

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГОБУ
Партизанская КШИ

Осадчая О.В.
Приказ № 88
от «26» 08 2024г.



СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по ВР Бабанина Е.В.
Принято педагогическим
советом Протокол № 1
от «26» 08 2024г.

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО КУРСУ
«Лаборатория здоровья» для обучающихся**

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Составлена

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

—
—
(наименование учебного курса/предмета)

3 « Б » КЛАСС

(степень образования/класс)

Вариант 2

2024г.

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КГОбУ
Партизанская КШИ
_____Осадчая О.В.
Приказ № _____
от «___» _____2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
по ВР _____Бабанина Е.В.
Принято педагогическим
советом Протокол № _____
от «___» _____2024г.

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО КУРСУ**

«Лаборатория здоровья» для обучающихся

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Составлена

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

—
—
(наименование учебного курса/предмета)

3 « Б » КЛАСС

(степень образования/класс)

Вариант 2

2024г.

Содержание

1. *Пояснительная записка.*
2. *Ценностное наполнение внеурочных занятий*
3. *Содержание курса*

4. *Планируемые результаты*
5. *Календарно тематический план*

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. Учебный план воспитательной работы образовательного учреждения на 2024- 2025 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.

При этом необходимо выделить практическую направленность 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 «здоровотворчества».

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, 3 класс- 34 часа.

Ожидаемые результаты реализации программы во 3 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.
Формулировать самому простые правила здорового образа жизни.		Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.	Организовывать учебное взаимодействие в группе.
Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.			

Пояснительная записка.

Основной целью программы является:

Создание комфортной воспитательной среды, обеспечивающей оптимальные психолого-педагогические условия для всестороннего развития личности ребенка.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Реализация внеурочной деятельности «Азбука здоровья» – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание программы (1ч. в неделю, 34ч. в год)

Содержание отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности.

Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это

возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов	
			.	Внеауд. д-сть
1.	Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе	Беседа о поведении в школе. Правила безопасного поведения в школе.		1
2.	Подвижные игры «Гуси- лебеди»	Игры на свежем воздухе		1
3.	Я- ученик.	Беседа, объяснение, обязанности ученика воздухе		1
4.	Мои домашние обязанности	Беседа, объяснение, просты обязанности по дому воздухе		1
5.	Настроение	Беседа об эмоциях. Заучивание слов.		1
6.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	Заучивание слов. Советы. Оздоровительная минутка		1
7.	Стихотворение «Мойдодыр»	Чтение стихотворения. Беседа по тексту. Творческая работа		1
8.	Игра «Доскажи словечко»	Закрепление материала. Игра		1
9.	Вредные привычки	Беседа О вредных привычках. Творческая работа		1
10.	Полезные привычки	Беседа.		1
11.	Микробы	Беседа о микробах. Творческая работа		1
12.	Игра «Наоборот»	Закрепление материала. Игра		1
13.	Тело человека	Беседа о теле человека. Рассматривание картинок. Заучивание слов		1
14.	Игра «Полезно – вредно».	Закрепление материала. Игра		1
15.	Правила бережного отношения к зрению.	Гимнастика для глаз. Правила		1

		бережного отношения к зрению.		
16.	Правила сохранения слуха.	Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.		1
17.	Здоровая и вредная пища	Беседа о вредной и здоровой пище. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Творческая работа		1
18.	Осанка.	Беседа. Правильная и неправильная осанка. Упражнение для осанки «Гора».		1
19.	Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»	Игры, практическая работа		1
20.	Правила безопасности водоем на льду	Беседа. Правила безопасности на льду. Скрытые опасности		1
21.	Правила поведения в гостях	Беседа. Разыгрывание ситуации. Практическая работа		2
22.	Мы- Пешеходы	Беседа. Правила безопасного поведения. Сигналы светофора.		1
23.	Мы - Пассажиры	Беседа. Правила поведения в общественном транспорте. Сигналы светофора		1
24	Правила дорожного движения в темное время суток	Правила ПДД в темное время суток. Творческая работа		1
25.	Личная гигиена	Правила личной гигиены.		1
26.	Опасность в доме	Беседа. Опасности в доме-		1

		электроприборы, спички. Творческая работа		
27.	Огонь. Правила пожарной безопасности	Беседа. Просмотр видео. Правила пожарной безопасности		1
28.	Безопасная езда на самокате, велосипеде	Правила безопасной езды на самокате, велосипеде.		1
29.	Правила безопасного поведения на воде.	Правила поведения на воде.		1
30.	Инструктаж по ПДД в каникулярное время	Правила ПДД в летний период.		1
31.	Эстафеты	Игры на воздухе		1

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Базовые учебные действия:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.

В специальной школе внеурочная творческая работа с одной стороны направлена на развитие художественных знаний и умений школьников с нарушенным слухом, а с другой стороны используется и как из компенсаторных путей развития и воспитания неслышащих учащихся, формирования их познавательной сферы, словесной речи.

Литература.

1. Зайцев Г.К. «Школьная валеология».С.- Петербург. «Акцидент», 1998г
2. Ковалько В. И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако»,2004г.
3. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
4. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
5. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
- 6.«Мир детства: Младший школьник» М., 1988г.
- 7.«Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова. М..2005г.

Материально-техническое обеспечение.

1. Все слабослышащие учащиеся обеспечены индивидуальными слуховыми аппаратами.
2. Наглядные пособия, таблички.
3. Использование ИКТ.
4. Мячи, скакалки и другой спортивный инвентарь