



## 1. Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) муниципального казенного вечернего(сменного) общеобразовательного учреждения центр образования № 10 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» и реализуется для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый я – здоровая страна» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательного и 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 укрепление здоровья умственно отсталых младших школьников, в основу которой положены культурологический, деятельностный и личностно-ориентированный подходы.

Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования социальных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья обучающихся.

Основным принципом реализации спортивно-оздоровительной работы является коррекционная направленность, основанная на индивидуальном подходе к обучающимся и использовании средств физической культуры. Как показывает практика, любому ребенку с ОВЗ в ОО можно обеспечить хотя бы минимальный уровень физической активности. При этом, конечно, нужно учитывать состояние его двигательных функций и координационных способностей, уровень его физической подготовки, способности и отношение к обучению, интересы, а также рекомендации врача. Всем детям с ОВЗ нужно подбирать посильные задания и создавать условия для их выполнения, применять методы поощрения и одобрения, оказывать помощь и поддержку, создавать атмосферу безопасности и комфорт.

## 2. Общая характеристика программы

Программа «Здоровый я – здоровая страна» предназначена для более эффективной организации деятельности в спортивно-оздоровительном направлении обучающихся с умственной отсталостью.

Данная Рабочая программа является **актуальной** на сегодняшний день, так как обеспечивает у обучающихся формирование основ здорового образа жизни, необходимых для дальнейшей самореализации и формирования личности ребенка. **Новизна данной программы** определена требованиями к формированию здорового и безопасного образа жизни в соответствии с определением Стандарта начального общего образования для обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Комплексная программа способствует формированию у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Рабочая программа направлена на развитие мотивации и готовности обучающихся с интеллектуальными нарушениями действовать предусмотрительно, осознанно придерживаться здорового и безопасного образа жизни. Программа формирования здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования разработана с учётом **факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:**

- неблагоприятные экологические условия;
- факторы риска собственной жизнедеятельности обучающихся, связанные с интеллектуальными нарушениями;
- особенности отношения детей с интеллектуальными нарушениями и к своему здоровью, отличного от такового у обычных детей.

### 3. Нормативно – правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методические рекомендации по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленные письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основная образовательная программа ООО;
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с ОВЗ.

### 4. Цели и задачи:

**Цель:** создание условий для формирования, сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), создание воспитывающей среды, обеспечивающей осознанное стремление и практические навыки здорового и безопасного образа жизни в свободное время.

**Задачи:**

- формирование интереса к собственному здоровью путем соблюдения правил ЗОЖ и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.

**Ценностные ориентиры** начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в требованиях к результатам освоения АООП НОО обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

## Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый я – здоровая страна» предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 6 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю - 34 часа в год. Состоит из 5 разделов: «Культура здоровья», «Питание», «Физическая активность», «Путь к себе», «Здоровье – это жизнь». На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися.

### 4. Формы, методы и принципы реализации программы

Программа предусматривает работу детей в группах, парах, индивидуально

#### Формы организации внеурочной деятельности:

Используются вариативные формы организации работы:

- игры (интерактивные познавательные, подвижные, народные, подвижные с элементами спорта),
- беседы,
- коллективные творческие дела,
- видео-занятия,
- экскурсии,
- решение ситуационных задач,
- тематические встречи,
- участие в общешкольных мероприятиях (дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок, спортивные мероприятия, акции и т.п. ).

#### Методы обучения:

- Практические упражнения и задания;
- моделирование реальных ситуаций с элементами игры – можно использовать на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения;
- словесные – рассказ, беседа;

При составлении программы и методики её реализации были учтены **принципы** реализации внеурочной деятельности такие как:

- Непрерывное дополнительное образование как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом. Вовлечение каждого ребёнка в активную деятельность.
- Развитие индивидуальности каждого ребёнка в процессе социального и профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности. Учёт возрастных особенностей детей.
- Единство и целостность партнёрских отношений всех субъектов дополнительного образования.
- Системная организация управления учебно-воспитательным процессом.
- Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
- Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному). Связь теории с практикой.

## 5. Условия реализации программы

1. Создание атмосферы уважения, доверия и взаимопонимания между педагогом и детьми.
2. Активное включение ребенка в различные виды совместной деятельности, направленной на развитие самооценки, самоутверждение личности, на формирование социализации в обществе.
3. Использование методов и приемов, соответствующих психолого-возрастным особенностям детей.

Интеграция методов и приемов словесных и игровых, просмотр детских мультфильмов.

Главная задача педагога, работающего по этой программе - создание психологической атмосферы личностной безопасности и эмоциональной поддержки ребенка.

## 6. Планируемые результаты программы

- 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 с интеллектуальными нарушениями, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

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

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- 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, ОРВ;
- заботиться о своем здоровье;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки.

## 7. Тематическое планирование

### Раздел 1. «Культура здоровья»

Тема 1. Введение. Что такое здоровье.

Понятие здоровья. Умение выбирать между полезными и вредными привычками. Стремление приобретать полезные привычки.

Тема 2. Режим дня.

Понятие о режиме дня. Компоненты режима дня. Правила составления распорядка дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплекса утренней гимнастики. Средства и формы активного отдыха.

Тема 3. Где чистота, там здоровье!

Формировать у детей, представление о значимости чистоты в повседневной жизни для здоровья человека. Воспитание навыков мытья рук, пользования носовым платком, опрятности в одежде.

Тема 4. Зрение – дар бесценный.

Как устроен наш орган зрения. Зрительные функции. Значение зрения. Гимнастика для глаз.

Тема 5. Секрет голливудской улыбки.

Привитие навыков личной гигиены, привычки правильного ухода за зубами, знакомство с основными правилами ухода за зубами.

Тема 6. Сохранить осанку – сберечь здоровье.

Что такое осанка? Показатели нормальной осанки. Нарушение осанки. Предупреждение нарушений осанки. Гигиена осанки. Физические упражнения, спортивные и подвижные игры, гимнастика для формирования правильной осанки.

### Раздел 2. Питание

Тема 7. Питание и здоровье школьника.

Понятие о рациональном питании. Правила рационального питания. Роль и место растительных продуктов в питании человека. Профилактика болезней, связанных с неправильным питанием. Взаимосвязь питания и здоровья. Проведение круглого стола «Питание и здоровье».

Тема 8. Кулинарный поединок.

Конкурс на приготовление блюд из определенного набора продуктов.

Тема 9. Мои друзья – витамины.

Познакомить обучающихся с витаминами, объяснить их значение для организма человека, рассказать в каких продуктах содержатся те или иные витамины. Сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма.

### Раздел 3. Физическая активность

Тема 10. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Формировать представления о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями. Закрепить знания обучающихся о значении солнца, света, чистого воздуха и воды и об их влиянии на жизнь и здоровье человека. Разучивание пословиц и поговорок. Оздоровительная минутка.

Тема 11. Движение – основа здоровья.

Развивать знания обучающихся о двигательной активности. О влиянии физкультуры и факторов укрепления здоровья на организм человека. Факторы, укрепляющие здоровье: утренняя гимнастика, оздоровительная ходьба и бег, закаливание, естественные факторы природы, массаж.

Тема 12. Выбирая спорт – выбираем здоровье.

Физическая культура – источник здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Двигательные качества: гибкость, сила, ловкость, быстрота, выносливость.

Раздел 4. «Путь к себе»

Тема 13. Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!».

Формировать у обучающихся отрицательное отношение к вредным привычкам, способствовать пониманию и осознанию влияния вредных привычек на будущее человека, воспитывать активную гражданскую позицию обучающихся.

Тема 14. Гаджеты и их влияние на наше здоровье.

Ознакомить обучающихся с проблемами, возникшими в связи с широким использованием современных гаджетов: интернет-зависимость, депрессия от пользования социальными сетями, зависимость от онлайн-игр, ухудшение зрения, нарушение сна.

Тема 15. Интернет в нашей жизни.

Формировать информационную культуру школьников, представления о пользе и вреде Интернета.

Дать обучающимся знания о локальной сети Интернет, учить рассуждать по теме «Интернет: друг или враг», учить делать выводы о негативных и позитивных сторонах виртуальной жизни, изучать и применять правила безопасности при работе в сети Интернет.

Тема 16. Общие правила оказания первой медицинской помощи.

Обеспечить усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим. Познакомить через беседу с общими рекомендациями по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях.

Тема 17. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.

Формировать знания о составе, назначении домашней аптечки, о способах хранения аптечки, о видах лекарств. Формировать умения определять сроки годности лекарств, укладывать лекарства в аптечку. Воспитывать умение составлять домашнюю аптечку. Экскурсия в аптеку.

**Раздел 5. «Здоровье – это жизнь!»**

Тема 18 «Если хочешь быть здоров»: обобщающее занятие в форме «Своя игра».

Закрепление у обучающихся представлений о здоровье, как о важнейшей составляющей человеческого благополучия и о здоровом образе жизни как способе сохранения и укрепления здоровья.

Тема 19 День здоровья – «Моё здоровье – в моих руках».

Пропаганда здорового образа жизни. Укрепление здоровья обучающихся. Развивать творческую активность, воспитывать трудолюбие, привычку к систематическим занятиям физической культуры, чувства долга и ответственности за товарищей и себя.

## 8. Календарно-тематическое планирование

№	Темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	ЦОР
<b>I четверть – 8 час.</b>				
1	Здоровая нация- процветание России	1	Знать основные условия, влияющие на здоровье человека.	<a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a>
2	Режим дня	1	Соблюдать элементарные правила личной гигиены.	
3	Где чистота, там здоровье!	1	Выбирать подходящие средства гигиены.	
4	Зрение – дар бесценный.	1	Информировать о ведении здорового образа жизни.	

5	Секрет голливудской улыбки.	1	Называть основные компоненты режима дня. Развивать навыки планирования деятельности в течение дня. Выполнять гимнастические упражнения для формирования правильной осанки.	
6	Осанка и здоровье.	1		
7	Сохранить осанку – сберечь здоровье.	1		
8	Питание и здоровье школьника	1	Соблюдать режим питания, обосновывать его важность.	<a href="http://www.fatmafashion.ru/wa-data/public/photos/08/01/108/108.970.png">http://www.fatmafashion.ru/wa-data/public/photos/08/01/108/108.970.png</a>

### II четверть – 8 час.

1	Рациональное питание	1	Объяснять пользу и значение различных продуктов питания и витаминов в жизни человека. Расширять знания о кулинарии. Развивать умения работать в команде, взаимодействовать со сверстниками. Расширять знания о пользе солнца, воздуха и воды в жизни человека	<a href="https://easven.ru/load/okruzhajushhij_mir/igry/interaktivnaja_igra_sekrety_zdorovogo_pitaniya/330-1-0-51431">https://easven.ru/load/okruzhajushhij_mir/igry/interaktivnaja_igra_sekrety_zdorovogo_pitaniya/330-1-0-51431</a>  <a href="http://orensad92.ru/wp-content/uploads/2020/05/Beseda-Solncze-vozduh-voda.pdf">http://orensad92.ru/wp-content/uploads/2020/05/Beseda-Solncze-vozduh-voda.pdf</a>  <a href="https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2019/10/11/beseda-voda-osnova-zhizni">https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2019/10/11/beseda-voda-osnova-zhizni</a>  <a href="https://сезоны-года.рф/воздух.html?vsclid=117h0v1ovi642926197">https://сезоны-года.рф/воздух.html?vsclid=117h0v1ovi642926197</a>
2	Мое питание - мое здоровье	1		
3	Кулинарный поединок	1		
4	Мои друзья – витамины.	1		
5	Витамины и Я	1		
6	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	1		
7	Польза воды для организма человека	1		
8	Воздух в жизни человека	1		

### III четверть – 11 час.

1	Движение – основа здоровья.	1	Проявлять интерес к различным видам спортивных занятий. Расширять знания о видах спортивных занятий, о различных видах подвижных игр. Развивать навыки работы в команде, интерес к различным видам спортивных занятий. Использовать возможности коллективной деятельности.  Называть особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка. Развивать навыки обучающихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам.	<a href="http://uslide.ru/fizkultura/pedsovet.su/">http://uslide.ru/fizkultura/pedsovet.su/</a>  <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/chiem_poliezien_sport?vsclid=117i5xebbv810295807">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/chiem_poliezien_sport?vsclid=117i5xebbv810295807</a>  <a href="https://videomin.net/?q=вредные+привычки+видео+для+школьников&amp;vsclid=117ij6jba255522660">https://videomin.net/?q=вредные+привычки+видео+для+школьников&amp;vsclid=117ij6jba255522660</a>  <a href="https://youtu.be/9N8yp_Im91o">https://youtu.be/9N8yp_Im91o</a>  <a href="https://ppt-online.org/874910?vsclid=117j5yvdrb830954789">https://ppt-online.org/874910?vsclid=117j5yvdrb830954789</a>
2	Движение – это жизнь	1		
3	Движение и здоровье	1		
4	Выбирая спорт – выбираем здоровье	1		
5	Польза спортивной игры	1		
6	Я и команда моя	1		
7	Вредные привычки	1		
8	Профилактика вредных привычек	1		
9	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!»	1		



10	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	1	Возможность заменить гаджеты на другие способы интересного времяпрепровождения.	<a href="https://umnazia.ru/blog/all-articles/sovremennye-deti-i-gadzhety">https://umnazia.ru/blog/all-articles/sovremennye-deti-i-gadzhety</a>
11	Вред гаджетов	1		
<b>IV четверть – 7 час.</b>				
1	Интернет в нашей жизни.	1	Развивать навыки обучающихся правильного пользования сетью Интернет.	<a href="https://www.psyh.ru/plyusy-i-minusy-vliyaniya-interneta-na-detej-i-podrostkov/">https://www.psyh.ru/plyusy-i-minusy-vliyaniya-interneta-na-detej-i-podrostkov/</a>
2	Школьник и интернет	1	Освоить способы сопротивления негативному давлению со стороны окружающих через сеть Интернет	
3	Первая медицинская помощи	1	Усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим.	<a href="https://school.kontur.ru/publications/1891">https://school.kontur.ru/publications/1891</a>
4	Общие правила оказания первой медицинской помощи	1		
5	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1	Расширять знания обучающихся о составе домашней аптечке и ее назначении.	<a href="https://mag.103.by/novosti-kompanii/46583-organizacija-domashnej-aptechki-i-khraneniye-lekarstv-doma/">https://mag.103.by/novosti-kompanii/46583-organizacija-domashnej-aptechki-i-khraneniye-lekarstv-doma/</a>
6	«Если хочешь быть здоров»: обобщающее занятие в форме «Своя игра».	2	Популяризовать научные знания по курсу за год. Активизировать самостоятельную деятельность в вопросах формирования здорового образа жизни. Развивать навыки работы в команде. Расширять знания о различных видах подвижных игр	
7				
<b>ИТОГО</b>		<b>34 час</b>		

## 9. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Антропова М. В., Манке Г. Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здоровоохранение Российской Федерации. - 2009. - № 3. С.53.

Баранов А.А., Матвеева Н.А. Здоровье школьников: пути его укрепления. / А.А.Баранов и др.- Красноярск: Изд-во Красноярск. ун-та, 2009. - 231 с.

Быкова Н. Г. Формирование культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении «открытого типа»: Дис. канд. пед. наук. - Ставрополь, 2012.-182 с.

Воронецкая Л. Н., Попок Е. А. Здоровый я – здоровая страна. / Л.Н. Воронежская. – Минск : Красико-Принт, 2008, - 123 с.

Дзапарова Н. К. К вопросу о здоровьесберегающем образовании младших школьников // Высшее образование сегодня. - № 9, 2009.- С.64.

Евсеева О. Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2011. - №3. - С.85.

Ишухина Е. В. Формирование здорового образа жизни младших школьников: Дис. канд. пед.наук: - Шуя, 2010. - 171 с

Как сохранить здоровье школьников: игры, классные часы, родительские собрания. / авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008. – 193 с.

Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : 1-4 классы. / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО 2004, - 296 с.

Лукьяненко В. П. Формирование здорового образа жизни : физическая культура в школе. / В.П. Лукьяненко. - М.: Просвещение, 2012 - 99 с.

Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. / Ю.В. Науменко. - М. : Планета, 2011. – 173 с.

Подвижные игры : 1–4 классы. / авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. – М. : ВАКО, 2008. – 152 с.

Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Н.К. Смирнов. - М.: АРТИ, 2008. - 109 с.

### **Цифровые образовательные ресурсы:**

<http://school-collection.edu.ru/>

Клуб здоровья и долголетия <http://www.100let.net/index.htm>

### **Оборудование:**

Персональный компьютер

Мультимедийный проектор

Доска магнитно-маркерная антибликовым покрытием