АННОТАЦИЯ
к программам внеурочной деятельности "Школа здоровья"
I - IVклассы,
АДРЕСОВАННЫМ ОБУЧАЮЩИМСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА
(ВАРИАНТ 2)

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 2).

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

Внеурочная деятельность «Школа здоровья» относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности в школах.

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 на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 часа в неделю).

АООП НИ (вариант 2) определяет цель и задачи предмета внеурочной деятельности «Школа здоровья».

Цель курса: раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся).

Задачи

Образовательные:

- обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, само-массаж;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Воспитательные:

- желание быть *здоровым душой и телом*;
- стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;

- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Роль учебного курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Общая характеристика курса

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются *практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Уроки по валеологии носят *творческий характер*. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д.

В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнений, но и *«этюды для души»* (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса.

Одним из результатов преподавания программы «Школа здоровья » является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, еѐ совершенства, сохранение и приумножение еѐ богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребѐнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
Программа включает разнообразные формы и методы обучения: беседы, подвижные игры, проведение физминуток, уроков – соревнований, практических работ, уроков – путешествий, конкурсов, викторин, круглые столы, экскурсии, решение ситуационных задач, дни здоровья, спортивные мероприятия.

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы»

	Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне **школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после** пройденной темы; в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю начальную школу.
Использование различных анкет и тестов для детей и родителей.

2.Содержание обучения

1 год обучения

Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями

Гигиена (10ч)	Дружи с водой. Забота о глазах, о коже. Уход за ушами, за зубами, за руками и ногами. Практические занятия
Питание и сон (3ч)	Как следует питаться. Как сделать сон полезным? Практическое занятие
Поведение и настроение (4ч)	Поведение в школе. Настроение в школе, после школы. Практическое занятие
Вредные привычки (3ч)	Курение. Алкоголь. Практическое занятие

Строение человека (2ч)	Мышцы, кости и суставы. Практическое занятие
Закаливание и поведение на воде (7ч)	Как закаляться. Обтирание и обливание. Игры и упражнения на воде. Практические занятия
Игры (4ч)	Народные игры. Подвижные игры. Практические занятия
ВСЕГО 33 часа	

2 год обучения

Мое здоровье – в моих руках (7 часов).	Учимся приемам массажа и самомасса- жа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». «Хилый в шубу – здоровый на мороз». Секреты закаливания. Составление памятки правильного закаливания.
Питание и здоровье (5часов).	«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?»
Полезные и вредные привычки (18 часов)	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». «К здоровью без лекарств», викторина «Фито-аптека».
Я и мои друзья (4 часа)	Народные игры. Подвижные игры. Практические занятия
ВСЕГО 34 часа	

3 год обучения

Вводное занятие (1 час).	Знакомство 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.
Мое здоровье – в моих руках (7 часов).	Учимся приемам массажа и самомасса- жа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». «Хилый в шубу – здоровый на мороз». Секреты закаливания. Составление памятки правильного закаливания
Питание и здоровье (6 часов).	«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?»
Полезные и вредные привычки (5 часов).	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

	«К здоровью без лекарств», викторина «Фито-аптека».
Подвижные игры (11 часов).	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».
Я и мои друзья (3 часа)	Как закаляться. Обтирание и обливание. Игры и упражнения на воде. Практические занятия
Итоговое занятие (1 час).	Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее».
ВСЕГО 34 часа	

4 год обучения

Вводное занятие (1 час).	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.
Мое здоровье – в моих руках (7 часов).	Учимся приемам массажа и самомасса-жа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». «Хилый в шубу – здоровый на мороз». Секреты закаливания. Составление памятки правильного закаливания
Питание и здоровье (6 часов).	).«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?
Полезные и вредные привычки (5 часов).	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».
Подвижные игры (12 часов).	**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».
Я и мои друзья (5 часов)	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».
Итоговое занятие (1 час).	Спортивный праздник «Путешествие по тропе Здоровья».
ВСЕГО 34 часа	

3. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса в учебном плане.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются предметные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД), личностные результаты.

Предметные результаты:

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;

оказывать первую медицинскую помощь 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.

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

выделять нравственный аспект поведения;

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать правильный выбор самостоятельно или при помощи других участников группы;

установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих УУД:

1. Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на уроке;

проговаривать последовательность действий на уроке;

учить высказывать свое предположение на уроке;

учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;

выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня освоения;

внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;

способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий.

2. Познавательные УУД:

самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

поиск и выделение необходимой информации;

осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;

выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка результатов деятельности;

установление причинно – следственных связей;

формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

3. Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль в устной и письменной речи;

слушать и понимать речь других, вести диалог;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

участвовать в коллективном обсуждении проблем;

строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.