

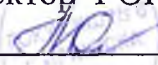


**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №6 г. Иркутска».**

Рассмотрено:
МО воспитателей
 Н.В.Захарова
протокол № 1 от 26.08.2022 г .

Согласовано» на МС
зам. директора по ВР
 М.А. Гладкова
протокол №1 от 30.08.2022г.

Утверждаю:
директор ГОКУ СКШ № №6. г. Иркутска
 А.Т. Олохтонова
приказ № 147 от 01.09.2022 г.



**ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Здоровячок» 1-4 год обучения
для обучающихся с умеренной умственной отсталостью (вариант 2)**

Составила: Грибанова С.И.

**Олохтоно
ва
Александ
ра
Тимофее
вна**

Подписан: Олохтонова
Александра Тимофеевна
DN: ИНН=381002908367,
СНИЛС=04863314162,
E=school6sof@bk.ru, C=RU,
S=Иркутская область,
L=Иркутск, O=""
ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ ""
СПЕЦИАЛЬНАЯ
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА
№ 6 Г. ИРКУТСКА""
С=Александра Тимофеевна,
SN=Олохтонова, Т=Директор,
CN=Олохтонова Александра
Тимофеевна

г. Иркутск, 2022

Пояснительная записка:

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровячок» для учащихся 1го года обучения составлена на основе АООП НОО ГОКУ СКШ № 6 г. Иркутска, Федерального закона «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273 ФЗ, приказа №1599 от 19.12 2014. «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», СанПиНа для обучающихся с ОВЗ от 10.07.2015 г. N 26, Устава ОО.

Цель: формирование основ культуры здоровья.

Задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Обучение учеников бережному отношению к своему здоровью актуальная задача современного образования, поскольку именно в период младшего школьного возраста у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Программа курса для младших школьников «Здоровячок» ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он научился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Все используемые игры, задания, упражнения способствуют развитию умений и навыков, которые позволят успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми, формировать коммуникативные умения.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности:

Программа курса включает в себя формирование элементарных представлений об анатомии и физиологии человека, элементарные знания по гигиене. Изучает такие методы оздоровления как закаливание, здоровое питание, подвижные игры. Включает в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья.

Курс внеурочной деятельности проводится 1 раз в неделю, продолжительность составляет 35 минут, общий объем 33 часа.

Личностные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные: сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные: представление о физической культуре как части общей культуры общества; осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; участие в подвижных играх.

Содержание программы курса внеурочной деятельности

№	Название раздела	Содержание учебного предмета	Кол-во часов	Планируемые результаты
1	Вводное занятие	Правила ТБ	1	- знание правил поведения на курсе внеурочной деятельности
2	Анатомия и физиология человека	«Строение тела человека» «Части тела и их действия» «Что внутри нас» «Качественные признаки частей тела»	7	- усвоить: названия основных частей тела; их функции; - умение различать правую и левую руку и ногу; - пространственные направления (вверх-вниз, спереди - сзади, направо -налево, вперед-назад)
3	Культурно гигиенические навыки	«Чистые руки» «Подбор одежды по сезону» «Чистота – залог здоровья» «Правила приема пищи»	8	- умение самостоятельно намыливать руки, вытирать полотенцем - умение одеваться и раздеваться в определенной последовательности, складывать одежду - умение держать вилку, ложку

4	Закаливание и здоровое питание	«Овощи, фрукты – полезные продукты» «Правила питания» «Хождение по различным поверхностям»	5	- усвоить: названия основных овощей и фруктов, их пользы для здоровья - правила разнообразного питания - проведение профилактики плоскостопия
5	Подвижные игры	«Карусель», «У медведя во бору», «Солнышко и дождик», «День и ночь», «Гуси-гуси», «Жмурки»	12	- умение самостоятельно участвовать в знакомой подвижной игре
Итого:			33 часа	

Учебно-методическое обеспечение курса внеурочной деятельности:

1. Оздоровление детей. Система мероприятий / М. Н. Кузнецова. – М.: Айтис-пресс, 2008. – 96 с.
2. Побегаем, попрыгаем. Сборник подвижных игр и забав для детей 6-10 лет / Атр.-сост. Н. Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2007. – 72с.
3. Я и мое тело. Тематический словарь в картинках. Мир человека. ФГОС ДО / С. А. Козлова, С. Е. Шукшина.: Школьная пресса, 2017. – 78с.
4. Гигиена и здоровье. Тематический словарь в картинках. Мир человека / Н. Л. Шестернина.: Школьная пресса, 2018. – 32с.
5. Беседа о здоровье. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 64с.
6. Альбом по развитию речи для будущих первоклассников / С. В. Батяева. – М.: РОСМЕН, 2018. – 96с.
7. Комплект тематических наглядных материалов. Познавательное и речевое развитие. Тело человека.
8. Комплект тематических наглядных материалов. Познавательное и речевое развитие. Уголок здоровья.
9. Комплект тематических наглядных материалов. Познавательное и речевое развитие. Продукты питания.
10. Комплект тематических наглядных материалов. Познавательное и речевое развитие. Одежда.
11. Ортопедические развивающие коврики и дорожки с различным покрытием (пуговицы, меховая поверхность, гладкие и шершавые поверхности).
12. Куклы пластмассовые высота 30-35 см, куклы-младенцы 20-25 см; одежда и обувь для кукол, по сезонам.
13. Посуда и хозяйственные предметы; овощи, фрукты, продукты питания.

1. Пояснительная записка:

- Программа курса внеурочной деятельности «Здоровячок» для учащихся 4го года обучения составлена на основе АООП ООО ГОКУ СКШ № 6 г. Иркутска, Федерального закона «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273 ФЗ, приказа №1599 от 19.12 2014. «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», СанПина для обучающихся с ОВЗ от 10.07.2015 г. N 26, Устава ОО.
- **Цель:** охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.
- **Задачи:**
 - - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
 - - закрепление культурно-гигиенических навыков;
 - - закрепление представлений о здоровом образе жизни.
- Обучение детей бережному отношению к своему здоровью актуальная задача современного образования, поскольку именно в период школьного возраста у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Программа курса для школьников «Здоровячок» ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.
- Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы он научился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действи-

тельно здоров. Все используемые игры, задания, упражнения способствуют развитию умений и навыков, которые позволят успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми, формировать коммуникативные умения.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности:

- Программа курса включает в себя формирование элементарных представлений об анатомии и физиологии человека, элементарные знания по гигиене, изучение таких методов оздоровления, как закаливание, здоровое питание, подвижные игры, включает в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья.
- Курс внеурочной деятельности проводится 1 раз в неделю, продолжительность составляет 40 минут, общий объем 34 часа.

3. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- российская гражданская идентичность, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- ценность многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- сформированный целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- представление о физической культуре как части общей культуры общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- участие в подвижных играх.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

4 класс

«Вот мы и в школе». Здоровье и здоровый образ жизни. Злой волшебник – табак. Физическая активность и здоровье. Как познать себя.

Форма организации: Беседа, беседа с просмотром презентации. Конкурс рисунков.

Виды деятельности: **Заботиться** о своём здоровье; **соблюдать** правила активного поведения на прогулке; **знать и выполнять** правила личной гигиены; **уметь распределять** роли и выполнять правила игры.

Питание и здоровье. Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена. Питание нашего времени. Секреты здорового питания. Рацион питания.

Форма организации: Беседа и просмотр мультфильма. Конкурс рисунков. Игра.

Виды деятельности: Знать продукты питания и их значение для жизни человека; уметь распределять роли и выполнять правила игры. Отвечать на вопросы, формулировать и задавать вопрос.

Моё здоровье в моих руках. Домашняя аптечка. Чистота и здоровье. Будем делать хорошо и не будем плохо. Как избежать искривления позвоночника. Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.

Форма организации: Беседа, беседа с просмотром презентации. Познавательная игра.

Виды деятельности: Учиться принимать участие в учебном диалоге, отвечать на вопросы; формулировать вопрос.

Я в школе и дома. Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни. Делу время, потехе час.

Форма организации: Беседа. Конкурс рисунков. Экскурсия. Беседа с просмотром мультфильма.

Виды деятельности: Иметь представление о понятиях дружба, добро и зло. Формировать практику общения в классе на основании доброжелательности и взаимопомощи. Отвечать на вопросы, формулировать и задавать вопрос.

Чтоб забыть про докторов. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. За здоровый образ жизни. Разговор о правильном питании. Я выбираю кашу.

Форма организации: День здоровья. КВН. Беседа с просмотром презентации. Игра. Беседа и просмотр мультфильма.

Виды деятельности: Знать элементарные способы предупреждения простудных заболеваний; знать продукты питания и их значение для жизни человека; уметь распределять роли и выполнять правила игры.

Я и моё ближайшее окружение. Размышление о жизненном опыте. Школа и моё настроение. Чувства и поступки. В мире интересного.

Форма организации: Беседа с просмотром презентации. Игра.

Виды деятельности: **Учиться** принимать участие в учебном диалоге, **отвечать** на вопросы; **формулировать** вопрос.

«Вот и стали мы на год взрослей». «Мой горизонт». Я выбираю здоровье.

Форма организации: Беседа и просмотр мультфильма. Праздник.

Виды деятельности: **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.