

Рассмотрено на заседании ПК  
учителей-предметников  
Протокол от 30.08.2023г. № 1

Утверждено приказом от  
31.08.2023г. № 72

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Тропинка к здоровью»  
2, 4 классы**

Разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной  
программы образования учащихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Комарова Анастасия Алексеевна, учитель  
(Ф.И.О. педагога, должность)

**2023-2024 учебный год**

***Всего часов 34; в неделю 1 час.***

I четверть 8 часов  
II четверть 8 часов  
III четверть 10 часов  
IV четверть 8 часов

I полугодие 16 часов  
II полугодие 18 часов

г. Бодайбо  
2023 г.

## Пояснительная записка

Данная программа ориентирована на развитие у младших школьников интереса к собственному физическому развитию; на формирование устойчивой мотивации к выполнению гигиенических рекомендаций и правил, на соблюдение режимных моментов учебного дня и досуговой деятельности; на формирование готовности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и другими формами активного отдыха.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, подвижных игр, просмотр видеофильмов и презентаций. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 80 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями. Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры – естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку обучающихся младших классов, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Занятия данной программы проводятся комплексно: в 2 и 4 классах одновременно

### **Актуальность и практическая значимость.**

Программа «Тропинка к здоровью» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение 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.

**Цели:** создание благоприятных условий для формирования у младших школьников положительного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Задачи:**

- формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни;
- создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- профилактика вредных привычек;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость.

## Содержание программы

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

**Раздел «Если хочешь быть здоров»:** ознакомление с правилами составления и проведения утренней гимнастики, проверка осанки, основы самоконтроля – самочувствие и болевые ощущения, профилактика простудных заболеваний, строение глаза и укрепление его мышц, игры на воспитание гибкости, бег как основной вид движения, соревнования, комплексы физкультминуток.

**Формы организации:** беседа, игра, спортивные праздники, соревнования.

**Виды деятельности:** учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем, участие в играх, спортивных праздниках.

**Формы организации:** беседа, игра, спортивные праздники, конкурсы.

**Виды деятельности:** учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем, участие в играх, спортивных праздниках.

**Раздел «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»:** формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств, правильное питание, индивидуальные программы по улучшению здоровья, дневник самоконтроля, точечный массаж, тренировка выносливости и силы, эстафеты разработка игр и применение их на динамических паузах.

**Формы организации:** беседа, игра, спортивные праздники, соревнования.

**Виды деятельности:** учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем, участие в играх, спортивных праздниках.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинка к здоровью» состоит из четырёх частей:

**1.Общеразвивающие упражнения.** Упражнения на улучшение осанки, силы рук. Упражнения для улучшения осанки и укрепления мышц голеностопа. Имитация движений животных, птиц. Упражнения для укрепления позвоночника и мышц спины. Упражнения для укрепления силы рук, грудных мышц, мышц спины. Отработка упражнений для осанки силы рук, грудных мышц, мышц спины.

**2. Азбука здоровья.** Понятие «Здоровье». Как сделать сон полезным? Настроение в школе. Вредные привычки. «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет,

понятие об иммунитете, закаливающие процедуры. «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика. Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств. Путешествие по стране Здоровья, соблюдение режимных моментов, секреты здорового питания.

**3.Игры на развитие психических процессов.** Игры на развитие восприятия. Знакомство с правилами и проведение игр. Игры на развитие памяти. Знакомство с правилами и проведение игр. Игры на развитие мышления. Игры и упражнения на развитие памяти. Игры на развитие памяти, внимания, мышления, восприятия.

**4.Развивающие подвижные игры.** Игры на развитие координации движений. Сюжетные подвижные игры. Двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели, игры с элементами соревнования. Игры на развитие внимательности, концентрацию внимания на каком-либо действии или предмете. Игры на развитие физической выносливости. Игры на развитие физической и эмоциональной выносливости ребенка, игры на снятие утомления при длительном выполнении какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Тропинка к здоровью»**

В результате усвоения программы обучающиеся **должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- приобщаться к здоровьесберегательной деятельности.

**Обучающиеся 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.
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной  
деятельности  
«Тропинка к здоровью»**

| №   | Дата проведения<br>2-4 | Тема   | Кол-во часов | Примечания |
|---|------------------------|--|--------------|------------|
| <b><i>Разговор о правильном питании (5 часов)</i></b> |                        |  |              |            |
| 1   | 04.09                  | Как утолить жажду.   | 1            |            |
| 2   | 11.09                  | Что надо есть, если хочешь стать сильнее.                              | 1            |            |
| 3   | 18.09                  | Где найти витамины весной.   | 1            |            |
| 4   | 25.09                  | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.                     | 1            |            |
| 5   | 02.10                  | Итоговое занятие «Путешествие в страну вкусной и здоровой пищи»        | 1            |            |
| <b><i>Питание и зубы (3 часа)</i></b>                 |                        |  |              |            |
| 6   | 09.10                  | Строение зубов. Зубы и уход за ними. Как уберечь зубы.                 | 1            |            |
| 7   | 16.10                  | Здоровые зубы – здоровый организм.                                     | 1            |            |
| 8   | 23.10                  | Берегите зубы! Встреча со стоматологом.                                | 1            |            |
| <b><i>Умывание и купание (4 часа)</i></b>             |                        |  |              |            |
| 9   | 06.11                  | Мыло и мыльные пузыри.   | 1            |            |
| 10  | 13.11                  | Если кожа повреждена.  | 1            |            |
| 11  | 20.11                  | Обтирание и закаливание водой.   | 1            |            |
| 12  | 27.11                  | Откуда берутся грязнули. Игра – путешествие в город Чистоты и Порядка. | 1            |            |
| <b><i>Твой режим дня. Активный отдых (2 часа)</i></b> |                        |  |              |            |
| 13  | 04.12                  | Прогулка. Одевайся по погоде. Наш дом моделей.                         | 1            |            |
| 14  | 11.12                  | Спортивный праздник: «Да здравствует страна Спортландия!»              | 1            |            |
| <b><i>Забота о глазах (2 часа)</i></b>                |                        |  |              |            |
| 15  | 18.12                  | Особенности зрения (ролевая игра). Глаза. Кто как видит.               | 1            |            |
| 16  | 25.12                  | Зрительная гимнастика.   | 1            |            |
| <b><i>Сон – лучшее лекарство (2 часа)</i></b>         |                        |  |              |            |
| 17  | 15.01                  | Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты!                            | 1            |            |
| 18  | 22.01                  | Утреннее пробуждение. Настроение в школе.                              | 1            |            |

| <b>Про тебя самого (2 часа)</b>  |       |  |   |  |
|--|-------|--|---|--|
| 19   | 29.01 | Забота о коже. Если кожа повреждена.   | 1 |  |
| 20   | 05.02 | Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний.                                   | 1 |  |
| <b>Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни (9 часов)</b> |       |  |   |  |
| 21   | 12.02 | Знакомство с понятиями «опасность» и «безопасность».                                   | 1 |  |
| 22   | 19.02 | Основные природные явления (гроза, гололед, метель)                                    | 1 |  |
| 23   | 26.02 | Правила поведения в школе и дома.  | 1 |  |
| 24   | 04.03 | Дорожная азбука.   | 1 |  |
| 25   | 11.03 | Как вести себя в транспорте и на улице.  | 1 |  |
| 26   | 18.03 | Ответственное поведение. Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». | 1 |  |
| 27   | 01.04 | Умеем ли мы вежливо обращаться.  | 1 |  |
| 28   | 08.04 | Правила поведения за столом.   | 1 |  |
| 29   | 15.04 | Правильное поведение на природе.   | 1 |  |
| 30   | 22.04 | Правила поведения во время экстренных ситуаций.  | 1 |  |
| 31   | 06.05 | Игра «Не трогай! Опасно! Правила поведения при терроризме.                             | 1 |  |
| 32   | 13.05 | Что значит безопасный интернет.  | 1 |  |
| 33   | 20.05 | Лекарственные растения. Правила безопасного поведения на каникулах.                    | 1 |  |
| 34   | 27.05 | Ядовитые грибы.  | 1 |  |