ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I. Основа содержания обучения данному предмету

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- 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;

АОП расписать основной образовательной программы КГБОУ «Дудинская школа - интернат».

II.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: формирование у обучающихся с интеллектуальными нарушениями мотивации на ведение здорового образа жизни.

Задачи:

- Формирование представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье: правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

- Формирование навыков самообслуживания и самообеспечения, гигиены и культуры внешнего вида.

III.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Одной из главных задач при обучении детей с интеллектуальными нарушениями является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по

формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

-формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

-развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

-обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

IV.МЕСТО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» предназначена для обучающихся 2-3 - класс-комплекта. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся детей и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа (34 учебных недель).

Занятия по программе осуществляются во второй половине дня.

V.ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

VI. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема	Содержание	Кол-во часов
Введение «Вот мы и в школе.»	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.	4
«Питание и здоровье»	Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.	5
«Моё здоровье в моих руках»	Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.	7
«Я в школе и дома»	Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.	6
«Чтоб забыть про докторов»	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "Быть здоровым".	4
«Я и моё ближайшее окружение»	Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к	3

	самовоспитанию.	
«Вот и стали мы на год взрослей»	Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.	4

VII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- осознание себя как ученика, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

2. Познавательные результаты:

- обучающиеся должны знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены, элементарных нормах этикета;
- осуществлять самоконтроль при выполнении заданий, упражнений, действий по указанию взрослого.
- соблюдать основные требования к режиму дня, внешнему виду, нормам этикета по подсказке взрослого.
- слышать и слушать окружающих, уметь взаимодействовать в различных видах деятельности.

VIII.МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для реализации программного содержания используются следующие учебно - методические и технические средства обучения:

1. Иллюстрации, таблицы (демонстрирующие готовые изображения, методику их получения);
2. Трафареты;
3. Раздаточные карточки;
4. Мультимедийные образовательные программы
5. Компьютер

VIII.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	**Наименование разделов и дисциплин**	**Кол-во часов**	**В том числе**		
			Беседы	**Игры**	**Практи-ческие занятия**

I.***Введение. «Вот мы и в школе».***		4	1	1	2
1	Дорога к доброму здоровью	1			1
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1			1
3	В гостях у Мойдодыра	1	1		
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1	
II. ***Питание и здоровье***		**5**	**3**		**2**
1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1		
2	Культура питания. Приглашаем к чаю	1			1
3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр) Умеем ли мы правильно питаться?	1	1		
4	Как и чем мы питаемся		1		
5	Красный, жёлтый, зелёный	1			1
III. ***Моё здоровье в моих руках***		**7**	**3**		**4**
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	1	1	
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	1		
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	1		
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			1
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1			1
3.6	«Мы болезни победим, быть здоровыми хотим»	1			1
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1			1
IV.***Я в школе и дома***		**6**	**3**		**3**
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1		
4.2	Зрение – это сила	1	1		
4.3	Осанка – это красиво	1			1
4.4	Весёлые переменки	1			1
4.5	Здоровье и домашние задания	1	1		

4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1			1
V.***Чтоб забыть про докторов***		**4**	**1**		**3**
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	1		
5.2	Вкусные и полезные вкусности	1			1
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1			1
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1
VI.***Я и моё ближайшее окружение***		**3**	**2**		**1**
6.1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1		
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1		
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1			1
VII.***«Вот и стали мы на год взрослей»***		**6**	**2**		**2**
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1		
7.2	Первая доврачебная помощь	1			1
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	1		
7.4	Чему мы научились за год.	1			1
	Итого:	34	15	2	17