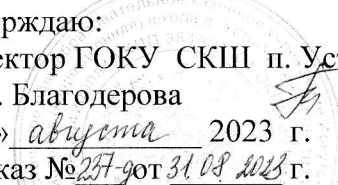


ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа п. Усть-Уда»

Рассмотрено:  
На заседании МО школы  
Протокол № 1  
От «21» августа 2023 г.

Согласовано:  
Зам. Директора по УР  
Т. Н. Рыбкина *Р*  
«22» августа 2023 г.

Утверждаю:  
Директор ГОКУ СКШ п. Усть-Уда  
С. А. Благодарова *С*  
«31» августа 2023 г.  
Приказ № 257 от 31.08.2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Разработана на основе АДАптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ 1), которая разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599, реализуется в 1 классе

Составитель: учитель I квалификационной категории Леонтьева Мария Владимировна

2023-2024 уч. год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы (образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Здоровье – важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. Создание условий для формирования здорового образа жизни школьника – одна из задач образовательного учреждения.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

Программа «ЗОЖ» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

**Целью программы** является формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

### **Основные задачи программы:**

- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предусматривает 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.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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 ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

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

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

*В результате* реализации программы у обучающихся будут сформированы практико-ориентированные умения и навыки, которые обеспечат им возможность в достижении жизненных компетенций:

- элементарные природосберегающие умения и навыки;
- элементарные здоровьесберегающие умения и навыки;
- навыки личной гигиены, активного образа жизни;
- умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность: режим дня,
- утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.;
- умение оценивать правильность собственного поведения и поведения окружающих с позиций здорового образа жизни;
- умение соблюдать правила здорового питания: навыков гигиены приготовления, хранения и культуры приема пищи;
- навыки безбоязненного общения с медицинскими работниками, адекватного поведения при посещении лечебного учреждения, а также при возникновении признаков заболеваний у себя и окружающих, умения общего ухода за больными.
- навыки и умения безопасного образа жизни:
- навыки адекватного поведения в случае возникновения опасных ситуаций в школе, дома, на улице;
- умение оценивать правильность поведения в быту;
- умения соблюдать правила безопасного поведения с огнём, водой, газом, электричеством; безопасного использования учебных принадлежностей, инструментов;
- навыки соблюдения правил дорожного движения и поведения на улице, пожарной безопасности;
- навыки позитивного общения, соблюдение правил взаимоотношений с незнакомыми людьми, правил безопасного поведения в общественном транспорте.
- навыки и умения безопасного поведения в окружающей среде и простейшие умения поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.
- умения действовать в неблагоприятных погодных условиях (соблюдение правил поведения при грозе, в лесу, на водоёме и т.п.);

- умения действовать в условиях возникновения чрезвычайной ситуации в регионе проживания (порядок и правила вызова полиции, «скорой помощи», пожарной охраны);
- умения оказывать первую медицинскую помощь (при травмах, ушибах, порезах, ожогах, укусах насекомых, при отравлении пищевыми продуктами).

### Место курса в учебном плане

Курс внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни», на изучение курса отводится 1 ч в неделю. Программа рассчитана на 33 ч – в 1 классе (33 учебные недели).

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в четверть				Количество часов в год
		I	II	III	IV	
1	1	8	8	9	8	33

### Результаты освоения курса

**Личностные учебные действия:** осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Коммуникативные учебные действия:** вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**Регулятивные учебные действия:** адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**Познавательные учебные действия:** делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст,

устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Учебно – тематический план занятий

№	Название разделов	Количество часов
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье	5
3	Моё здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и моё ближайшее окружение	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого	33

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Дата	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>			
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	01.09	Высказывают свои предположения о ЗОЖ. Слушают учителя.
2	По стране «Здоровейке»	1	08.09	Отвечают на вопросы. Выполняют задания.
3	В гостях у Мойдодыра	1	15.09	Просмотр мультфильма «Мойдодыр». Обсуждают мультфильм.
4	Я - хозяин своего здоровья.	1	22.09	Слушают учителя.
	<b>Питание и здоровье</b>			
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	29.09	Слушают, запоминают, рисуют.
6-7	Культура питания. Этикет.	2	06.10 13.09	Слушают учителя. Отвечают на вопросы.
8	Как следует питаться Здоровая пища для всей семьи	1	20.10	Слушают учителя. Отвечают на вопросы.
9	Светофор здорового питания	1	27.10	Рисуют здоровую пищу. Рассказывают о нарисованной пище.
	<b>Моё здоровье в моих руках</b>			
10	Сон и его значение для здоровья человека	1	10.11	Слушают учителя. Отвечают на вопросы.
11	День здоровья «Будьте здоровы»	1	17.11	Играют в викторину. Выполняют задания.
12	Закаливание в домашних условиях	1	24.11	Слушают учителя. Отвечают на вопросы.
13	Иммунитет	1	01.12	Слушают учителя. Отвечают на вопросы. Выполняют задание.
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое	1	08.12	Слушают учителя. Отвечают на

	здоровье”.			вопросы.
15	Спорт в жизни ребёнка.	1	15.12	Слушают учителя. Отвечают на вопросы. Рисуют любимый вид спорта.
16	Слагаемые здоровья	1	22.12	Слушают учителя. Отвечают на вопросы.
	<b>Я в школе и дома</b>			
17	Я и мои одноклассники	1	29.12	Слушают учителя. Отвечают на вопросы.
18	Почему устают глаза?	1	19.01	Слушают учителя. Отвечают на вопросы. Выполняют упражнения для глаз.
19	Гигиена позвоночника.	1	26.01	Слушают учителя. Отвечают на вопросы. Запоминают, показывают как правильно сидеть за партой.
20	Шалости и травмы	1	02.02	Слушают учителя. Отвечают на вопросы. Высказывают своё мнение.
21	«Я сажусь за уроки»	1	09.02	Правило выполнения домашнего задания. Режим выполнения.
22	Умники и умницы	1	23.02	Игра. Соблюдение правил игры.
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>			
23	Как защитить себя от болезни.	1	01.03	Слушают учителя. Отвечают на вопросы.
24	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	08.03	Слушают учителя. Отвечают на вопросы. Выполняют гимнастику.
25	Со спортом дружить -здоровым быть!	1	15.03	Играют в спортивные игры
26	«Веселые старты»	1	22.03	Выполнение заданий с соблюдением правил.
	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>			
27	Мы теперь не просто дети, мы теперь Ученики.	1	05.04	Рассказывают правила поведения в школе. Слушают учителя. Отвечают на вопросы.



28	Правила для всех важны!	1	12.04	Слушают учителя. Отвечают на вопросы.
29	Игры во дворе. Катание на велосипеде.	1	19.04	Рассказывают свои истории. Слушают учителя. Отвечают на вопросы.
30	Один дома.	1	26.04	Слушают учителя. Отвечают на вопросы. Рассказывают правила поведения дома.
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>			
31	Я и опасность.	1	03.05	Слушают учителя. Отвечают на вопросы.
32	Чем и как можно отравиться.	1	10.05	Слушают учителя. Отвечают на вопросы.
33	Первая помощь при отравлении.  Наши успехи и достижения за учебный год.	1	17.05	Слушают учителя. Отвечают на вопросы. Рассказывают, показывают как помочь.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности:**

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
2. Л.А.Обухова. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья для учащихся» 1–4-х классов. Москва «ВАКО» 2011год.
3. Зверев А.Т. Экологические игры.
4. Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми.
5. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова.М..2005г.
6. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010
7. Гостюшин А. В. «Основы безопасности жизнедеятельности», учебник 1-4 кл., М., 1997г.
8. Балашова Т.Л., Кононова М.Л. Организация учебного процесса образовательной области «Физическая культура» (образовательные компоненты: физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности): Учебно-методическое пособие для учителя. Допущено департаментом образования Пермской области. – Пермь: Пермское книжное издательство, 2005. – 380с.

9. Безруких М.М. и др. Две недели в лагере здоровья: Методическое пособие/ М.М. Безруких., Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 72с.
10. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Методическое пособие/ М.М. Безруких., Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.
11. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь/ М.М. Безруких., Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.
12. Безруких М.М. Учусь общаться: 4 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких., Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: Вентана – Граф, Просвещение, 2006. – 48с.
13. Безруких М.М. Учусь понимать других: 3 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких., Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: Вентана – Граф, Просвещение, 2010. – 48с.
14. Безруких М.М. Учусь понимать себя: 2 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких., Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: Вентана – Граф, Просвещение, 2009. – 56с.
15. Суслов В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Тесты. 4-5 класс: учебно-методическое пособие/ В.Н. Суслов- Ростов н/Д: Легион, 2010. – 112с.
16. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
17. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Учебно-практическое оборудование.

Спортивный инвентарь; подборка видеофрагментов; подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет; компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор; набор ЦОР по валеологии.