

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для детей с ограниченными
возможностями здоровья

«Общеобразовательная школа-интернат п. Сосновка»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ КО ОО

«школа-интернат п. Сосновка»

Шемякина Е. Ю.

«___» _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для обучающихся по АООП НОО для обучающихся с расстройствами
аутистического спектра (вариант 8.3)

«Радуга здоровья»

(спортивно-оздоровительное направление)

Срок реализации: 1 год

Количество часов в неделю: 1 ч.

База реализации: обучающиеся 1 «В» (2) класса

Составитель:

учитель начальных классов

Дрожжина А. А.

г. Зеленоградск

2023 г.

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Радуга здоровья» составлена на основе федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и направлена на реализацию с обучающимися 1 «В» (2) класса с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3) 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.

Цель программы: создание условий для формирования личности, способной к духовному, нравственному и физическому саморазвитию; развитие ценностного отношения к окружающему миру, семье, школе.

Задачи:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Радуга здоровья» предназначена для обучающихся 1 (2) классов. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Формы проведения занятия и виды деятельности: игры, беседы, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеофильмов, дни здоровья, конкурсы рисунков, плакатов, газет.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Радуга здоровья» соответствует возрастным особенностям обучающихся с РАС, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа предназначена для обучающихся 1 (2) классов в возрасте от 7 до 10 лет: 1 (2) класс — 33 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка с РАС этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Планируемые результаты освоения программы

Результаты первого уровня: приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни: осознание обучающимися необходимости заботиться о своём здоровье, выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья; приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о способах и средствах самозащиты, о способах ориентирования на местности, элементарных правилах выживания в природе; о пространстве взаимодействия.

Результаты второго уровня: формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества: представление о традициях семьи, школы, края; стремление участвовать в делах класса, семьи, школы; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром; развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру, к здоровью окружающих его людей, к спорту и

физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, другим людям.

Результаты третьего уровня: приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия; приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; стремление к здоровому образу жизни; опыт организации досуга; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

Личностные результаты:

- определять и высказывать самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы);
- формирование бережного отношения к здоровью;
- сформированность основ российской, гражданской позиции.

Предметные результаты:

- знакомство с первоначальными сведениями о здоровом образе жизни, особенностях работы организма человека.

Реализация программы «Радуга здоровья» способствует формированию ценностно-ориентированного отношения к себе, семье, школе, природе, к земле, стране, людям.

Содержание курса внеурочной деятельности

Введение (3 ч.). Повторение пройденного в прошлом учебном году. Доктора природы. Экскурсия в спортивный зал.

Советы Айболита (26 ч.). Вредные привычки и борьба с ними. Иммунитет. Как защитить себя от болезни. Настроение. Чувства. Эмоции. Основы правильного питания. Режим питания. Витамины и их польза для человека. Гигиена тела. Сон и его значение для здоровья человека.

Подведем итоги (4 ч.). Подведение итогов за год. Профилактические беседы о безопасном летнем отдыхе.

Тематическое планирование

1 (2) класс

(33 часа в год/ 1 час в неделю)

№	Разделы, темы	Кол-во часов	Программное содержание	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
1	Введение	3	Знакомство с понятием «здоровье». Что мы знаем о здоровом образе жизни? Создание проблемной ситуации: «Нужно ли прислушиваться к советам родителей?»	Выполнение упражнений по разграничению понятий, поиск и составление материалов из различных источников, анализ проблемных ситуаций, наблюдение за демонстрациями, драматизация.	ФГИС «Моя школа», «Музыкальная коллекция Российского общеобразовательного портала»	Проецирование моральных проблем
2	Советы Айболита	26	Правильное питание – залог здоровья. Почему болят зубы, уход за ними. Что и как предохраняет человека от болезни. Что нужно знать об иммунитете и лекарствах. Формирование представлений о лекарственных растениях нашего края. Гигиена позвоночника. Утомление и переутомление.	Самоанализ здоровья, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, поиск и составление материалов из различных источников, анализ проблемных ситуаций, наблюдение за демонстрациями, драматизация.	ФГИС «Моя школа», «Музыкальная коллекция Российского общеобразовательного портала»	Знакомство с литературными произведениями, посвященными определенной проблеме.
3	Подведем итоги	4	Обобщение и	Анализ проблемных	ФГИС «Моя школа»,	Прологи,

			систематизация полученных в ходе учебного года знаний. «Наши успехи и достижения».	ситуаций, наблюдение за демонстрациями, драматизация.	«Музыкальная коллекция Российского общеобразовательного портала»	предполагающие осмыслить афоризмы, стихотворения и т.п. великого человека, посвященные определенной проблеме, проецирование моральных проблем.
--	--	--	--	---	--	--

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы курса внеурочной деятельности "Радуга здоровья"

1. Конституция Российской Федерации: офиц. текст. - М.: АСТ, 2022.
2. Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённая приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1023.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя
5. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003