АННОТАЦИЯ
к программам внеурочной деятельности "Школа здоровья"
I - IV классы,
АДРЕСОВАННЫЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА
(ВАРИАНТ 1)

Рабочая программа по внеурочной деятельности "Школа здоровья" (I -IV) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Школа здоровья» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта, далее АООП НИ (вариант 1).

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Школа здоровья» адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Внеурочная деятельности «Школа здоровья» является обязательной частью учебного плана и относится к спортивно – оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по внеурочной деятельности «Школа здоровья» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 33 часа в год (1 час в неделю), во 2-4 классах рассчитана по каждому классу на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 часа в неделю).

Здоровье является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим возникла необходимость создания программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Школа здоровья».

АООП НИ (вариант 1) определяет цель и задачи предмета внеурочной деятельности «Школа здоровья».

Основные *цели программы:*

- создание наиболее благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья младших школьников;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практической деятельности;
- воспитание уважительного отношения к окружающей природе, истории и традициям народов нашего края, традициям своих семей, к себе и своему здоровью;
- приобщение к занятиям подвижными играми, формирование на их основе определенных видов двигательной активности.

Задачи программы:

– обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
– ознакомить детей с разнообразием подвижных и малоподвижных игр, старинных и современных, и возможностью использовать их для организации досуга;
– осуществлять профилактику вредных привычек;
– формировать ответственное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
– развивать сообразительность, инициативу, быстроту реакции, ловкость, терпение, выдержку;
– формировать навык общения, взаимодействия и сотрудничества в коллективной игре;
– формировать умение ориентироваться на позицию партнера в общении и игре, учитывать другое мнение;
– знать нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья школьников.

2.Содержание предмета внеурочной деятельности "Школа здоровья»

Здоровьесберегающая программа «Школа здоровья» предназначена для использования классными руководителями на уроках обучающихся 1-4 классов. Занятия проводятся в учебном

кабинете, закрепленном за классом, при необходимости — в столовой или в специально оборудованном учебном кабинете, в спортивном зале или на свежем воздухе – в зависимости от тематики занятия.

Программа предполагает использование следующих *форм занятий:*

• групповая работа, в парах, работа с привлечением родителей;
• экскурсии;
• беседы, викторины;
• практические и ролевые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»);
• коллективные творческие дела;
• экскурсии, видеопутешествия по знакомству с людьми, их образом жизни, укрепляющим или губящим здоровье;
• мини проекты;
• трудовые дела.

Неотъемлемой частью каждого урока являются оздоровительные минутки, которые включают «Этюды для души», комплекс кинезиологических упражнений. Данный комплекс выполняют следующие задачи:

• развитие межполушарного взаимодействия,
• развитие памяти, внимания,
• развитие речи, развитие мелкой моторики,
• профилактика соматических заболеваний.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» состоит из 5 разделов:

1. *«Мое здоровье – в моих руках»* включает темы личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, профилактика нарушения зрения и опорно-двигательного аппарата, закаливание, иммунитет, простые виды доврачебной помощи, лекарственные и ядовитые растения нашего края, «аптека» у дороги.
2. *«Питание и здоровье»* включает основы правильного питания, значение витаминов, необходимость употребления овощей и фруктов,
гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.
3. *«Полезные и вредные привычки»:* чередование труда и отдыха, режим дня, сквернословие, алкогольная зависимость, табакокурение, умение сказать «нет».
4. «*Подвижные игры»:* игры с мячом, скакалкой, прыжками, малоподвижные игры, детские игры русского, украинского, молдавского народов.
5. *«Я и мои друзья»:* развитие познавательных процессов, настроение в школе и дома; социально одобряемые нормы правильного поведения, влияние здоровья на успешную учебу.

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, подчеркивая 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.

1 класс

1. *Вводное занятие*. Знакомство с особенностями занятий данного курса на первом году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.

2. *Мое здоровье – в моих руках*. Беседа- « Друзья детей Вода и Мыло», « В гостях у Мойдодыра» - игра-путешествие, « Чтобы зубы были здоровыми»- практикум, «Как сохранить улыбку красивой»- обсуждение, «Глаза-главные помощники человека, Гимнастика для глаз по офтальмологической таблице.
3. *Питание и здоровье*. «Питание-необходимое условие для жизни человека» Игра « Угадай-ка», беседа « Что разрушает здоровье, а что укрепляет?» , практическое занятие « Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю что съесть», игра « Юный кулинар».
4. *Полезные и вредные привычки*. « Сон-лучшее лекарство», оздоровительная минутка « Хождение по камушкам», игра « Плохо-хорошо», « Здоровье в порядке-спасибо зарядке», составление комплекса утренней гимнастики.
5. *Подвижные игры*. Общеразвивающие игры: « Шапка-невидимка», « Отгадай, чей голос», « Пустое место», «Космонавты»,
« Ловля обезьян», «Медведь и пчёлы». Украинская игра « Подоляночка», молдавские игры: « Ёжик», « Лошадки», русские игры
« Алёнушка и Иванушка»; игры с мячом: « Метко в цель», « Догони мяч», « Гонка мячей»; малоподвижные игры: « Колечко»,
«Ручеёк». Разучивание считалок, выбор водящего.
6. *Я и мои друзья*. упражнение « Азбука волшебных слов»; оздоровительная минутка « Сотвори солнце в себе», «Настроение после школы»-психологический тренинг, задание «Любишь-не любишь», беседа « Дисциплина в школе», игра « Знаешь ли ты правила школьной жизни».
7. *Итоговое занятие*. Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее».

2 класс

1. *Вводное занятие*. Знакомство с особенностями занятий данного курса на втором году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.
2. *Мое здоровье – в моих руках*. Учимся приемам массажа и самомассажа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». «Хилый в шубу – здоровый на мороз». Секреты закаливания. Составление памятки правильного закаливания.
3. *Питание и здоровье*. «О пользе завтрака». Как правильно есть. «Кто сколько жуёт – тот столько живет». Памятка «Правила питания». Режим питания. Овощи на твоем столе. Фрукты – лучшие продукты. Игра «Кто больше?»
4. *Полезные и вредные привычки*. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». «К здоровью без лекарств», викторина «Фито-аптека».
5. *Подвижные игры*. Игры со скакалкой: «Зеркало», «Алфавит». Игры с прыжками: «Попрыгунчики», «Петушиный бой», «Переселение лягушек». Общеразвивающие игры: «Бег сороконожек», «Цапля и лягушки», «Два Мороза», «Вызов номеров». Игры с мячом: «Перестрелка», «Два капитана», «Точно в цель». Русские игры: «Салки», «Лапта». Украинские игры: «Высокий дуб», «Колдун». Молдавские игры: «Овцы и волк».
6. *Я и мои друзья*
7. *Итоговое занятие*. Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее».

3 класс

1.*Вводное занятие*. Ознакомление с особенностями занятий данного курса на третьем году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.
2. *Мое здоровье – в моих руках*. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног. Комплекс лечебной физкультуры. КВН «В здоровом теле – здоровый дух». «Мои физические возможности» – обсуждение. Защита мини-проекта «Наши питомцы». Игра «Светофор здоровья».

3. *Питание и здоровье*. «Здоровое питание – отличное настроение». «Эх, яблочко!» – игра. «Страна Витаминия» – викторина. Практикум «Витамины нашего сада и огорода». Игра – соревнование «Кто больше знает?». «Пищевые отравления» – беседа. Игра «Можно – нельзя».

4. *Полезные и вредные привычки*. Гигиена помещения (проветривание, генеральная уборка, уход за цветами). Тест «Умеешь ли ты делать уроки?». Памятка «Как правильно готовить домашнее задание». Почему мы говорим неправду. Правда и ложь в пословицах и поговорках. Оздоровительная минутка «Деревце».

5. *Подвижные игры*. Игры со скакалкой: «Удочка», «Люлька». Игры с прыжками: «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки», «Здравствуй, сосед!». Общеразвивающие игры: «Секретное задание», «Юла», «Вызов номеров», «Караси и щука», «Зайцы в огороде», «Пирамидка», «Мяч в стену». Русские игры: «Казаки-разбойники», «Коршун». Малоподвижные игры: «Фанты», «Молчанка», «Испорченный телефон», «Веревочка», «Волчок».

6. *Я и мои друзья*. «Правила безопасного поведения в доме» Составление памятки. «Прически мальчиков, прически девочек». Защита мини-проекта «Детские прически». «Я умею дружить» – игра «Теремок».

7. *Итоговое занятие*. Развлекательная программа – «День здоровья в нашем классе». Общешкольный «День здоровья».

4 класс

1. *Вводное занятие*. Ознакомление с особенностями занятий данного курса на четвертом году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.

2**.** *Мое здоровье – в моих руках*. Учимся приемам массажа и самомассажа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». «Хилый в шубу – здоровый на мороз». Секреты закаливания. Составление памятки правильного закаливания.

3.*Питание и здоровье*. «Очень вкусная еда, но не детская она: чипсы, жвачки, сухарики, газированные напитки». Игра «Полезно – вредно». «Здоровая пища для всей семьи» – беседа. Игра «Светофор здоровья», «О пользе завтрака». Как правильно есть. «Кто сколько жуёт – тот столько живет». Памятка «Правила питания». Режим питания. Овощи на твоем столе. Фрукты – лучшие продукты. Игра «Кто больше?»

4.*Полезные и вредные привычки*. Курение – это вред. Вред от алкоголя. Токсические вещества. Релаксационные настрои. Как доставить родителям радость. Игра «Давай поговорим». Если кому-то нужна твоя помощь. Игра «Кто больше знает?», пословицы и поговорки о дружбе и взаимовыручке. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

5.*Подвижные игры*. Малоподвижные игры: «Перетягивание на пальцах», «Соломинка», «Равновесие на линии», «Солнце и месяц», «Море волнуется». Игры с мячом: «Охотник и утки», «Мяч водящему», «Зевака», «Защищай город», «Круговая лапта», «Горячая картошка», «Мяч в стену». Общеразвивающие игры: «Гуси-лебеди», «Совушка», «Разрывные цепи», «Третий лишний», «Морские фигуры», «Слушай сигнал». Русские игры: «Горелки», «Городки», «У медведя во бору». Украинские игры: «Перепёлочка», «Печка», «Хлибчик». Молдавские игры :«Птица без гнезда», «Перешагивание через ноги». Игры с прыжками: «Попрыгунчики», «Петушиный бой», «Переселение лягушек».

6. Я и мои друзья. «Я – уникальный человек» – обсуждение. Диагностика личных качеств. «Учусь находить себе друзей и интересные занятия». Тренинг. «Я познаю мир, мои ощущения» – психоразвивающие упражнения. Диспут «Почему дети и родители не всегда друг друга понимают».

7.Итоговое занятие. Спортивный праздник «Путешествие по тропе Здоровья».

3.Планируемые результаты освоения предмета внеурочной деятельности "Школа здоровья".

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Школа здоровья» является формирование следующих умений:

– выделять нравственный аспект поведения;

– определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве;

– в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать правильный выбор самостоятельно или при помощи других участников группы;
– общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
– установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
– способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной
– оздоровительной деятельности;
– уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;
– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
– представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.
– увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью;

Уровни достижения предметных результатов по предмету внеурочной деятельности «Школа здоровья»

Минимальный уровень – выпускник получит возможность научиться формировать позитивное отношение к базовым ценностям нашего общества, развивать ценностное отношение школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

Достаточный уровень – выпускник научится соблюдать правила личной гигиены, составлять и соблюдать режим дня, составлять и выполнять комплекс утренней гимнастики, оказывать простейшую первую доврачебную помощь при порезах, травмах, ушибах, обморожении, участвовать и организовывать детей в различные подвижные игры, знать игры разных народов нашего края, научится организовывать самостоятельный поиск информации и коллективную творческую деятельность.

Метапредметные результаты:

1) Регулятивные БУД

- умение определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия.

2) Познавательные БУД

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- умение анализировать под руководством учителя проведенные мероприятия (определять их назначение, необходимость проведения, полученные навыки и результаты);умение создавать условия для проведения здоровьесберегающих действий (закаливание, проветривание, подвижные и малоподвижные игры);
- умение ставить и решать задачи по сохранению и укреплению собственного здоровья;
- формирование представления о родном крае, его природе, культуре народов, проживающих в нем;
- формирование эффективных способов организации своего свободного времени;
- умение применять правила поведения в экстремальных ситуациях.

3) Коммуникативные БУД

- умение слушать и понимать речь других, фиксировать ключевые слова, взаимодействовать с окружающими людьми;
- умение организовать товарищей для совместной игры, коллективного дела;
- умение искать и находить компромиссы;
- умение развивать положительные навыки общения в многонациональном обществе, основанном на знании истории и традиций различных национальностей.

4) Предметные БУД

- умение составить и соблюдать режим дня;
- умение проводить гимнастику для глаз;
- умение правильно чистить зубы;

- умение составить и провести комплекс заданий для утренней гимнастики;
- умение вести себя в общественном месте, общественном транспорте;
- умение вести себя на воде;
- умение соблюдать ТБ на уроке и на территории школы;
- умение правильно вести себя, когда один дома;
- умение правильно вести себя при грозе, громе, снегопаде;
- умение организовать товарищей для подвижной игры.

В результате реализации программы внеурочной деятельности учащиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) должны ***знать:***

- основные режимные моменты;
- правила обучающихся в школе;
- правила личной гигиены;
- как устроен человек на уровне первоначальных сведений;
- что такое полезные и вредные привычки

уметь:

- планировать своё время;
- поддерживать чистоту тела и иметь опрятный вид;
- выполнять гимнастические упражнения для сохранения здоровья;
- оказывать первую медицинскую помощь

владеть:

- основными правилами сохранения здоровья;
- навыками коммуникации;
- практическими упражнениями, помогающими заботится о своём здоровье

Учебно-методическое и материально- техническое обеспечение программы

Материально-техническое оснащение внеурочной деятельности «Школа здоровья» соответствует требованиям адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с нарушением интеллекта и обеспечивает выполнение обучающимися практических работ. Государственный стандарт по географии предполагает приоритет деятельного подхода к процессу обучения, развитие у обучающихся комплекса общих учебных и предметных умений.

Список литературы

1. АООП образовательного учреждения;
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования для детей с НИ (разделы «Требования к результатам освоения основной общеобразовательной программы»);
3. учебные пособия;
4. натуральные пособия: овощи, фрукты, аптечка, зубная щётка и др.
5. изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз» и др.;

измерительные приборы: весы, часы и их модели.

6. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD.