

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

«Рассмотрено»

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

«Согласовано»

Зам. директора по УР
О.В. Горбунова / Горбунова О.В.

«Утверждаю»

Директор ОКОУ «Тёткинская
школа- интернат»
Н.Н. Бабкина / Бабкина Н.Н./
Приказ № 33 от 29.08.2019г.



Адаптированная рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Растить здоровым»
для 2 «А» класса
на 2019– 2020 учебный год

Учитель Матяш Тамара Владимировна

Класс 2 «А»

Всего часов в год 29

Всего часов в неделю 1

Срок реализации 1 год

пгт. Тёткино, 2019 г.

Рабочая программа разработана на основе: Приказа Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года №1599 «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основе программы «Уроки здоровья», авторов Л.А. Обуховой, О.Е. Жиренко.

Пояснительная записка

Здоровье – необходимое условие для развития личности, фактор успеха на последующих этапах жизни. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую невозможно.

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни. От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к постоянному напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни. Все мы – родители, врачи, педагоги – хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Только в детстве и в молодости человек имеет шанс получить основные элементы своего будущего развития и успешности. Недополучив их, он, став взрослым, крайне редко восполняет дефицит. Это касается и знаний о том, как сохранить свое здоровье. Полученные в детстве, они закрепляются в основе памяти и сохраняются на всю жизнь.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

Цели и задачи

Цель:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, использованию полученных знаний в повседневной жизни.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Сформировать:

- представления о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; 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;
- навыки конструктивного общения;
- потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

- мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни.

2. *Обучить:*

- выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- упражнениям сохранения зрения;
- умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса.

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 универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий на уроке.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания достижений

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в материале
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

3. Коммуникативные УУД:

- Уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать и понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- - стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- - сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- - активизация интереса учащихся к занятиям физической культурой;
- - способность обучающегося начальной школы соблюдать правила ЗОЖ;
- - сформированная у учащихся система знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

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

Предметные результаты программы курса.

В ходе реализации программы, 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 укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- 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.

Критерии эффективности:

- автоматизм навыков личной гигиены;
- стабилизация показателей ежегодного медицинского осмотра детей класса;
- снижение уровня заболеваемости.

Учебная нагрузка определена из расчета 1 час в неделю. Общий объем занятий по программе 29 часов в год.

К концу 2-го класса учащиеся должны знать:

значение закаливания;
какие продукты полезны для здоровья;
гигиенические правила сохранения зрения;
гигиенические требования к организации сна;
правила личной гигиены;
какие привычки называют вредными;
как вести себя на воде, при пожаре дома, при грозе;
что делать, если промочил ноги;
как уберечься от солнечного ожога;
правила безопасного поведения дома, на дороге;
важность физических упражнений для укрепления здоровья;
как обратиться за помощью, вызвать милицию, «скорую помощь».

Учащиеся должны иметь представление:

что такое здоровье;
о значении закаливания, соблюдения режима дня для здоровья;
о необходимости сна для человека;
о том, что полезно для глаз, что вредно;
что такое осанка и почему её нужно сохранять;
какое значение имеют слух, зрение, кожа, мышцы и суставы для человека;
о причинах заболевания зубов;
о причинах, влияющих на настроение. Что помогает сохранить хорошее настроение;
о понятиях «добро», «зло», «ложь»;
о зависимости человека от природы;
о влиянии солнечного света, воздуха и воды на здоровье человека.

Учащийся должен уметь:

сохранять правильное положение тела и частей тела при учебной деятельности, при работе и движении;
выполнять под контролем учителя гимнастику для глаз, самомассаж ушей;
выполнять правила личной гигиены и режим дня;
соблюдать правила безопасного поведения дома, на улице, в транспорте;
вызвать медицинскую помощь и милицию по телефону;

внеурочной деятельности
«Расти здоровым» 2 «А» класс

№ п\п	Содержание	Дата	
		По плану	Факт.
1	Что такое здоровье	02.09	
2	Дружи с водой. Твои друзья Вода и Мыло	09.09	
3	Соблюдаем мы режим – быть здоровыми хотим	16.09	
4	В здоровом теле – здоровый дух	23.09	
5	Мой внешний вид – залог здоровья	30.09	
6	Питание – необходимое условие для здоровья человека	07.10	
7	Светофор здорового питания	14.10	
8	Сон и его значение для здоровья человека	21.10	
9	Злой волшебник Табак	11.11	
10	Злые волшебники Алкоголь и Наркотики	18.11	
11	Глаза – главные помощники человека	25.11	
12	Чтобы уши слышали	02.12	
13	Чтобы зубы были здоровыми	09.12	
14	Уход за руками и ногами	16.12	
15	Кожа – надежная защита организма	23.12	
16	Если кожа повреждена	13.01	
17	Скелет – наша опора	20.01	
18	Осанка – стройная спина	27.01	
19	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	03.02	
20	Хорошее настроение. Прогулка на свежем воздухе	10.02	
21	Мое настроение. Передай улыбку по кругу	17.02	
22	Речь без сквернословия – залог хороших отношений с окружающими	02.03	
23	Добро лучше, чем зло, зависть и жадность	16.03	
24	Почему мы говорим неправду	06.04	
25	Опасность в нашем доме	13.04	
26	Основные богатства природы – солнечный свет, воздух и вода	20.04	
27	Экскурсия в весеннюю природу	27.04	
28	Воздушные и солнечные ванны	18.05	
29	Обобщающий урок. Помоги себе сам	25.05	