

ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол №1 от «30» августа 2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ № 120 от «01» сентября 2022 г.
---	--

**Рабочая образовательная программа  
по внеурочной деятельности: «Мое здоровье»**

2022-2023 уч. год

3 класс

Программу составил учитель: Литош Л.П

2022 г.

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Мое здоровье» по спортивно-оздоровительному направлению разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования и на основе нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 19.12.2012;
- Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2014;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи."
- Адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- Учебного плана СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2022-2023 учебный год и с учетом рабочей программы воспитания СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Программа адресована обучающимся 3 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### Цели программы:

- Обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта;
- Формирование у обучающихся установок, личностных ориентиров и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья как одной из ценностных составляющих.

### Задачи программы:

- Сформировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности;
- Воспитать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- Сформировать понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- Способствовать приобретению обучающимися позитивного социального опыта, инициативы, самостоятельности, ответственности, применению полученных знаний и умений в реальных жизненных ситуациях;
- Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- Обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки.

### Формы организации образовательного процесса

Организация работы по программе «Мое здоровье» предполагает использование коллективной, групповой и индивидуальной форм. Занятие включает различные виды деятельности: беседа, игра, слушание, чтение и обсуждение литературных произведений, анализ жизненных ситуаций, использование элементов изобразительности, просмотр и анализ тематических мультфильмов и презентаций. Занятия должны содержать познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям и психофизическим возможностям в

сочетании с практическими заданиями, для формирования компетенций ребенка. Методика работы с обучающимися строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, что побуждает их к творчеству при выполнении заданий.

## **Общая характеристика курса**

### Актуальность.

Актуальность программы «Мое здоровье» обусловлена приоритетным направлением политики в области образования на сохранение здоровья школьников. В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель развития общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. По данным педиатров здоровые дети из общего числа школьников составляют не более 2,3%. Причин той ситуации множество: плохая экология, низкий уровень благосостояния, нервно-психические нагрузки. Но существенным фактором снижения процента здоровых детей является незнание ими элементарных норм здорового образа жизни, поведения в экстремальных жизненных ситуациях. Статистика утверждает, что здоровье ребенка зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, на 10% - от деятельности системы здравоохранения и на 50% от самого человека, от образа жизни, который он ведет. Вот почему так важно учить ребенка беречь и укреплять свое здоровье, заботиться о здоровье окружающих, учить безопасным формам поведения и гармоничному общению с окружающими.

### Практическая значимость

Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому, в ходе реализации содержания программы, обучающиеся должны овладеть не только правилами безопасного поведения, но еще способами и средствами укрепления здоровья, уметь оказывать первую помощь пострадавшему, адекватно общаться со сверстниками и взрослыми людьми, вести здоровый образ жизни. Программа помогает создать поведенческую модель ребенка с ОВЗ, который изучает свое здоровье, пытается сохранить его, социализируется в обществе и умеет заботиться о своей безопасности.

### Место курса в основной образовательной программе

Срок освоения программы 4 года. Общий объем составляет 135 учебных часов (1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа). Занятия проводятся один раз в неделю по 35 минут в первом классе и по 40 минут во втором, третьем, четвертом классах.

### Характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью.

Программа «Мое здоровье» разработана исходя из потребностей контингента обучающихся младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями. Общими чертами всех детей с легкой умственной отсталостью, помимо их позднего развития и снижения умственных способностей, являются нарушения моторики, сенсорного развития, внимания, памяти, речи, мышления, эмоций. В результате обучения у младших школьников с нарушениями интеллекта накапливаются представления и элементарные понятия, но они мало связаны между собой. Суждения бедны, не самостоятельны, повторяют заимствования от окружающих их людей без переработки на основе собственного опыта. Для детей данной категории характерно поверхностное восприятие всего в целом, они не применяют анализа материала, его сравнения. Типичными чертами их личности можно назвать отсутствие инициативы и самостоятельности. Побудить таких детей к деятельности, не затрагивающей их узких интересов, крайне трудно. Если это удастся, то возникающее побуждение отличается слабостью и быстро исчерпывается. Они не могут изменить свою деятельность соответственно новой инструкции, предпочитают однообразное повторение одних и тех же заученных операций. Создается стереотип, который с трудом преодолевается в незнакомой обстановке.

Обучающимся с легкой умственной отсталостью свойственны: низкий уровень сформированности и познания общественных отношений, элементарность развития мировоззренческих взглядов. Это обуславливает недостаточность развития убеждений и отражается на характере. Им свойственны такие черты, как нескритичность в отношении себя, двойственность поступков, неумение отстаивать нравственные позиции.

Таким образом – эмоциональность, расторможенность, физическая слабость, незнание и непонимание подстерегающих опасностей, завышенная самооценка, неумение анализировать и прогнозировать последствия своего поведения значительно повышают вероятность возникновения угрозы здоровью и жизни данной категории школьников. Подтверждением этому служат печальные факты получения травм и гибели детей в быту, в природном окружении, на транспортных магистралях, при общении с социально-опасными личностями.

### **Основные направления коррекционной работы**

1. Коррекция переключаемости и распределения внимания.
2. Коррекция логического мышления.
3. Коррекция слухового и зрительного восприятия.
4. Коррекция произвольного внимания.
5. Коррекция мышц мелкой моторики.
6. Развитие самостоятельности, аккуратности.

### **Ожидаемые результаты**

#### Личностные результаты:

- Сформированность установок на безопасный, здоровый образ жизни;
- Реализация установки на ЗОЖ в реальном поведении и поступках;
- Готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- Негативное отношение к факторам риска здоровью (снижение двигательной активности, курение, алкоголь, наркотики, инфекционные заболевания);
- Потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных жизненных ситуациях;
- Умение ориентироваться в окружающем мире, принимать решения;
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.

#### Метапредметные результаты:

##### 1.Регулятивные

- Определять и формировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- Проговаривать на занятии последовательность действий;
- Излагать свою версию на основе предложенного материала;
- Давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

##### 2.Познавательные

- Делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- Ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- Находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, книгу, информацию, полученную на занятии.

##### 3.Коммуникативные

- Слушать и понимать речь других;

- Умение донести свою позицию до других, оформив мысль в устной форме на уровне одного предложения или небольшого текста;
- Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных задач;
- Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Мое здоровье» обучающиеся должны знать:

- Основные понятия гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- Особенности влияния вредных привычек на здоровье младших школьников;
- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- Основы рационального питания;
- Правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему;
- Способы сохранения и укрепления здоровья;
- Влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- Правила дорожного движения и противопожарной безопасности;
- Доступные способы закаливания;
- Правила поведения в чрезвычайных ситуациях, должны уметь:
- Выполнять физические упражнения;
- Различать полезные и вредные продукты;
- Соблюдать режим дня школьника;
- Использовать доступные средства профилактики гриппа и простудных заболеваний;
- Заботиться о своем здоровье;
- Находить выход из ситуаций, связанных с употреблением знакомыми или родственниками сигарет, алкоголя, наркотиков;
- Соблюдать общепринятые правила в семье, школе, транспорте, общественных местах;
- Принимать разумные решения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью;
- Использовать доступные средства защиты и средства тушения при возникновении пожара;
- Применять правила дорожного движения.

### **3 год обучения**

#### Я и другие

Чувства человека: злость, страх. Первые проявления толерантности.

#### Учеба и отдых

Значение активного отдыха после уроков. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки). Труд физический и умственный.

#### Гигиена

Проветривание помещения. Уход за ногтями. Уход за ногтями.

#### Профилактика болезней

Профилактика инфекционных заболеваний (мытьё рук, ношение маски ...). «Я прививок не боюсь!». Что мы знаем о ЗОЖ. Как сохранить зрение.

#### Оздоровление

Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Наши друзья витамины.

#### Профилактика вредных привычек

Приключения газированной воды. Каникулы без проблем.

### Профилактика травматизма

Правила безопасности при катании на роликах. Правила поведения на катке. Про сосульки и снег на крыше. Выходной в парке развлечений.

### Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему

Оказание первой помощи при обморожении. Оказание первой помощи при солнечном ударе. Оказание первой помощи при солнечном ожоге.

### Противопожарная безопасность

Горючие материалы. Что я расскажу младшему брату о пожаре. Ответственность за ложный вызов пожарной бригады.

### Безопасная дорога

Умей читать дорожные знаки. Дорожная разметка.

### Это должен знать каждый

Поведение во время грозы. Безопасность в любую погоду. Поведение летом и зимой у водоема.

### 3 класс МОЁ ЗДОРОВЬЕ

Название раздела	Название темы	Количество часов	По плану
Я и другие	Чувства человека: злость	1	05.09
	Чувства человека: страх	1	12.09
	Первые проявления толерантности	1	19.09
Учеба и отдых	Значение активного отдыха после уроков	1	26.09
	Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки)	1	03.10
	Труд физический и умственный	1	10.10
Гигиена	Проветривание помещения	1	17.10
	Уход за ногтями	1	24.10
	Гигиена сна	2	31.10.-07.11
Профилактика болезней	Профилактика инфекционных заболеваний (мытьё рук, ношение маски, ...)	1	14.11
	«Я прививок не боюсь!» Сказочный замок.	1	21.11
	Что мы знаем о ЗОЖ. По дорогам сказок.	1	28.11
	Как сохранить зрение	1	05.10
Оздоровление	Дыхательная гимнастика	1	12.12
	Гимнастика для глаз	1	19.12/26.12
Профилактика вредных привычек	Приключения газированной воды	1	09.01
	Каникулы без проблем	1	16.01
Профилактика травматизма	Правила безопасности при катании на роликах	1	23.01
	Правила поведения на катке	1	30.01
	Про сосульки и снег на крыше	1	06.02
	Выходной в парке развлечений	1	13.02
Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему	Оказание первой помощи при обморожении	1	20.02
	Оказание первой помощи при солнечном ударе	1	27.02
	Оказание первой помощи при солнечном ожоге	1	06.03
Противопожарная безопасность	Горючие материалы	1	13.03
	Ответственность за ложный вызов пожарной бригады	1	27.03
Безопасная дорога	Умей читать дорожные знаки	1	03.04
	Дорожная разметка	1	10.04
Это должен знать каждый	Поведение во время грозы	1	17.04
	Безопасность в любую погоду	1	24.04
	Промежуточная аттестация	1	<b>15.05</b>
	Поведение летом у водоема	1	22.05
	Поведение зимой у водоема	1	29.05

### Система оценивания

Основной формой подведения итогов является тестирование обучающихся в конце каждого учебного года, в ходе которого проверяется усвоение теоретических знаний, умение их использовать в практической деятельности.

### Список литературы

1. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии / Таганрог 2001.
2. Захарова Т.Н. Формирование здорового образа жизни у младших школьников / Волгоград: Учитель, 2007.
3. Киселева Г.Г., Ковалев В.А. Как изучить состояние здоровья школьника? / Начальная школа, 2007-№2.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе, 1-4 классы / М.: «ВАКО», 2004.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер / М.: «ВАКО», 2007.
6. Козлова С.А., Шукшина С.Ш. Тематический словарь в картинках. Мир человека. Я и мое тело / М.: Школьная пресса, 2010.
7. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста / М.: Генезис, 2007.
8. Логинова Л.Н. 365 уроков безопасности / М.: Рольф, 2000.
9. Лосев П.Н., Дейс С.В. Психолого-педагогический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе / Начальная школа, 2005-№8.
10. Мультфильмы «Азбука безопасности» от студии «Лукоморье пикчерз»
11. Мультфильмы по темам курса «Смешарики. Азбука безопасности»
12. Мультфильмы по темам курса «Спасик и его друзья»
13. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа доктора Природы (1-4 классы) / М.: «ВАКО», 2008.
14. Ротенберг Р. Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья / М.: Физкультура и спорт, 1992.
15. Семенова И. Учусь быть здоровым, или как стать Неболейкой / М.: Педагогика, 1991.

Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).