

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Партизанская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

Утверждаю

Директор КГОБУ

Партизанская КШИ

О.В. Осадчая



Приказ № \_\_\_\_\_

От «...» 2023г.

Согласовано

Заместитель директора

по ВР  Е.В.Бабанина

Принято педагогическим

советом Протокол № \_\_\_\_\_

От «...» 2023г.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

спортивно - оздоровительного направления

**«Лаборатория здоровья»**

4 А класс

составлена на основе Федеральной адаптированной основной  
общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной  
отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

Вариант 1

## **. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности "Лаборатория здоровья" для 4 класса разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;  
Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20  
- СанПиН 1.2.3685-21; основной образовательной программы

### **Цель программы:**

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

### **Задачи:**

-Формирования стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.

-Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.

-Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

-Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

-Профилактика вредных привычек.

-Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Курс внеурочной программы рассчитан на 34 учебные недели. Всего в течение года - 34 часа. Изучение курса внеурочной деятельности предполагается в различных формах и видах, отличных от урока: викторины, конкурсы, чтение стихов, сказок, рассказов, игр- драматизаций.

### **Для реализации рабочей программы используется:**

1.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы. – М.Вако.2014 год

2.О. В. Белоножкина « Как быть здоровым» -Волгоград: Учитель, 2006

3.Н. В. Бударина, М. И. Мирошник « Моё здоровье» Легион Ростов - на- Дону,2013

## **2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **«Лаборатория здоровья»**

**Личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**Метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Предметными результатами** изучения курса «Лаборатория здоровья» являются:

- усвоение первоначальных сведений о факторах, влияющих на здоровье человека;
- владение навыками устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире природы и социума;
- овладение элементарными правилами нравственного поведения в мире природы и людей, нормами здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- понимание места своей семьи в прошлом и настоящем своего края, в истории и культуре России; понимание особой роли России в мировой истории и культуре, знание примеров национальных традиций..

**Личностными результатами** программы курса внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Лаборатория здоровья» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы курса внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

**Познавательные УУД:**

- читать простое схематическое изображение и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме;

- ориентироваться в разнообразии зрительных упражнений на занятии

### **Коммуникативные УУД:**

- работать в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков);

- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде

### **В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность; заботиться о своём здоровье..

### **Учащиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- полезные и вредные продукты;
- витамины;
- правила поведения в местах для питания;
- традиции русской кухни;
- значение сна;
- органы чувств человека;
- виды и причины некоторых заболеваний;
- лекарственные растения, помогающие вылечить заболевания;
- понятия: правда, ложь, дружба;

## **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Лаборатория здоровья"**

### **Правильное питание**

**Тема 1.** Здоровье-это здорово! Беседа. Чтение пословиц о здоровье.

**Тема 2.** Продукты разные нужны, продукты разные важны. Основные компоненты: белки, жиры, углеводы, витамины, железо. Игра «Угадай продукты»

**Тема 3.** Режим питания. Игра «Режим питания Карлсона»

**Тема 4.** Где и как мы едим. Кафе, буфет. Правила гигиены. Что такое «фаст-фуд»

**Тема 5.** Ты - покупатель. Как правильно выбрать продукты в магазине. Скоропортящиеся продукты.

**Тема 6.** Помощники на кухне: газовая плита, микроволновая печь, тостер, миксер, блендер, холодильник. Понятия: фуршет и шведский стол. Игра «Кулинарные секреты». Инсценирование сказки «Бутерброд»

**Темы 7 -8.** Кухни разных народов. (мини - проекты)

**Тема 9.** Из истории кулинарии. Пиршества в древности, культура поведения.

**Тема 10.** Откуда пришли к нам столовые приборы.

**Тема 11.** Как питались на Руси и в России. Традиции русской кухни. Викторина «Знатоки кухни».

**Тема 12.** Экскурсия в краеведческий музей.

**Тема 13.** «Правильно ли мы едим»

**Тема 14.** «Сказка о рыбаке и рыбке и полезных продуктах»

### **Как сохранить и улучшить своё здоровье**

**Тема 15.** Как сделать сон полезным? Значение сна для ребёнка и взрослого. Сколько нужно спать. Что значит здоровый сон?

**Тема 16.** Что мы знаем о глазах. Упражнения для тренировки глаз.

**Тема 17.** Головной мозг. Игра- инсценировка «Новые приключения Буратино»

**Тема 18.** Как мы слышим. Строение уха . Анкетирование.

**Тема 19.** Какая должна быть осанка?

**Тема 20.** Как устроена кожа. Игра-инсценировка.

**Тема 21.** Урок- праздник «Я здоровье сберегу- сам себе я помогу»

**Тема 22.** Беседа «Твой вечный двигатель- сердце» Практическое занятие пульс в покое и после двигательной активности.

**Тема 23.** Инсценирование сказки «Про козла, деда и бабу»

### **Рецепты доктора Айболита**

**Тема 24.** Как избежать болезни.

**Тема 25.** Простудные заболевания. Лекарственные растения .

**Тема 26.** Знахарские посиделки. Обмен рецептами от простуды.

**Тема 27.** Как избежать отравления. Игра- инсценировка.

**Тема 28.** Как уберечься от ударов электрического тока.

### **Вредные привычки**

**Тема 29.** «Доброе слово и кошке приятно»

**Тема 30.** Что такое дружба. Работа с пословицами. Песни. Анкетирование.

**Тема 31.** «Сам себя губит, кто других не любит» Этический практикум.

**Тема 32.** О лени и лентяях. Кто они? Беседа

**Тема 33.** «Лучше пусть горькая правда, чем сладкая ложь»

Что такое ложь? Что такое правда?

Тема 34. « Весёлый урок здоровья»

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Количество часов	Темы занятий
<b>Правильное питание (14ч)</b>		
		Здоровье-это здорово! Беседа..Чтение пословиц о здоровье.
		Продукты разные нужны, продукты разные важны. Основные компоненты: белки, жиры, углеводы, витамины, железо. Игра «Угадай продукты» Режим питания. Игра « Режим питания Карлсона»
		Где и как мы едим. Кафе, буфет. Правила гигиены. Что такое «фаст-фуд»
		Ты - покупатель. Как правильно выбрать продукты в магазине. Скоропортящиеся продукты Помощники на кухне: газовая плита, микроволновая печь, тостер, миксер, блендер, холодильник. Понятия: фуршет и шведский стол. Игра « Кулинарные секреты». <b>Инсценирование сказки « Бутерброд»</b>
		Кухни разных народов. (мини - проекты)
		Из истории кулинарии. Пир в древности, культура поведения.
		Откуда пришли к нам столовые приборы Как питались на Руси и в России. Традиции русской кухни. Викторина « Знатоки кухни».
		<b>Экскурсия в городской музей.</b>
		Правильно ли мы едим»
		«Сказка о рыбаке и рыбке и полезных продуктах»
<b>Как сохранить и улучшить своё здоровье(9ч)</b>		
		Как сделать сон полезным? Значение сна для ребёнка и взрослого. Сколько нужно спать. Что значит здоровый сон? Что мы знаем о глазах. Упражнения для тренировки глаз. .Головной мозг. Игра- инсценировка «Новые приключения Буратино»

		Как мы слышим.Строение уха .Анкетирование
		Какая должна быть осанка?
		Как устроена кожа. Игра-инсценировка. Урок- праздник « Я здоровье сберегу- сам себе я помогу» Беседа « Твой вечный двигатель- сердце»Практическое
		<b>Инсценирование сказки « Про козла, деда и бабу»</b>
<b>Рецепты доктора Айболита (5ч)</b>		
		Как избежать болезни.
		Простудные заболевания. Лекарственные растения Знахарские посылки. Обмен рецептами от простуды
		Как избежать отравления. Игра- инсценировка.
		Как уберечься от ударов электрического тока.
<b>Вредные привычки</b>		
		« Доброе слово и кошке приятно»
		Что такое дружба. Работа с пословицами. Песни. Анкетирование. « Сам себя губит, кто других не любит» Этический практикум. О лени и лентяях. Кто они? Беседа
		«Лучше пусть горькая правда, чем сладкая ложь» Что такое ложь? Что такое правда?
		Весёлый урок здоровья»

### **Планируемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности**

Результатом освоения программы является наличие компетенций как умений, необходимых для сохранения и укрепления собственного здоровья.

Ценностно–смысловые компетенции по здоровьесберегающему направлению – это компетенции в сфере мировоззрения, связанные с ценностными ориентирами младшего школьника по отношению к собственному психическому, нравственному, духовному и физическому здоровью, его способность видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, умение выбирать целевые и смысловые установки своей деятельности. Данные компетенции предполагают наличие у младших школьников следующих универсальных учебных действий:

•у

меня формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к собственному здоровью и сферам деятельности по здоровьесбережению;

- владение способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций;
  - у
  - умения принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия; умения выбирать основные направления и пути самосовершенствования и норм. В число коммуникативных компетенций входят следующие универсальные учебные действия:
  - у
  - умение взаимодействовать с окружающими людьми и анализировать происходящие события;
  - в умения задавать вопрос, корректно вести диалог;
  - у владение разными видами речевой деятельности: монолог, диалог, чтение, письмо;
  - у умение работать в коллективе;
  - у умения искать и находить компромиссы; умение развивать положительные навыки общения в многонациональном обществе, основанных на знании истории и традиций различных национальных общностей и культурных групп.
- Информационные компетенции развивают у младшего школьника навыки, которые относятся к информации, содержащейся в образовательных областях, в окружающем мире, формируя у обучающихся универсальные действия:
- владение навыками работы с различными источниками информации: книгами, справочниками, энциклопедиями, Интернетом;
  - умения самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения задач информацию, организовывать, преобразовывать и сохранять ее;
  - способность ориентироваться в информационных потоках, уметь выделять в них главное и необходимое;
  - у
  - умение пользоваться информационными устройствами, такими как компьютер, телефон, телевизор, флешка, принтер
  - умения использовать информационные и телекоммуникационные технологии: аудио- и видеозаписи, Интернет.
- Природоведческие и здоровьесберегающие компетенции формируют следующие универсальные действия:
- понимание духовно-нравственных основ жизни человека и общечеловеческой культуры;
  - п
  - понимание культуры, традиций и обычаев своего народа;
  - в формирование представления о родном крае, его природе, занятиях людей и т.д.
  - у владение эффективными способами организации своего рабочего времени;
  - умения применять правила поведения в экстремальных ситуациях;
  - владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;
  - у
  - умения применять правила личной гигиены, заботиться о собственном здоровье, личной безопасности;
  - у владение навыками оказания первой медицинской помощи; умение использовать многообразие двигательного опыта в массовых видах соревновательной деятельности и организации активного отдыха и досуга;
  - у умения подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.