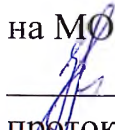
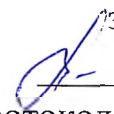
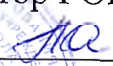


Государственное казенное общеобразовательное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №6 г. Иркутска».

Рассмотрено:
на МО воспитателей
 Н.В. Захарова
протокол № 1 от 25.08.2023г.

Согласовано на МС:
зам. директора по ВР
 М.А. Гладкова
протокол № 1 от 28.08.2023г.

Утверждаю:
директор ГОКУ СКШ № 6 г. Иркутска
 А.Т.Олохтонова
приказ № 128 от 01.09.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Здоровячок»
1 -4 года обучения
для обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

Составила: А.Р. Николаева

г. Иркутск 2023 г.

1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровячок» разработана для учащихся 1-4 годов обучения с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Сущность и основное назначение кружка заключается в обеспечении дополнительных условий для развития интересов, склонностей, способностей обучающихся, организации их свободного времени и имеет спортивно-оздоровительную направленность. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. Учитель при необходимости может изменять и дополнять содержание программы.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;
- обучение учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний;
- расширение гигиенических знаний и навыков учащихся;
- обеспечение возможности удовлетворения потребности в движении у обучающихся;
- обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровячок» реализуется в рамках внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению и включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Программа внеурочной деятельности может

рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всей образовательной деятельности. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения здоровья как необходимого условия социального благополучия человека.

Занятия проходят в виде: беседы, оздоровительных минуток, деловых, сюжетно-ролевых игр («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекса упражнений, общения с природой и др. Так же формами подачи материала могут быть: игра-путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т.п.

3. Описание места внеурочной деятельности в учебном плане

Сроки реализации программы – 4 года.

1 год обучения 33ч., 1ч. в неделю, 33 учебных недели

2 год обучения 34ч., 1ч. в неделю, 34 учебных недели

3 год обучения 34ч., 1ч. в неделю, 34 учебных недели

4 год обучения 34ч., 1ч. в неделю, 34 учебных недели

Возможно увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

4. Личностные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Возможные личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

нормах, общепринятых правилах;

8) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

9) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты:

1) Представление о физической культуре как части общей культуры общества;

2) Осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

3) Выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

4) Участие в подвижных играх.

5. Содержание внеурочной деятельности

Программа состоит из четырех частей:

– 1 год обучения **«Первые шаги к здоровью»**: 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.

Состоит из 5 разделов:

1) Вводное занятие;

2) «Анатомия и физиология человека»;

3) «Культурно-гигиенические навыки»;

4) «Закаливание и здоровое питание»;

5) «Подвижные игры».

– 2 год обучения **«Если хочешь быть здоров»**: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Состоит из 8 разделов:

1) Вводное занятие

- 2) «Вот мы в школе»;
- 3) «Питание и здоровье»;
- 4) «Моё здоровье в моих руках»;
- 5) «Сохраню здоровье в школе»;
- 6) «Чтоб забыть про докторов»;
- 7) «Я и моё ближайшее окружение»;
- 8) «Вот и стали мы на год взрослей».

– 3 год обучения **«Сохраним свое здоровье»**: ознакомление со средствами и способами сохранения здоровья, формирование привычек, необходимых для поддержания и сохранения здоровья, закрепление необходимости личной гигиены.

Состоит из 8 разделов:

- 1) Вводное занятие
- 2) «Вот мы в школе»;
- 3) «Питание и здоровье»;
- 4) «Моё здоровье в моих руках»;
- 5) «Чтоб забыть про докторов»;
- 6) «Сохраним свое здоровье»;
- 7) «Наша безопасность»;
- 8) «Вот и стали мы на год взрослей».

– 4 год обучения **«Моё здоровье в моих руках»**: знание и выполнение правил личной гигиены, ознакомление с элементарными способами предупреждения заболеваний, закрепление навыков личной гигиены.

Состоит из 8 разделов:

- 1) Вводное занятие
- 2) «Вот мы в школе»;
- 3) «Питание и здоровье»;
- 4) «Моё здоровье в моих руках»;

- 5) «Я в школе и дома»
- 6) «Чтоб забыть про докторов»
- 7) «Я и моё ближайшее окружение»;
- 8) «Вот и стали мы на год взрослей».

6. Тематическое планирование внеурочной деятельности

1 год обучения

№	Название раздела	Содержание учебного предмета	Кол-во часов	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие	Правила техники безопасности	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	– Усвоение названия основных частей тела; их функций; – 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 намывать 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», «Хожение по различным поверхностям»	5	– Усвоение названия основных овощей и фруктов, их пользы для здоровья; – Усвоение правил 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	

2 год обучения

№	Название раздела	Содержание учебного предмета	Кол-во часов	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие	Правила техники безопасности	1	– Знание правил поведения на курсе внеурочной деятельности.
2.	Вот мы и в школе	«Дорога к доброму здоровью», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «В гостях у Мойдодыра, К. Чуковский»	3	– Усвоение правил личной гигиены; – Усвоение значения утренней гимнастики для организма; – Знание упражнений утренней гимнастики.
3.	Питание и здоровье	«Витаминная тарелка на каждый день», «Витамины – наши друзья и помощники»; «Культура питания: Приглашаем к чаю», «Ю.Тувим «Овощи» (умеет ли мы правильно питаться)»; «Как и чем мы питаемся», «Красный, жёлтый, зелёный»	5	– Формирование основ правильного питания; – Усвоение обязательных гигиенических навыков; – Формирование культуры поведения во время приема пищи; – Усвоение значимости правильного питания для организма.
4.	Мое здоровье в моих руках	«Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим», «Полезные и вредные продукты», «Сезонные изменения и как их принимает человек», «В здоровом теле здоровый дух»	7	– Усвоение влияния окружающей среды на здоровье человека, – Усвоение необходимости чередования труда и отдыха; – Профилактика заболеваний.
5.	Сохраню здоровье в школе	«Мой внешний вид – залог здоровья», «Зрение - это сила», «Осанка - это красиво», «Быть здоровыми хотим, все болезни победим»	6	– Усвоение правил гигиены одежды; – Знание упражнений для сохранения зрения; – Знание упражнений для правильной осанки; – Усвоение правильной посадки на уроках; – Профилактика заболеваний.
6.	Чтоб забыть про докторов	«Хочу остаться здоровым», «Вкусные и полезные вкусоности», «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	5	– Усвоение значимости здоровья; – Усвоение правил правильного питания; – Усвоение методов укрепления здоровья:

				закаливание, здоровое питание, физическая активность.
7.	Я и мое ближайшее окружение	«Моё настроение: Передай улыбку», «Вредные и полезные привычки»	4	– Развитие познавательных процессов; – Выбор и определение значимых взрослых; – Формирование представлений о вредных привычках и их последствий; – Умение выражать своё настроение.
8.	Вот и встали мы взрослее	«Опасности летом», «Вредные и полезные растения: Русская народная сказка «Репка»», «Чему мы научились за год»	3	– Формирование представлений об опасностях в летний период; – Усвоение полезностей выращиваемых летом продуктов; – Обобщение полученные в течение года знаний.
Итого:			34 часа	

3 год обучения

№	Название раздела	Содержание учебного предмета	Кол-во часов	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие	Правила техники безопасности	1	– Знание правил поведения на курсе внеурочной деятельности.
2.	Вот мы и в школе	«Поведение в школе», «Настроение в школе», «Настроение после школы»	4	– Усвоение правил личной гигиены; – Усвоение значения утренней гимнастики для организма; – Знание упражнений утренней гимнастики.
3.	Питание и здоровье	«Питание – необходимое условие для жизни человека», «Здоровая пища для всей семьи», «Что я знаю про витамины»	3	– Формирование основ правильного питания; – Усвоение обязательных гигиенических навыков; – Формирование культуры поведения во время приема пищи; – Усвоение значимости правильного питания для организма.
4.	Мое здоровье в моих руках	«Советы доктора Воды: особенности организма и забота о своем	3	– Усвоение влияния окружающей среды на здоровье человека,

		здоровье», «Друзья Вода и Мыло», «Сон – лучшее лекарство»		– Усвоение необходимости чередования труда и отдыха; – Профилактика заболеваний.
5.	Чтоб забыть про докторов	«И снова о гигиене», «Викторина «Чистота и здоровье», «Признаки здорового человека» «Если хочешь быть здоров – закаляйся»	4	– Усвоение правил личной гигиены; – Знание способов сохранения здоровья; – Усвоение признаков здорового человека; – Профилактика заболеваний.
6.	Сохраним свое здоровье	«Глаза – главные помощники человека», «Бережное отношение к зрению: гимнастика для глаз», «Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха», «Почему болят зубы», «Чтобы зубы были здоровыми», «Рабочие инструменты» человека – руки и ноги», «Кожа – надежная защита организма», «Правила ухода за кожей», «Осанка – стройная спина», «Правила для поддержания осанки»	11	– Знание упражнений гимнастики для глаз; – Знание способов сохранения зрения; – Усвоение правил заботы о здоровье ушей; – Знание способов сохранения здоровых зубов; – Усвоение причин заболеваний зубов; – Усвоение правил ухода за руками и ногами; – Знание правил ухода за кожей для сохранения здоровья; – Знание способов сохранения правильной осанки и ее укрепления; – Усвоение упражнений для укрепления осанки.
7.	Наша безопасность	«Наша безопасность: основные правила личной безопасности», «Вредные и полезные привычки», «Правила безопасности на воде», «Народные подвижные игры»	5	– Развитие познавательных процессов; – Выбор и определение значимых взрослых; – Формирование представлений о вредных привычках и их последствий; – Умение выражать своё настроение.
8.	Вот и встали мы взрослее	«Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным», «Чему мы научились за год»	3	– Формирование представлений об опасностях в летний период; – Усвоение полезностей выращиваемых летом продуктов; – Обобщение полученные в течение года знаний.
Итого:			34 часа	

4 год обучения

№	Название раздела	Содержание учебного предмета	Кол-во часов	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие	Правила техники безопасности	1	– Знание правил поведения на курсе внеурочной деятельности.
2.	Вот мы и в школе	«Здоровье и здоровый образ жизни», «Физическая активность и здоровье», «Как познать себя»	4	– Забота о своём здоровье; – Соблюдение правил активного поведения на прогулке; – Знание и выполнение правил личной гигиены; – Умение распределять роли и выполнять правила игры.
3.	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»	6	– Знание продуктов питания и их значения для жизни человека; – Знание пищевых традиций в разные времена; – Умение распределять роли и выполнять правила игры; – Умение отвечать на вопросы, формулировать и задавать вопросы.
4.	Мое 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 свое здоровье»	6	– Усвоение влияния окружающей среды на здоровье человека; – Знание условий сохранения здоровья; – Соблюдение правил для сохранения своего здоровья; – Знание способов сохранения правильной осанки и ее укрепления; – Усвоение упражнений для укрепления осанки. – Усвоение необходимости чередования труда и отдыха; – Профилактика заболеваний.
5.	Чтоб забыть про докторов	«Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься», «За здоровый	5	– Знание элементарных способов предупреждения простудных заболеваний;

		образ жизни», «Разговор о правильном питании», «Я выбираю кашу»		– Знание продуктов питания и их значения для жизни человека; – Умение распределять роли и выполнять правила игры.
6.	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»	4	– Усвоение значимости соблюдения режима; – Знание правил дружбы; – Усвоение правил школьной жизни в современном мире; – Усвоение правил чередования труда и отдыха.
7.	Я и мое ближайшее окружение	«Размышление о жизненном опыте», «Школа и моё настроение», «Чувства и поступки», «В мире интересного»	5	– Развитие познавательных процессов; – Выбор и определение значимых взрослых; – Формирование представлений о своих поступках; – Умение анализировать свои чувства. – Умение выражать своё настроение.
8.	Вот и встали мы взрослее	«Мой горизонт», «Я выбираю быть здоровым», «Чему мы научились за год»	3	– Определение своего пути для сохранения здоровья; – Обобщение полученные в течение года знаний.
Итого:			34 часа	

7. Учебно-методическое обеспечение курса внеурочной деятельности

- Оздоровление детей. Система мероприятий / М. Н. Кузнецова. - М.: Айтис-пресс, 2008. - 96 с.
- Побегаем, попрыгаем. Сборник подвижных игр и забав для детей 6-10 лет / Атр.-сост. Н. Л. Воробьева. - М.: АРКТИ, 2007. - 72 с.
- Я и мое тело. Тематический словарь в картинках. Мир человека. ФГОС ДО / С. А. Козлова, С. Е. Шукшина.: Школьная пресса, 2017. - 78с.
- Гигиена и здоровье. Тематический словарь в картинках. Мир человека / Н. Л. Шестернина.: Школьная пресса, 2018. - 32с.
- 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.

- Комплект тематических наглядных материалов. Познавательное и речевое развитие. Тело человека.
- Комплект тематических наглядных материалов. Познавательное и речевое развитие. Уголок здоровья.
- Комплект тематических наглядных материалов. Познавательное и речевое развитие. Продукты питания.
- Комплект тематических наглядных материалов. Познавательное и речевое развитие. Одежда.
- Ортопедические развивающие коврики и дорожки с различным покрытием (пуговицы, меховая поверхность, гладкие и шершавые поверхности).
- Куклы пластмассовые высота 30-35 см, куклы-младенцы 20-25 см; одежда и обувь для кукол, по сезонам.
- Посуда и хозяйственные предметы; овощи, фрукты, продукты питания.