

областное государственное казённое общеобразовательное учреждение «Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»

Рассмотрена и одобрена на М/О классных руководителей ОГКОУШ № 39 протокол № 1 от 28.08.23
Руководитель М/О _____
Герцкина Т.А.

Утверждена педагогическим советом ОГКОУШ № 39 протокол № 1 от 30.08.23
Директор школы _____ М.Н.
Позомарева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

направление социально-оздоровительное

«Тропинка к здоровью»

3 класс

Разработана и реализуется в соответствии с ФГОС образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Вариант 1

на 2023 – 2024 учебный год

Составитель: учитель

Гилимшина Зилия Шавкятовна.

Ульяновск - 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье – важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. Создание условий для формирования здорового образа жизни школьника – одна из задач образовательного учреждения.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни.

Педагогическая общественность все больше убеждается в том, что именно учитель может сделать больше для здоровья школьников, чем врач. Охрана здоровья школьников – одна из важнейших задач образования. Не подлежит сомнению и тот факт, что самое драгоценное у человека – здоровье, и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей.

Так возникла необходимость создания программы «Тропинка к здоровью» для учащихся младшего школьного возраста, которая будет направлена на устранение проблем, что в свою очередь может дать положительный эффект и в оздоровлении учащихся, и в реализации основной цели – повышении качества образования и воспитания школьников. Программа «Тропинка к здоровью» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цели программы:

- Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся класса.

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- Формирования стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
- Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- Профилактика вредных привычек.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Данная программа строится на принципах:

- **Научности**; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

- **Доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

- **Системности**; определяющий 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.

Основные виды деятельности учащихся:

навыки дискуссионного общения; опыты; игра.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- 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.

Формирование базовых учебных действий

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;

- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Особенности организации работы.

Программа рассчитана для детей младшего школьного возраста. Срок реализации программы 1 год, занятия проводятся один раз в неделю по одному часу (36 часов).

Методика работы с детьми 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.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. 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 упражнения, 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.

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. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Участники программы:

- учащиеся;
- родители;
- педагоги, психолог, администрация;
- медицинский работник школы.

Формы проведения:

- беседы, лекции, тренинги
- конкурсы, КВНы, праздники, творческие мастерские
- экскурсии, походы

**Календарно - тематическое планирование
занятий кружка « Тропинка к здоровью»**

| № п / п | Наименование тем курса | Всего часов | Виды деятельности | | Форма контроля | Дата занятия |
|---------|---|-------------|---|--|---|--------------|
| | | | Теория 0,5 часа | Практика 0,5 час | | |
| 1 | Что такое здоровье Знакомство с Доктором Здоровье | 1 | Беседа « Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Разучивание пословиц и поговорок | Оздоровительная минутка. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики». | Фронтальный опрос | 7.09 |
| 2 | Дружи с водой Советы доктора Воды | 1 | Беседа по стихотворению К.Чуковский «Мойдодыр». Советы доктора Воды. | Оздоровительная минутка. Игра «Доскажи словечко». | Конкурс «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». | 14.09 |
| 3 | Дружи с водой Друзья вода и мыло | 1 | Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. | Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа. | Конкурс на самое интересное, занимательное задание | 21.09 |
| 4 | Уход за глазами Глаза-главные помощники человека | 1 | Беседа об органах зрения. Правила бережного отношения к зрению. | Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Игры на свежем воздухе. «Мяч в | Фронтальный опрос | 28.09 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|-------|
| | | | Правила бережного отношения к зрению. Разучивание пословиц и поговорок | воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!» | | |
| 5 | Уход за ушами Чтобы уши слышали | 1 | Беседа. Правила сохранения слуха. | Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. «Самомассаж ушей». | Конкурс на лучшее доказательство | 5.10 |
| 6 | Уход за зубами. Почему болят зубы | 1 | Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Стихотворение С. Михалкова «Как у нашей Любы...» Беседа по содержанию. | Оздоровительная минутка. Игра «Угадай-ка!» | Творческое рисование. | 12.10 |
| 7 | Уход за зубами Чтобы зубы были здоровыми | 1 | Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища Зачем человеку зубная щётка? Разучивание стихотворения. | Оздоровительная минутка. Упражнение «Спрятанный сахар». Практическая работа. Тест. | Тест | 19.10 |
| 8 | Как сохранить улыбку красивой? | 1 | Встреча с доктором Здоровые Зубы. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа. | Оздоровительная минутка. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Практические занятия. | Творческая работа. Памятка «Как сохранить зубы». | 26.10 |
| 9 | Уход за руками и ногами «Рабочие инструменты» человека | 1 | Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками Памятка «Это полезно знать». | Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Практическая работа. | Памятка «Это полезно знать». | 2.11 |
| 10 | Забота о коже Зачем человеку кожа | 1 | Встреча с доктором Здоровая Кожа. Беседа. Правила ухода за кожей. | Оздоровительная минутка «Солнышко». Проведение опытов. Игра «Угадай-ка». | Фронтальный опрос | 9.11 |
| 11 | Надёжная защита организма. | 1 | Беседа об органах чувств. Рассказ | Оздоровительная минутка. Работа по | Тест | 16.11 |

| | | | | | | |
|------------------|--|---|---|--|---|------------------------|
| . | | | учителя «Строение кожи». | таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. Практическая работа. | | |
| 1 2 | Забота о коже. Если кожа повреждена | 1 | Рассказ учителя о повреждениях кожи. | Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» | Работа по карточкам | 23.1 1 |
| 1 3 | Как следует питаться Питание-необходимое условие для жизни человека | 1 | Повторение правил здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пища. Разучивание пословиц и поговорок. | Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». | Фронтальный опрос | 30.1 1 |
| 1 4 | Как следует питаться Здоровая пища для всей семьи | 1 | Беседа по стихотворению С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» | Оздоровительная минутка. Золотые правила питания. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». | Анализ ситуации | 07.1 2 |
| 1 5 | Как сделать сон полезным? Сон-лучшее лекарство | 1 | Стихотворение С. Михалкова « Не спать » Беседа по содержанию. | Оздоровительная минутка Игры «Можно - нельзя». «Хождение по камушкам». | Ответы на вопросы | 14.1 2 |
| 1 6 | Настроение в школе Как настроение? | 1 | Беседа. Встреча с доктором Любовь. | Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов». | Тест | 21.1 2 |
| 1 7 | Настроение после школы Я пришёл из школы | 1 | Беседа. Работа с пословицами. | Оздоровительная минутка. Игра «Закончи рассказ». | Анализ ситуации | 28.1 2 |
| 1 8 1 9 | Поведение в школе Я- ученик | 2 | Рассказы М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Беседа по содержанию. | Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» | Творческая работа «Придумай правила» | 11.0 1 18.0 1 |
| 2 0 | Вредные привычки | 1 | Беседа «Это красивый | Оздоровительная минутка «Деревце». | Познавательная игра | 25.0 1 |

| | | | | | | |
|-------------|--|---|--|--|---|-----------|
| . | | | человек». | Игра «Да - нет». | | |
| 2 1 . | Мышцы, кости и суставы Скелет - наша опора | 1 | Рассказ учителя. Это интересно. Правила первой помощи. | Оздоровительная минутка. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование | Фронтальный опрос | 01.0 2 |
| 2 2 . | Мышцы, кости и суставы. Осанка - стройная спина | 1 | Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! | Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражн. | Конкурс на лучшее инсценирование | 08.0 2 |
| 2 3 . | Полезен ли спорт для здоровья | 1 | Беседа «В здоровом теле – здоровый дух» | Весёлые старты «Папа, мама, я – спортивная семья» | Конкурс-рассказ «Спортивная история» | 15.0 2 |
| 2 4 . | Как закаляться. Если хочешь быть здоров | 1 | Сказка о микробах. Правила закаливания. | Оздоровительная минутка. Творческая работа. Это интересно! | Тест «Здоровый человек – это...» | 22.0 2 |
| 2 5 . | Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей. | 1 | Беседа. Признаки отравления ядовитыми веществами. | Экскурсия Просмотр фильма | Мини выставка | 29.0 2 |
| 2 6 . | Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде. | 1 | Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. | Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца. | Конкурс рисунков « Мы дружим с физкультурой и водой » | 07.0 3 |
| 2 7 . | Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья | 1 | Беседа « В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь» | Оздоровительная минутка. Творческая работа. | Фронтальный опрос | 14.0 3 |
| 2 8 . | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным | 1 | Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность. Работа с пословицами.. | Оздоровительная минутка. Игра «Продолжи сказку» | Найди правильный ответ (карточки) | 21.0 3 |
| 2 9 . | Почему мы болеем | 1 | Рассказ учителя. Это интересно! | Оздоровительная минутка. Работа в группах. | Фронтальный опрос | 28.0 3 |
| 3 0 . | Кто и как предохраняет нас от болезней | 1 | Встреча с доктором Здоровья. Повторение | Оздоровительная минутка. Коллективная работа. | Фронтальный опрос. Познавате | 04.0 4 |

| | | | | | | |
|-------------|---|---|---|--|------------------------|-----------|
| | | | правил. | | льная игра. | |
| 3 1 . | Кто нас лечит Сегодняшние заботы медицины | 1 | Беседа «Из чего получают лекарства» | Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает» | Работа по карточкам | 11.0 4 |
| 3 2 . | Народные игры. | 1 | Беседа по теме. | Разучивание народных игр Игры-эстафеты «Круговые салки», эстафеты со скакалками «Поезд» | Игра- конкурс | 18.0 4 |
| 3 3 . | Подвижные игры Русская игра « Городки» | 1 | Беседа по теме. | Проведение спортивных соревнований «Веселая эстафета» | Игра- конкурс | 25.0 4 |
| 3 4 . | Солнце и витамины | 1 | Беседа «Человек и его здоровье» | Оздоровительная минутка. Выставка « Урожай нашего огорода» | Фронталь ный опрос | 02.0 9 |
| 3 5 | Как помочь сохранить себе здоровье | | Встреча с докторами Здоровья. Повторение составляющих здорового образа жизни. | Игра «Хорошо - плохо». Памятка Здоровичков | Фронталь ный опрос | 16.0 5 |
| 3 6 | <i>Обобщающее занятие «Доктора здоровья».</i> | 1 | Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...» | Оздоровительная минутка. Повторение правил здоровья. | Игра - конкурс | 23.0 5 |

Воспитательные результаты любого из видов деятельности школьников, в данном случае «спортивно-оздоровительного» распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, что должно учитываться при организации воспитания и социализации младших школьников.

Критерии оценки результатов.

Основные результаты спортивно-оздоровительного направления учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, в которых ведущими методами будут: экспертные суждения (родителей, партнеров школы); анонимные анкеты, позволяющие анализировать (не оценивать) ценностную сферу личности; различные тестовые инструменты, созданные с учетом возраста; самооценочные суждения детей.

Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов образовательной деятельности обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей ученика.

Литература:

- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
- Завуч начальной школы. 2004 год, №1. Лецких А.А. “Подвижный способ обучения и его влияние на развитие учащихся”
- Завуч начальной школы. 2001 год, № 4. Разина Н.А. Валеологическое образование в начальной школе.
- Обухова. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья для учащихся 1–4-х классов.
- В.М. Мельничук. Дневничок-здоровячок. Разработки уроков по валеологии для учителей начальных классов.
- Зверев А.Т. Экологические игры.
- Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми.
- Пасечкина В.П. Как сохранить здоровье. Рекомендации детям с ослабленным здоровьем и их родителям.