



ОБЛАСТНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЁТКИНСКАЯ ШКОЛА- ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

«Рассмотрено»

Руководитель МО
 /Шаруда Е.Н.
Протокол № 1
от «27» 08.2019 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УР
 /Горбунова О.В.

«Утверждаю»

Директор ОКОУ «Тёткинская
школа-интернат»
 /Любкина Н.Н./
Приказ № 1 от 27.08.2019г



Адаптированная рабочая программа
по внеурочной деятельности «Расти здоровым»
(спортивно – оздоровительное направление)
для 1 «А» класса
на 2019– 2020 учебный год

Учитель	Тарасова Елена Анатольевна
Класс	1 «А»
Всего часов в год	64
Всего часов в неделю	2
Срок реализации	1 год

пгт. Тёткино, 2019 г.

1. Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Расти здоровым» составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы.

Обучение здоровью должно быть направлено на то, чтобы научить детей ответственно относиться к своему здоровью. Это, значит, анализировать и уточнять свои убеждения, установки и ценности, развивать личные навыки и навыки межличностного общения, а также расширять свои знания и понимание целого ряда вопросов, связанных со здоровьем. Единственный результат обучения здоровью – это «принятие на себя ответственности за свое здоровье».

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
- обучить школьников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам;

- формировать у учащихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- воспитать у учащихся потребности в здоровье, формировать стремление к здоровому образу жизни;
- добиться, чтобы каждый ученик чувствовал себя равноправным членом коллектива, был активным и общительным;
- воспитать у детей любознательность, честность, творческую инициативу.

Методы и формы обучения:

Методы по источнику знаний:

- словесные (рассказ, объяснение, описание, разбор, беседа);
- наглядные (непосредственный, опосредованный, замедленный показ);
- метод упражнения;
- игровой метод;
- контактный метод;
- вспомогательные методы (направляющая помощь педагога).

Основные **направления** реализации программы:

организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;

организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

активное использование спортивных площадок (футбольная, хоккейная);

проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

организация и проведение мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах.

Данная программа строится на **принципах**:

- *научности*, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;
- *доступности*, в основе которых содержание курса соответствует возрастным особенностям младших школьников;
- *системности*, определяющих взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

В основном программа состоит из двигательных игр, уроков здоровья. Предусмотрены коллективные экскурсии, беседы о здоровом образе жизни, спецкурс «Здоровый образ жизни» (рисунки, плакаты и т.д.), воспитание здорового во всех отношениях человека. Общение с природой, свежий воздух, солнце, вода, простор для движения закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей. Потребительское отношение к природе перерастет в любовь ко всему живому, желание наслаждаться красотой окружающей природы – потребности беречь её. Уроки здоровья, игры, тренинги способствуют сплочению коллектива в первую очередь, но, а также будут способствовать не только сохранению физического здоровья учащихся, но и сохранению их психического развития. Также игры, уроки здоровья повышают работоспособность, создают хорошее настроение, помогают преодолевать сонливость, способствуют общению.

Место курса в учебном плане.

В 1 классе занятия проводятся 2 раза в неделю, за год 64 часа.

2. Планируемые результаты

Спортивно – оздоровительное направление «Расти здоровым» в связи с его содержанием и способами организации учебной деятельности учащихся раскрывает определенные возможности для формирования универсальных учебных действий.

Учащиеся будут знать:

- Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.
- Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки).
- Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.
- Факторы, влияющие на здоровье человека.
- Причины некоторых заболеваний.
- Причины возникновения травм и правила оказания первой помощи.
- Виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека.
- О пользе физических упражнений для гармоничного развития человека.
- Основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Учащиеся будут уметь:

- Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.

- Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
- Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.
- Выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- Осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- Укреплять своё здоровье.

Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков.

Формы подведения итогов реализации программы:

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, викторин, праздников Здоровья.

Механизм отслеживания результатов:

- мониторинг здоровья учащихся;
- наблюдение

1. Содержание программы

№ пп	Раздел программы	Количество часов
1	Введение. Вот мы и в школе.	1
2	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.	23
3	Разговор о правильном питании.	16
4	Самопознание.	10
5	Культура потребления медицинских услуг.	7
6	Предупреждение употребления психоактивных веществ.	3
7	Вот и стали мы на год взрослей.	4
	Итого:	64

Введение. Вот мы и в школе.(1ч)

Вводный инструктаж по технике безопасности на спортивных занятиях. Что такое здоровый образ жизни?

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (23 часа)

Гигиена тела.

Кожа и её придатки. Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями.

Гигиена полости рта.

Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки, нарушающие его.

Гигиена труда и отдыха.

Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

Разговор о правильном питании (16 часов)

Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.

Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.

Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.

Формировать представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Сформировать представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.

Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами. Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить с полезными блюдами для праздничного стола.

Самопознание (10 часов)

Эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств.

Культура потребления медицинских услуг (7 часов)

Выбор медицинских услуг.

Поликлиника и вызов врача на дом. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.

Обращение с лекарственными препаратами.

Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

Предупреждение употребления психоактивных веществ (3 часа)

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди злоупотребляют психоактивными веществами. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.

«Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. Инструктаж по технике безопасности. Подведение итогов за год

4. Календарно – тематическое планирование.

№ пп	Тема занятия	Дата проведения занятия
------	--------------	-------------------------

		По плану	Фактич.
1	Вводное занятие. «Давайте познакомимся». Вводный инструктаж по технике безопасности на спортивных занятиях.	03.09	
2	Советы доктора Вода.	04.09	
3	Игры на свежем воздухе: «Салки- приседалки», «Салки с домом», «У медведя на бору».	10.09	
4	Друзья Вода и мыло.	11.09	
5	Мой режим дня.	17.09	
6	Глаза – главные помощники человека.	18.09	
7	Чтобы уши слышали.	24.09	
8	Игры на свежем воздухе: «Салки-приседалки», «Салки с домом», «У медведя на бору»	25.09	
9	Почему болят зубы?	01.10	
10	Игры на свежем воздухе: «Яша и Маша», «Слепой и зрячий».	02.10	
11	Как сохранить улыбку красивой.	08.10	
12	Игры на свежем воздухе: «Отгадай, кто подходил?», «Салки – приседалки».	09.10	
13	Чтобы зубы были здоровыми.	15.10	
14	Игры на свежем воздухе: « Чего нет?», «Отгадай, кто подходил?», «Слепой и зрячий».	16.10	
15	Зачем человеку кожа.	22.10	
16	Игры на свежем воздухе: Поиск исчезнувшего предмета, «Яша и Маша», «Холодно - горячо».	23.10	
17	Надёжная защита организма.	05.11	
18	Игры на свежем воздухе: «Салки-приседалки», «Салки с домом», «У медведя на бору».	06.11	
19	Если кожа повреждена.	12.11	
20	Игры на свежем воздухе: «Третий лишний», «Волк во рву», «Два Мороза», «День и ночь».	13.11	
21	О пользе закаливания.	19.11	
22	Играем в любимые игры.	20.11	
23	Скелет – наша опора.	26.11	
24	Осанка – стройная спина.	27.11	
25	Если хочешь быть здоров.	03.12	
26	Самые полезные продукты.	04.12	
27	Как правильно есть.	10.12	
28	Игры на свежем воздухе: «Дедушка Мазай», «Рыбачок».	11.12	

29	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	17.12	
30	Плох обед, если хлеба нет.	18.12	
31	Время есть булочки.	24.12	
32	Подвижные игры на свежем воздухе.	25.12	
33	Пора ужинать.	14.01	
34	Где найти витамины весной.	15.01	
35	На вкус и цвет товарищей нет.	21.01	
36	Как утолить жажду.	22.01	
37	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	28.01	
38	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	29.01	
39	Всякому овощу своё время.	04.02	
40	Игра «Путешествие по улице Правильного питания».	05.02	
41	Экскурсия «Мы дышим свежим воздухом».	18.02	
42	Как ты растёшь.	19.02	
43	Подвижные игры на свежем воздухе.	25.02	
44	Что ты знаешь о себе.	26.02	
45	Подвижные игры на свежем воздухе.	03.03	
46	Твоё настроение.	04.03	
47	Подвижные игры на свежем воздухе.	10.03	
48	Я пришёл из школы.	11.03	
49	Весёлые эстафеты.	17.03	
50	Сон – лучшее лекарство.	18.03	
51	Как здоровье?	01.04	
52	Весёлые старты.	07.04	
53	Какие врачи нас лечат.	08.04	
54	Весёлый бег.	14.04	
55	Прививки от болезней.	15.04	
56	Подвижные игры на свежем воздухе.	21.04	
57	Отравление лекарствами.	22.04	
58	Подвижные игры на свежем воздухе.	28.04	
59	Вредные привычки.	29.04	
60	Народные игры.	06.05	
61	Чтоб я ни делал, некогда не причиню себе вреда (беседа).	12.05	
62	Анкетирование: «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	13.05	

63	КТД «Здоров будешь – всё добудешь».	19.05	
64	Обобщающий час здоровья. «Что мы узнали нового за год».	20.05	

Список литературы

Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. - 2004

Марковская И.Ф., Екжанова Е.А. Развитие тонкой моторики рук у детей с задержкой психического развития //Дефектология. - 1988. - №4.

Семенова Т. Воспитание ловкости у старших дошкольников //Дошкольное воспитание. - № 12. – 2006.

Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения /Под ред. С.О.Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012

Безруких М., Филиппова Т. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 135 уроков здоровья или школа докторов природы. Москва «Вако», 2013