

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.  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
для обучающихся по АООП НОО для обучающихся с расстройствами  
аутистического спектра (вариант 8.2)  
«Радуга здоровья»  
(спортивно-оздоровительное направление)  
Срок реализации: 1 год

Количество часов в неделю: 1 ч.

База реализации: обучающиеся 1 классов

Составитель:  
учитель начальных классов  
Дрожжина А. А.

г. Зеленоградск  
2022 г.

## **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности **«Радуга здоровья»** 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.

**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 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 классов в возрасте от 6 до 8 лет: 1 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.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- формирование умения проговаривать последовательность действий на уроке;
- формирование умения работать по предложенному учителем плану.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную на уроке, книги, СМИ, интернет и т.д.;
- перерабатывать полученную информацию;
- делать выводы в результате выполненной работы всего класса;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
- слушать и понимать речь других.

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

1. Гигиена.
2. Витамины.
3. Правильное питание.
4. Литературные произведения о здоровом образе жизни.

## Тематическое планирование

1 класс

(33 часа в год/ 1 час в неделю)

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие	1
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. Цветные витаминки	1
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
11	Полезные и вредные продукты	1
12	Операция «Чистюлькин»	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 переменки	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 вкусности	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.

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

1. Конституция Российской Федерации: офиц. текст. - М.: Маркетинг, 2001.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 г. № 286.

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

### **Материально – техническое обеспечение программы курса внеурочной деятельности «Радуга здоровья»**

- компьютер
- мультимедийная доска с проектором