

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ П. СОСНОВКА»

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
для обучающихся с РАС ,УО  
Будь здоров 1 класс

Составитель: Мелюх Ю.С

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, АООП НОО для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.2) ГБУ КО ОО «школы-интернат п. Сосновка».

Здоровье рассматривается как сложный многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Наблюдается необходимость приобщения детей с расстройством аутистического спектра к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие умения 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы

раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Радуга здоровья» носит образовательно-воспитательный характер.

### Тематическое планирование

№п/п	Разделы, темы	Количество часов	Форма реализации воспитательного потенциала темы
1.	Вводное занятие	1	игры, беседы, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеофильмов,
2	Дорога к доброму здоровью	1	
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	
4	В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр»	1	
5	Витаминная тарелка на каждый день	1	
6	Культура питания. Приглашаем к чаю	1	
7	Ю.Тувим «Овощи»	1	
8	Как и чем мы питаемся	1	
9	Красный, жёлтый, зелёный.	1	

	Цветные витаминки		дни здоровья, конкурсы рисунков, плакатов, газет.
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	
11	Полезные и вредные продукты	1	
12	Операция «Чистюльки»	1	
13	Сезонные изменения и как их принимает человек	1	
14	Как обезопасить свою жизнь	1	
15	День здоровья «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим»	1	
16	В здоровом теле здоровый дух	1	
17	Мой внешний вид – залог здоровья	1	
18	Зрение – это сила	1	
19	Осанка – это красиво	1	
20	Весёлые перемены	1	
21	Здоровье и домашние задания	1	
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	
23	Хочу остаться здоровым	1	
24	Вкусные и полезные вкусы	1	
25	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1	
26	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1	
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу	1	

28	Вредные и полезные привычки	1	
29	Я б в спасатели пошёл	1	
30	Опасности летом	1	
31	Первая доврачебная помощь	1	
32	Вредные и полезные растения	1	
33	Чему мы научились за год	1	
	Итого	33 ч	