

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Матвеево - Курганская специальная школа-
интернат» (ГКОУРО Матвеево-Курганская школа-
интернат)**

Рассмотрено на заседании МО
коррекционного цикла
«28» августа 2024 г.

Согласовано с методическим советом
школы-интерната
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы-интерната
_____ В.В.Зинченко

**Адаптированная образовательная рабочая
программа**

Здоровячок (внеурочная деятельность)

5-а класс

Разработала: Тостокова А.В.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» 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 обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация пятиклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Здоровячок» для обучающихся 5-а класса, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся школы.

Цели:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способами приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели исследовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогами сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие им и моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Организация образовательного процесса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» предназначена для обучающихся, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 15 лет. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в

различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся школы.

Объем программы:

На реализацию внеурочной деятельности «Здоровячок» отводится 33 часа в год (1 час в неделю)

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность

мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

➤ метапредметные результаты—освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

➤ предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Здоровячок» является формирование следующих умений:

➤ **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

➤ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Здоровячок» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

➤ **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

➤ **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе исследовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;

Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Здоровячок»

№	Наименование темы	Содержание, виды деятельности	Ко-во часов	Дата
I четверть - 8 часов				
1	Путешествие по стране «Здоровья»	Обобщение знаний о пользе ведения здорового образа жизни	1	04.09.
2	«Природа – источник здоровья»	Экскурсия	1	11.09
3	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке».	Составление и разучивание комплекса зарядки.	1	18.09
4	Здоровье и санка.	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Точный расчет».	1	25.09
5	Правильное питание – залог здоровья.	Составление полезного меню.	1	02.10.
6	Зрение – это сила. Упражнения для глаз.	Игры «Точно в цель», «Меткий стрелок».	1	09.10
7	Сон и его значение для здоровья человека.	Просмотр тематических видеофильмов	1	16.10
8	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	Подвижные игры на улице.	1	23.10
II четверть - 8 часов				
9	Вредные привычки и их профилактика.	Игра «Вставь словечко»	1	06.11
10	Иммунитет. Как	Просмотр тематических видеофильмов	1	13.11

	сохранять и укреплять свое здоровье.			
11	Конкурс рисунков «Здоровая пища».	Творческая мастерская.	1	20.11
12	Профилактика заболеваний зубов.	Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта.	1	27.11
13	Игра-путешествие «В гостях у Гигиены»	Конкурс загадок, игра «Полезно-вредно»	1	04.12
14	Мой внешний вид – залог здоровья	Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи...– советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.	1	11.12
15	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и порно-двигательного аппарата.	1	18.12
16	Компьютер — друг или враг	Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером	1	25.12

III четверть - 10 часов

17	Гигиена одежды и обуви.	Обобщение знаний о правилах личной гигиены. Мода и гигиена школьной одежды	1	15.01
18	«Быстрое развитие памяти»	Просмотр тематических видеофильмов с обсуждением.	1	22.01
19	Домашняя аптечка.	Работа с аптечкой первой медицинской помощи.	1	29.01
20	Овощи–витамины.	Знакомство с овощами, содержащими различные витамины	1	05.02
21	Исследование «Почему нужен завтрак».	Просмотр презентации и ее анализ	1	12.02
22	«Кто такие микробы»	Презентация «Микробы», игра «Угадайка»	1	19.03
23	Физическая активность и здоровье	Просмотр видеоролика с обсуждением.	1	26.03
24	Игры на свежем воздухе.	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1	05.03
25	Экскурсия «У природы нет плохой погоды».	Экскурсия	1	12.03
26	Умеете ли вы вести здоровый образ жизни	Анкетирование	1	19.03
IV четверть - 7 часов				
27	«Вкусные и полезные вкусы»	Решение кроссворда «Питание и здоровье»	1	03.04
28	Советы Докторов	Просмотр видеофрагментов с	1	10.04

	Природы.	обсуждением		
29	«Движение - жизнь, здоровье и красота»	Экскурсия на спортивный комплекс	1	16.04
30	О пользе и вреде воды.	Дать детям представление о пользе и вреде воды.	1	23.04
31	Я и опасность.	О правилах безопасного поведения	1	30.05
32	Игры на свежем воздухе.	Русская народная игра «Филин и пташка», «Горелки».	1	7.05
33	Опасности летом	Просмотр видео фильма	1	14.05.
34	Игры на свежем воздухе.	Русская народная игра «Вороны и воробьи», «Горелки».		21.05
	Итого 34 часа			