

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение для обучающихся,
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Ключевская общеобразовательная школа-интернат »

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № _____ от _____ 2024 года
Директор КГБОУ «Ключевская
общеобразовательная школа-
интернат»
_____ Г.В.Колтукова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
«Уроки здоровья»
1 класса
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
Игумнова С.А.
учитель начальных классов

СОГЛАСОВАНА
Зам.директора по УР:
_____ И.Г.Катюк

РАССМОТРЕНА на заседании МО
учителей начальных классов протокол
№ 1 от _____ 2024 года
Руководитель МО:
_____/Игумнова С.А./

Программа « Уроки здоровья»

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Уроки здоровья» разработана на основе документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН) 2.4.2.3286-15, Постановление от 10 июля 2015 г. N 26;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Ключевская общеобразовательная школа - интернат»;
- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой;
- Приказа КГБОУ «Ключевская общеобразовательная школа-интернат» «О начале 2024-2025 учебного года»
- Учебного плана образовательной организации.
- Календарного учебного графика на 2024-2025 учебный год.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;

- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

Программа рассчитана на 66 часов, по 1 часу в неделю. Носит рекомендательный характер, в соответствии с календарным учебным графиком возможны изменения.

Цель и задачи программы

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни,

физического воспитания;
обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

I. Особенности программы

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.

Режим проведения занятий: 1 час в неделю.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

чтение стихов, сказок, рассказов;

постановка драматических сценок, спектаклей;

прослушивание песен и стихов;

разучивание и исполнение песен;

организация подвижных игр;

проведение опытов;

выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

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.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Ожидаемые результаты

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.

Список литературы:

- Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., ВАКО, 2004 г.
Крупницкая Л.И. Будь здоров. М., ВАКО, 2005 г.
Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя 1-4 кл. / Под редакцией И.С. Артюховой/ М., ВАКО, 2007г.
Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. /Текст/ 1-4 кл., М.: ВАКО, 2004г.
Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. 1-4 кл., М: ВАКО, 2007 г.
Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. М.: ВАКО, 2011

Тематическое планирование

№	Наименование раздела и темы	Ко л- во час ов	Форма организации занятий			
			теоре тич	Практи ч	Сам ост	Экску рс.
		64				
	1 четверть	8				
1	Настроение в школе.	1	1			
2	Друзья Вода и Мыло. «Дружи с водой»	1	1			
3	Как сделать сон полезным?	1	1			
4-6	Подвижные игры	3		3		
7	Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми	1	1			
8	Чистота и порядок.	1	1			
	2 четверть	8				
1	Как закаляться. Обтирание и обливание	1	1			
2	О пользе витаминов.	1	1			
3	Я пришёл из школы	1	1			
4-5	Поведение в школе.	2	2			
6	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1	1			
7	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	1			
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	1	1			
	3 четверть	9ч				
1-2.	Наша безопасность.	2	2			
3.	Почему мы болеем	1	1			
4.	Кто и как предохраняет нас от болезней	1	1			
5.	Моё здоровье в моих руках	1	1			
6.	Кто нас лечит. Что нужно знать о лекарствах	1	1			
7-8.	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь	2	2			
	4 четверть	8ч				
1	Я выбираю движение.	1	1			
2	В здоровом теле здоровый дух.	1	1			
3	Вредные и полезные растения.	1	1			

4	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1	1			
5	Доктор « Свежий Воздух. Народные игры	1	1			
6	« Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	1	1			
7	Предосторожность при общении с животными.	1	1			
8	Опасности летом.	1	1			
	Итого	33	30	3		