

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья пгтКикнур»

Рассмотрено :
на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2022

Утверждаю:
Директор школы

Соколова О.А.
Приказ №1 от 31.08.2022

ПРОГРАММА
«Школа – территория здоровья!»,
реализующая ФГОС образования обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
Спортивно-оздоровительное направление
5-7 классы

Пояснительная записка

В мире есть лишь две абсолютные ценности: чистая совесть и здоровье.

Программа по курсу «**Школа – территория здоровья!**» предназначена для обучающихся 5-7 классов КОГ ОБУ ШИ ОВЗ пгт Кикнур, составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- 1.Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- 2.Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОГ ОБУ ШИ ОВЗ пгт Кикнур.
- 3.Программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым».

Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. Неутешительные данные статистики свидетельствуют о том, что длительное время наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей всех возрастов. Распространение наркомании и алкоголизма в России за последнее десятилетие приняло катастрофические размеры и справедливо считается социальным бедствием, угрожающим национальной безопасности страны. Отмечается нарушение эмоционального и личностного развития учащихся, растущая агрессивность и жестокость в их взаимоотношениях с другими детьми и взрослыми. Эти негативные явления взаимосвязаны и обусловлены множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни.

Вот почему так важно вести профилактическую работу с детьми и воспитывать у них стойкое отвращение к табаку, алкоголю и наркомании. Решение этой проблемы предполагает приоритет профилактической работы в условиях школы-интерната.

Здоровье является базовой потребностью человека. У детей оно формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов.

Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский писал: “Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя”. От здоровья и жизнерадостности нашего подрастающего поколения зависит их познавательная деятельность, прочность знаний, духовная жизнь в целом.

В воспитательной работе большое место занимает проблема сохранения здоровья учащихся. Это создание высокого уровня душевного комфорта, а для его формирования необходимы знания о законах развития организма, его взаимодействия с социальными факторами. Существующая система образования не учитывает главного при всей ее научности: конкретного человека, индивидуальных законов его развития. Домашнее воспитание не озадачивает себя проблемами воспитания здорового образа жизни, следовательно, школа должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Только в школе субъекты перестраивающего общества могут черпать духовные и физические силы, искать индивидуальные пути решения проблем становления личности. В условиях, когда человек, становится активной силой общества ему необходимо знать самого себя, чтобы своевременно предупредить заболевание, которое может привести к летальным исходам.

Необходимость создания программы

Ухудшение здоровья обучающихся в связи с изменениями экологической обстановки в мире, отношения к своему здоровью, социального благополучия.

Цель программы

Формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.

Задачи программы

- Отработать систему выявления уровня здоровья обучающихся и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- создать информационный банк о состоянии здоровья подростков;
- организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- формировать у обучающихся потребности ЗОЖ через внеурочную деятельность;
- осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья подростков;

Перечень основных блоков

1. «Будь здоров!»
2. «Опасности вокруг нас»
3. Осенний период « Все за здоровьем!»

4. Зимний период «Лыжня зовет!»

5. Весенний период «Стартует весна!»

Роль и место в воспитательном процессе

Программа включает в себя распределение тем, в которых предлагается ориентирование на усвоение детьми знаний и представлений, а также и на становление его мотивационной сферы поведения, реализации усвоенных знаний и применений в реальном поведении. Главное заключается в том, чтобы создать условия для формирования переноса усвоенного навыка и связанного с ним представления из учебно-воспитательной ситуации в повседневную жизнь.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения для обучающихся 5 - 7 классов.

Занятия проводятся один раз в неделю в течение 40 минут.

Механизм осуществления программы

1. Внедрение научно-методических подходов к созданию условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья подростков.
2. Организация и внедрение в практику работы мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей и семьи.
3. Обеспечение непрерывного здоровьесберегающего образования подростков и специалистов структур – участников программы по вопросам культуры здоровья и здорового образа жизни.

Методы и приемы

- Наблюдение
- упражнения
- поручения
- соревнования
- поощрения
- беседы
- сочинения
- рассуждения
- решение жизненных задач.

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, тематических недель. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы - за здоровый образ жизни!»

Отслеживание результатов освоения программы будут проходить в начале и в конце учебного года методами тестирования, наблюдения, опроса.

Паспорт здоровья.

Мониторинг «Здоровье». Данная методика предложена Аналитическим научно-методическим центром «*Развитие и коррекция*», под руководством Е.Д.Худенко и модифицированные специалистами «Специальной (коррекционной) школы-интерната» (Шпаловой Л.А., Маслий А.Г., Сенокос О.В.)

Мониторинг выявляет:

- общее физическое развитие ребенка;
- качество заботы ребенка о своем здоровье;
- двигательную и физическую активность ребенка;
- качество знаний правил здорового образа жизни и способность их реализации;
- динамику изменения знаний о правилах безопасности и умения их выполнять;
- адекватность ответной реакции.

Планируемые результаты

Потребность в занятиях физической культурой и спортом;

негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания); ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;

следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегающего, безопасного поведения в отношении к природе и людям.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы базовые учебные действия (БУД).

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: осознавать себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;
гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
активно включаться в общепользную социальную деятельность;
осознанно относиться к выбору профессии; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны;

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый- незнакомый и т.п.);
использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

Регулятивные учебные действия

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, на основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач; использовать в жизни и деятельности некоторые знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Содержание тем учебного курса, 5 класс

Задачи:

- *воспитательная* - воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;
- *образовательная* - обучать детей нормам здорового образа жизни, развивать задатки и склонности к различным видам спорта, формировать и совершенствовать двигательные навыки;
- *развивающая* - укреплять здоровье учащихся, закалять организм, содействовать физическому развитию школьников, а также проводить профилактику наиболее распространенных заболеваний.

№	Название раздела	Содержание	Количество часов	Планируемые результаты
1	« Будь здоров!»	1. Сон – на службе у здоровья. 2. Первая помощь при несчастных случаях. 3. Откуда берутся болезни. 4. Профилактика простудных заболеваний. 5. Что такое витамины?	9	- знать нормы здорового образа жизни; - понимание значимости сохранения и укрепления здоровья; - значение двигательной активности в жизни человека; правила спортивного

		<p>6. Правила личной гигиены для мальчиков и девочек.</p> <p>7. Что любят и не любят наши зубы.</p> <p>8. Вредные привычки. Табак и никотин.</p> <p>9.Твоя осанка. Как быть красивым.</p>		<p>часа</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать правила катания на лыжах и коньках; - правила поведения во время игр и соревнований;
2	« Опасности вокруг нас»	<p>1. Для всех без исключения есть правила движения.</p> <p>2. Контакты с животными.</p> <p>3.Огонь- друг, огонь - враг.</p> <p>4.Опасные предметы.</p> <p>5.Безопасность на улице.</p> <p>6.Если ты дома один.</p> <p>8.Насекомые: польза и вред.</p> <p>9.Осторожно: грибы и растения.</p>	9	<ul style="list-style-type: none"> - уметь проводить все гигиенические процедуры; - критически относится к вредным привычкам; - умело применять правила катания на лыжах и коньках; разумно чередовать труд и отдых; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности; - адекватно реагировать на свои успехи и поражения.
3	Осенний период « Все за здоровьем!»	<p>1. Мой любимый вид спорта.</p> <p>2. Футбол.</p> <p>3. Соревнование по подтягиванию.</p> <p>4. Прыжки в длину с места на дальность приземления.</p> <p>5. Броски мяча в цель (с места, в движении).</p>	5	
4	Зимний период «Лыжня зовет!»	<p>1. Катание с горы.</p> <p>2.Катание на лыжах «Самый выносливый!»</p> <p>3. Катание на лыжах «Самый быстрый!»</p> <p>4.Снежная скульптура.</p> <p>5. Катание на коньках « Самый ловкий!»</p> <p>6. Катание на коньках «Самый смелый!»</p>	6	

5	Весенний период «Стартует весна!»	1. Смех, настроение и наше здоровье. 2. Веселые старты. 3. День бегуна. 4. Футбол. Товарищеская встреча. 5. Играй на здоровье.	5
---	--------------------------------------	--	---

Содержание тем учебного курса, 6 класс

Задачи:

формировать у детей представление о здоровье и здоровом образе жизни, владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья, выработать разумное отношение к нему.

№	Название раздела	Содержание	Количество часов	Планируемые результаты
1	« Будь здоров!»	1.Здоровые привычки – здорового образа жизни. 2.Гигиена тела. Мальчики и девочки. 3. Профилактика гриппа и ОРВИ. 4. Здоровая еда – здоровая семья. 5. Уход за ногтями. Профилактика грибковых заболеваний кожи, ногтей. 6. Стресс и борьба с ним. 7. Кто наши враги? (Курение, алкоголь) 8. Аптечка. Первая помощь. 9. Экология и здоровье.	9	Знать правила безопасного поведения на улице и дома; правила катания на коньках и лыжах; основные профилактические меры гриппа; средства сохранения и укрепления своего здоровья. Уметь оказывать первую медицинскую помощь; побеждать и выигрывать; понимать значимость двигательной активности в жизни человека.
2	« Опасности вокруг нас»	1.Несчастные случаи на воде. 2. Инфекционные заболевания и их профилактика. 3.Опасности во дворе, на улице. 4. Как вести себя в чрезвычайных ситуациях. 5. Почему некоторые привычки называются	9	

		<p>вредными.</p> <p>6. Опасные погодные явления.</p> <p>7. Укусы животных и защита от них.</p> <p>8. Безопасное питание.</p> <p>9. Ядовитые растения.</p>		
3	Осенний период «Все за здоровьем!»	<p>1. Футбол.</p> <p>2. Спортивная эстафета.</p> <p>3. Игры и игровые упражнения с прыжками.</p> <p>4. Веселые старты.</p> <p>5. Игры и игровые упражнения с бегом.</p>	5	
4	Зимний период «Лыжня зовет!»	<p>1. Катание с горы.</p> <p>2. Катание на лыжах «Самый выносливый!»</p> <p>3. Катание на лыжах «Самый быстрый!»</p> <p>4. Снежная скульптура.</p> <p>5. Катание на коньках «Самый ловкий!»</p> <p>6. Катание на коньках «Самый смелый!»</p>	6	
5	Весенний период «Стартует весна!»	<p>1. Игры с мячом.</p> <p>2. Эстафеты.</p> <p>3. День бегуна.</p> <p>4. Футбол. Товарищеская встреча.</p> <p>5. Итоги года. Паспорт здоровья.</p>	5	

Содержание тем учебного курса, 7 класс

Задачи:

- приобщить воспитанников к ценностям ЗОЖ.
- формировать позитивное отношение к самому себе, потребность к саморазвитию.
- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом.
- воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

№	Название раздела	Содержание	Количество	Планируемые результаты
---	------------------	------------	------------	------------------------

			часов	
1	« Будь здоров!»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кожа и уход за ней. 2. Зрение – бесценный дар.. 3. Здоровые волосы, правила ухода за волосами. 4. Первая помощь при травмах. 5. Злой волшебник – ПАВ. 6.Что с нами происходит. Мальчики и девочки. 7. Как избежать отравлений. 8. Умей сказать «Нет». 9.Викторина «Наше здоровье». 		<ul style="list-style-type: none"> - Знать о роли двигательной активности в повышении работоспособности; - правила закаливания организма; - о влиянии физкультуры и спорта на секреты долголетия; - значение гигиенических процедур для здоровья; - последствия курения, алкоголя и наркозависимости; - формирование приоритетного отношения к своему здоровью.
2	« Опасности вокруг нас»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дорога полна неожиданностей. 2.«Злые» продукты. 3.Пожары – большая беда для человека. 4.Берегись мороза! 5.Домашние животные, правила общения с ними. 6.Безопасность на воде. 8. Укусы насекомых. 9. Службы экстренной помощи. 		<ul style="list-style-type: none"> - Уметь выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и для разминок на занятиях; - выполнять доступные виды закаливания; - соблюдать правила питания; - выполнять гигиенические процедуры; - критически относиться к употреблению табака, алкоголя, наркотических веществ;
3	Осенний период « Все за здоровьем!»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Баскетбол. Стадион. 2. Игры «Третий лишний», «Пятнашки». 3. Игры с прыжками «Кто быстрее?» 4. Веселые старты. 5. Игра «Охотники и утки». 		
4	Зимний период	1.Хоккей с мячом. Самый ловкий!		

	«Лыжня зовет!»	2. Игра «Снайперы». 3. Разминка лыжника. 4. Снежная скульптура. 5. Лыжный спорт. 6. Катание на коньках.		
5	Весенний период «Стартует весна!»	1. Игра – соревнование 5-7 классы. 2. Подвижные игры на спортивной площадке. 3. Спортивные игры. 4. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. 5. Час любимой игры.		

Список используемых источников

- Р.П.Карлина Система воспитательной работы в коррекционном учреждении. Волгоград: Учитель, 2012.
- Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей 5-9 классы, Вако,2009
- Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ,2003.
- Н.В.ЛободинаЗдоровьесберегающая деятельность. Планирование, рекомендации, мероприятия. Волгоград, 2012
- Худенко Е.Д. Требования к планированию коррекционно-развивающих занятий воспитателя. «Коррекция и развитие».
- Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7-8 классы. Москва «Просвещение» 2013

