

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа-интернат
для обучающихся с нарушениями зрения №8 г. Иркутска»**

Согласовано:
зам. директора по УР
_____ А.А. Осокина
«__» _____ 2023 г.

Утверждаю:
Директор ГОКУ «Школа-интернат №8»
_____ И.Г.Макаренко
Приказ № _____ «__» _____ 2023г.

Рассмотрено на заседании
методического совета школы
ГОКУ «Школа-интернат №8»
Руководитель МСШ _____ О.А. Юткина
«__» _____ 2023г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Уроки здоровья»
по спортивно-оздоровительному направлению
для обучающихся 2б класса

Составил: Томшина Светлана Евгеньевна,
учитель, ВКК
Год составления: 2023- – 2024 учебный год
Уровень обучения : начальное общее
образование, 2 б класс
Общее количество часов по плану 34
Количество часов в неделю 1
Срок реализации 1 год
« 30 » августа 2023 г.

(подпись педагога)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе :

1. Адаптированной образовательной программы начального общего образования для слепых обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 3.3) ГОКУ «Школа -интернат №8 г. Иркутска» (утв. приказом №262 от 30.08.2023г.)
2. Адаптированной образовательной программы начального общего образования для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 4.3) ГОКУ «Школа -интернат №8 г. Иркутска» (утв. приказом №262 от 30.08.2023г.)
3. Адаптированной образовательной программы начального общего образования для слепых обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ТМНР (вариант 3.4) ГОКУ «Школа -интернат №8 г. Иркутска» (утв. приказом №262 от 30.08.2023г.)
4. Учебного плана ГОКУ «Школа – интернат №8» на 2023- 2024 учебный год;
5. Положения о рабочей программе ГОКУ «Школа – интернат № 8 г. Иркутска»

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. 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.

Программа «Уроки здоровья» написана на основе курса «Школа Докторов Природы» авторов Обухова Л.А. и Лемяскина Н.А. помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цели программы:

- ✓ 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 своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Общая характеристика учебного курса.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;

Место учебного курса в учебном плане.

Программа «Уроки здоровья» рассчитана **на 1 учебный час в неделю: II – IV классы – 34 часа.**

Программа «Уроки здоровья» 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.

Место реализации программы: спортивный зал, спортивная площадка, кабинет начальных классов, школа, территория и окрестности вокруг школы.

В работе ориентир не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий наполнено сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Личностные и предметные результаты освоения учебного курса.

После окончания **I года обучения** учащиеся должны

Знать:

- задачи общей физической подготовки;
- правила подвижных игр.
- правила игры в шашки, шахматы;
- цели и задачи упражнений с мячом;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- основы техники безопасности во время катания на санках, коньках, лыжах;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- играть в подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.

Результатом практической деятельности по программе «Уроки здоровья» можно считать следующее:

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, города.
- ✓ Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- ✓ Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
- ✓ Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.
- ✓ 90% учащихся класса посещают кружки дополнительного образования.

Предполагаемый результат:

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

Формы учета знаний и умений.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Уроки здоровья» предполагает вовлечение обучающихся в здоровьесберегающие практики. Контроль и оценка результатов освоения программы будет продуктивным в процессе организации следующих форм деятельности: спортивные эстафеты, турниры и соревнования, внеклассные мероприятия, конкурсы рисунков. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Содержание учебного курса.

1. Что такое здоровье Знакомство с Доктором Здоровье
2. Питание- необходимое условие для жизни человека
3. Почему мы болеем
4. Здоровый образ жизни.
5. Кто нас лечит

6. Инфекционные болезни.
7. Настроение в школе
8. Настроение после школы
9. Я пришёл из школы
10. Я- ученик
11. Вредные привычки
12. Осанка - стройная спина
13. Полезен ли спорт для здоровья
14. Игры и упражнения в спортзале
15. Игры и упражнения на улице
16. Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей.
17. Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде.
18. Подвижные игры.

Тематическое планирование по курсу

«Уроки здоровья»

2 класс – 34 часа

№	Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата проведения План/факт	
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».	1-8.09	
2.	Дружи с водой Советы доктора Воды	1	Беседа по стихотворению К.Чуковский «Мойдодыр». Советы доктора Воды. Оздоровительная минутка. Игра «Доскажи словечко».	8-15.09	
3.	Уход за глазами Глаза-главные помощники человека	1	Беседа об органах зрения. Правила бережного отношения к зрению. Правила бережного отношения к зрению. Разучивание пословиц и поговорок. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»	15-18.09	
4.	Уход за ушами Чтобы уши слышали	1	Беседа. Правила сохранения слуха. Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. «Самомассаж ушей».	21-25.09	
5.	Уход за зубами. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми	1	Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Стихотворение С. Михалкова «Как у нашей Любы...» Беседа по	28.09 – 2.10	

			содержанию. Оздоровительная минутка. Игра «Угадай-ка!»		
6.	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.	5-9.10	
7.	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.	12-16.10	
8.	Надёжная защита организма.	1	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя «Строение кожи». Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. Практическая работа.	19-23.10	
9.	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».	26-30.10	
10.	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?».	9-13.11	
11.	Почему мы бодем Причины болезни	1	Рассказ учителя. Это интересно! Оздоровительная минутка.	16-20.11	
12.	Признаки болезни.		Работа в группах.	23-27.11	
13.	Как здоровье?			30.11-4.12	
14.	Кто и как предохраняет нас от болезней Как организм помогает себе сам.	1	Встреча с доктором Здоровья. Повторение правил. Оздоровительная минутка. Коллективная работа.	7.12 – 11.12	
15.	Здоровый образ жизни.			14-18.12	
16.	Кто нас лечит Какие врачи нас лечат.	1	Беседа «Из чего получают лекарства» Оздоровительная минутка.	21-25.12	

			Игра «Кто больше знает»		
17.	Как закаляться. Если хочешь быть здоров	1	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Творческая работа. Это интересно	28-30.12	
18.	Прививки от болезней. Инфекционные болезни.		Беседа «Инфекционные болезни»	11-15.01	
19.	Что нужно знать о лекарствах		Беседа «Какие лекарства мы выбираем»	18-11.01	
20.	Как избежать отравлений.			25-29.01	
21.	Как сделать сон полезным? Сон-лучшее лекарство	1	Стихотворение С. Михалкова « Не спать » Беседа по содержанию. Оздоровительная минутка Игры «Можно - нельзя». «Хождение по камушкам».	1. – 5.02	
22.	Настроение в школе Как настроение?	1	Беседа. Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов».	8-12.02	
23.	Настроение после школы Я пришёл из школы	1	Беседа. Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игра «Закончи рассказ».	22-26.02	
24.	Поведение в школе Я- ученик	1	Рассказы М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Беседа по содержанию. Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?»	1-5.03 8-12.03	
25.	Вредные привычки	1	Беседа «Это красивый человек». Оздоровительная минутка «Деревце». Игра «Да - нет».	15-19.03	
26.	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 упражнения.	29.03-2.04	
27.	Полезен ли спорт для здоровья	1	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух» Весёлые старты «Папа, мама, я – спортивная семья»	5-9.04	
28.	Игры и упражнения в спортзале		Подвижные игры в школе.	12-16.04	
29.	Игры и упражнения на улице		Подвижные игры на воздухе	19-23.04	
30.	Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей.	1	Беседа. Признаки отравления ядовитыми веществами. Экскурсия Просмотр фильма	26 –30.04	
31.	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	3-7.05 14.05	

			пловца.		
32.	Подвижные игры.	1	Разучивание игр	17-21.05	
33.	Доктора природы	1	Повторение правил здоровья.	24.05	
34.	(обобщающие занятия)				

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Место реализации программы: спортивный зал, спортивная площадка, кабинет начальных классов, школа, территория и окрестности вокруг школы.

В работе ориентир не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий наполнено сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста. Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Список литературы.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
9. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
10. <http://www.rusedu.ru/detail>
11. Сеть творческих учителей – http://www.it-n.ru/board.aspx?cat_no
12. Фестиваль педагогических идей <http://festival.1september.ru/articles/509616/>
13. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
14. Завуч начальной школы. 2004 год, №1. Лецких А.А. “Подвижный способ обучения и его влияние на развитие учащихся”
15. Завуч начальной школы. 2001 год, № 4. Разина Н.А. Валеологическое образование в начальной школе.
16. Обухова. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья для учащихся 1–4-х классов.