

Краснодарский край Крыловский район ст-ца Крыловская
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа-интернат ст-цы Крыловской



УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета
протокол № 1 от 30.08.2024г.
Председатель педсовета
О. В. Мандрыкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению
«Школа Здоровья»
Уровень образования (класс) начальное общее образование (1-4 класс)
Количество часов: 34 часа, 1 час в неделю
Класс: 4
Воспитатель: Тимофеенко Анна Борисовна.

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной
общеобразовательной программы начального общего образования ГКОУ
КК школы-интерната ст-цы Крыловской, утвержденной на педагогическом
совете №1 от 30.08.2024г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа Здоровья» составлена на основе:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- адаптированной основной образовательной программы начального общего образования ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской, утвержденной на педагогическом совете школы № 1 от 30.08.2024 г;
- учебного плана ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской на 2024-2025 учебный год.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа 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, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа 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.

Программа 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.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

2.Общая характеристика учебного предмета курса

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 «Школа Здоровья» состоит из 9 разделов:

- «Дружи с водой»: Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Забота о коже»: влияние окружающей среды на кожу человека, защита кожи;
- «Почему болеем»: Причина заболеваний, как защитить организм, будь всегда здоров;
- «Кто и как предохраняет нас от болезней»: Как организм помогает себе сам? Здоровый образ жизни;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Безопасность при любой погоде»: Если солнечно и жарко?! Если на улице дождь и гроза;
- «Правила безопасного поведения в доме, на улице, на воде, в транспорте»: Опасность в нашем доме, Как вести себя на улице. Вода - наш друг;
- «Повторение»: «День здоровья». Умеем ли мы правильно питаться.

Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Я и опасность. Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие). «Я здоровье берегу – сам себе я помогу». «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Итоговый контроль знаний. Игра-тест: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать

первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа 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.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Школа Здоровья» рассчитана на 34 часа и предполагает проведение 1 занятия в неделю, которое состоит из теоретической и практической части.

4. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Школа Здоровья»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные учебные действия.

Личностные результаты:

- Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни
- Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- Формирование готовности к самостоятельной жизни.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа Здоровья» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о "полезных" и "вредных" продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать "полезные" и "вредные" продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- знать правила оказания первой медицинской помощи при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

5.Содержание учебного предмета, курса

1.Введение. Самопознание. Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам. Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

2.Питание и здоровье

Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Секреты здорового питания. Рацион питания «Богатырская силушка»

3. Гигиена тела. Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

4. Профилактика инфекционных заболеваний. Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.- Представление об активной защите - иммунитете.

5. Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых. Чему мы научились за год.

6.Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Количество часов
1	Введение Дружи с водой(3ч)	Правила личной гигиены	1
2		Советы доктора Воды	1
3		Друзья Вода и Мыло	1

4	Питание и здоровье (5ч.)	Питание необходимое условие для жизни человека	1
5		Здоровая пища для всей семьи	1
6		Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
7		Секреты здорового питания. Рацион питания	1
8		«Богатырская силушка»	1
9	Забота о коже(3ч)	Зачем человеку кожа	1
10		Надежная защита организма	1
11		Если кожа повреждена	1
12	Почему болеем(3ч)	Причина болезни	1
13		Признаки болезни	1
14		Как здоровье?	1
15	Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч)	Как организм помогает себе сам?	1
16		Здоровый образ жизни	1
17	Чтоб забыть про докторов (4ч.)	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
18		День здоровья «За здоровый образ жизни»	1
19		Инсценировка спектакля С.Преображенского«Огородники».	1
20		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1
21	Безопасность при любой погоде (2ч)	Если солнечно и жарко	1
22		Если на улице дождь и гроза	1
23	Правила безопасного поведения в доме, на улице, на воде, в транспорте(3ч)	Опасность в нашем доме	1
24		Как вести себя на улице	1
25		Вода - наш друг	1
26	Повторение (9ч)	«День здоровья»	1
27		Умеем ли мы правильно питаться	1
28		Я выбираю кашу	1
29		Чистота и здоровье	1
30		Я и опасность.	1
31		Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие)	1
32		«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	1
33		«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1
34		Итоговый контроль знаний. Игра-тест	1
		Итого	34

7. Материально-техническое обеспечение программы «Школа Здоровья»

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

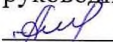
Для реализации программы «Школа Здоровья» необходима материально-техническая база:

Материально-техническое обеспечение включает:

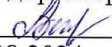
Учебно-методическое обеспечение представлено учебными пособиями для учащихся и методическими пособиями для учителя.

1. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расту здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
2. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
3. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы). <http://festival.1september.ru/articles/213370/>
4. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009
5. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников. <http://festival.1september.ru/articles/519723/>
6. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
7. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>
8. Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе. <http://www.openclass.ru/dig-resource/86743>
9. Обухова Л.А., Лемякина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
10. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания МС
от 23.08. 2024 года № 1
руководитель МС
 Т.А. Алёхина

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР
 Л.В. Рей
23.08.2024 года