

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Партизанская специальная (коррекционная)
Общеобразовательная школа – интернат»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КГОБУ
Партизанская КШИ
Осадчая О.В.
Привиз № 76
от «08» 08 2023г.



СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
по ВР *Бабанина Е.В.*
Принято педагогическим
советом Протокол № 1
от «08» 08 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительное направление

«Лаборатория здоровья»

(наименование учебного курса/предмета)

2 «А» КЛАСС

(степень образования/класс)

*Составлена на основе федеральной адаптированной основной
общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)*

Вариант 1

2023

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Ожидаемые результаты
3. Тематическое планирование

Пояснительная записка.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-Ф
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).
3. «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» СП 2.4.3648-20 вступившие в силу с 01.01.2021 года;
4. Устав образовательного учреждения утверждённый 31.08.2023 года приказ №242-ри;
5. Воспитательный план воспитательной работы образовательного учреждения на 2023- 2024 учебный год.

Общая характеристика курса «Лаборатория здоровья»

Данная программа строится на принципах:

Научности, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности, которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Системности, определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Цели и задачи курса

Цель данного курса: формирование культуры здоровья и потребности у детей в здоровом образе жизни.

Задачи: сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков поведения, позволяющий сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы, отдыха, двигательной, активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье человека;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненного обращения к врачу по любым вопросам состояния здоровья.

Программа рассчитана на учащихся начального звена. Срок реализации программы-1 год. Из расчёта 1 час в неделю, 2 класс- 34 часа.

Ожидаемые результаты реализации программы во 2 классе

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.	Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.	При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в

<p>Формулировать самому простые правила здорового образа жизни.</p> <p>Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p>		<p>Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p>	<p>группе.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------	----------------

**Календарно-тематическое планирование
Курса «Лаборатория здоровья » 2 класс 34 часа**

№ занятия	Дата	Основные виды учебной деятельности	Основные виды учебной деятельности	Материально – техническое обеспечение
№	Дата	Тема занятия	Основные учебные виды деятельности	Материально – техническое обеспечение
1.	01.09	Введение. Твой организм.	Выполнять физические упражнения для развития физических навыков рассказывать о строении своего тела	Презентация Microsoft Office Power Point
2.	08.09	Твоё здоровье.	Учащиеся знакомятся с жителями страны «Сеньором Бегом», «Сеньорой Зарядкой», «Сеньорой Закалкой».	Презентация Microsoft Office Power Point
3.	15.09	В красивом теле - здоровый дух.	Разучивает комплекс упражнений «Мой рост» (смотреть в содержании занятий).	
4.	22.09	Твоя опора тела и движения.	Заполняет схема опора по темам «скелет человека», «мышцы».	
5.	29.09	Скелет и мышцы человека.	Рекомендуется вырезать из бумаги модель человека. На ней дети в виде аппликации отмечают позвоночник, подписывают части скелета и различные виды мышц.	Презентация Microsoft Office Power Point
6.	06.10	Осанка.	Разучивают комплекс упражнений для выработки правильной осанки (комплекс прилагается в содержании занятий)	
7.	13.10	Утренняя зарядка.	Выводят памятку: «Моя зарядка». Дети читают стихи о здоровье различных авторов.	
8.	20.10	Твой комплекс упражнений для укрепления мышц.	Выполняют упражнения против плоскостопия. Разучивают комплекс упражнений для	

			укрепления мышц	
9.	27.10	Твоя кожа.	Рассматривает тема «Закаливание», «основы массажа», гигиена кожи.	
10	10.11	Кожа и закаливание. Массаж.	Рассматривают закаливание воздухом, солнцем, носоглотки.	
11	17.11	Массаж. Гигиена кожи.	Разучивает система массажа профилактики простудных заболеваний по А. Уманской.	
12	24.11	Твоё питание.	Составляют таблица «Состав пищи».	Презентация Microsoft Office Power Point
13	01.12	Язык – орган вкуса.	Составляют таблица «Состав пищи».	
14	08.12	Витамины и их роль.	Подробно рассматривают «водорастворимые витамины», «жирорастворимые витамины». Дети записывают список полезных продуктов для каждого органа человеческого организма (смотреть в содержании занятий)	
15	15.12	Зубы и уход за ними.	Дети приносят на урок зубную пасту и щётку, учатся правильно чистить зубы. Разучивают 10 правил сохранения здоровых зубов (по С.В. Мартынову, смотреть в содержании занятий) Презентация «Правила гигиены и здорового образа жизни»	
16	22.12	Твоё любимое	Дети составляют	

		блюдо.	здоровое меню.	
17	12.01	Твои продукты – твоя энергия.	День полезных овощей и фруктов. Дети готовят представление на овощ или фрукт: загадку, частушку, сок, салат. Презентация «Витамины»	Презентация Microsoft Office Power Point
18	19.01	Твоё дыхание.	Дети отмечают на модели человека – органы дыхания. Знакомятся с пользой каждого из них.	
19	26.01	Значение дыхания.	На занятии учимся полному брюшному и грудному дыханию. Разучиваем закаливающее носовое дыхание (смотреть содержание занятий).	
20	02.02	Система упражнений на развитие дыхания.	Для длительно болеющих детей предлагается разучить перечень дыхательной гимнастики.	
21	09.02	Твоя кровь.	Дети отмечают сердце на своих моделях человека. Измеряется детский пульс.	
22	16.02	Твоя кровь.	Дети отмечают сердце на своих моделях человека. Измеряется детский пульс. Презентация «Волшебная восьмёрка».	Презентация Microsoft Office Power Point
23	01.03	Жизнь без болезней, борьба с микробами.	Проводится практическая работа. Из пластилина выполняет модель «эритроцита» и «лейкоцита».	
24	15.03	Твои органы чувств.	Проводит беседу по теме органы чувств. Они	

			наносят на модель человека.	
25	29.03	Гигиена органов чувств.	Разучивают комплекс офтальмолога Э.С.Аветивова, (профилактика близорукости).	Презентация Microsoft Office Power Point
26	05.04	Нервная система. Темперамент.	Определяют виды темперамента у детей.	
27	12.04	Сон. Профилактика близорукости.	Дети изготавливают черничный морс. Проводит дискуссию на тему: «Здоровый сон – полноценный отдых».	
28	19.04	Как тренировать память, внимание.	Разучивают физические упражнения для развития памяти (смотреть содержание занятий).	
29	26.04	Твоё рождение.	Зачитывают отрывок из книги Г. Н. Юдина «Чудо рождения».	Презентация Microsoft Office Power Point
30	17.05	Будущие мамы и папы.	Можно провести конкурс – соревнование «Папа, мама, я – спортивная семья». Соревнуются дети.	
31	24.05	Охрана твоего здоровья. Здоровые привычки.	Каждый ребёнок готовит рассказ о здоровых привычках. Можно разучить русские игры: городки, лапту.	
32		Итоговое занятие: «Какое у меня хорошее здоровье и почему?»	Пишут сочинение , «Какое у меня хорошее здоровье и почему?»	
33		Исследуем пульс реакции.	различают “полезные” и “вредные” продукты;	
34		Итоговое занятие.	Защищают проекты о	

		«Почему я выбираю здоровый образ жизни»	здоровье	
--	--	-----------------------------------------	----------	--