

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»
1,3 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

Рабочая программа «Тропинки к здоровью» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

В данной программе изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 80 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями, соревнованиями. 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 1 и 3 классах одновременно.

Цель программы – формирование у младшего школьника мотивации к здоровому образу жизни, двигательной активности.

Задачи программы:

- формировать ответственное отношение к своему здоровью как к важнейшей социальной ценности;
- закреплять гигиенические навыки и привычки;
- приобщать к разумной физической активности;
- формировать навыки наблюдения за изменениями своего организма и умения их анализировать.
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

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 «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, знакомство с двигательными способностями людей и ходьбой, как основным видом движения, игры на свежем воздухе, знакомство с физминутками.

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 «Тропинка к здоровью»: мода и гигиена школьной одежды, влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье, пульс и его зависимость от физической нагрузки, закаливание организма, близорукость, воспитание ловкости, основной вид движения – прыжки, физкультминутки для друзей.

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.

Каждое занятие 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»

Обучающиеся узнают:

- основные сведения о здоровом образе жизни;
- о позитивных факторах, влияющих на сохранение здоровья младшего школьника;
- о правильном (здоровом) питании, его режиме;
- о безопасном поведении дома и социуме.

Получат опыт:

- рациональной организации режима дня и двигательной активности;
- позитивного межличностного общения с одноклассниками и ребятами других классов;
- приобщатся к здоровьесберегательной деятельности.

Смогут:

- анализировать состояние своего организма при отборе релаксационных упражнений для физической и эмоциональной разгрузки;
- придерживаться режима дня;
- выполнять правила личной гигиены;
- анализировать свои поступки, поведение с целью сохранения и укрепления здоровья;
- принимать активное участие в подвижных играх со своими сверстниками.

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

| № | Дата проведения 1-3 | Тема | Кол-во часов | Примечания |
|---|------------------------|--|--------------|------------|
| <i>Разговор о правильном питании (5 часов)</i> | | | | |
| 1 | 06.09 | Как утолить жажду. | 1 | |
| 2 | 13.09 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 1 | |
| 3 | 20.09 | Где найти витамины весной. | 1 | |
| 4 | 27.10 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | 1 | |
| 5 | 04.10 | Итоговое занятие «Путешествие в страну вкусной и здоровой пищи» | 1 | |
| <i>Питание и зубы (3 часа)</i> | | | | |
| 6 | 11.10 | Строение зубов. Зубы и уход за ними. Как уберечь зубы. | 1 | |
| 7 | 18.10 | Здоровые зубы – здоровый организм. | 1 | |
| 8 | 25.10 | Берегите зубы! Встреча со стоматологом. | 1 | |
| <i>Умывание и купание (4 часа)</i> | | | | |
| 9 | 08.11 | Мыло и мыльные пузыри. | 1 | |
| 10 | 15.11 | Если кожа повреждена. | 1 | |
| 11 | 22.11 | Обтирание и закаливание водой. | 1 | |
| 12 | 29.11 | Откуда берутся грязнули. Игра – путешествие в город Чистоты и Порядка. | 1 | |
| <i>Твой режим дня. Активный отдых (2 часа)</i> | | | | |

| | | | | |
|--|-------|--|---|--|
| 13 | 06.12 | Прогулка. Одевайся по погоде. Наш дом моделей. | 1 | |
| 14 | 13.12 | Спортивный праздник: «Да здравствует страна Спортландия!» | 1 | |
| Забота о глазах (2 часа) | | | | |
| 15 | 20.12 | Особенности зрения (ролевая игра). Глаза. Кто как видит. | 1 | |
| 16 | 27.12 | Зрительная гимнастика. | 1 | |
| Сон – лучшее лекарство (2 часа) | | | | |
| 17 | 10.01 | Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты! | 1 | |
| 18 | 17.01 | Утреннее пробуждение. Настроение в школе. | 1 | |
| Про тебя самого (2 часа) | | | | |
| 19 | 24.01 | Забота о коже. Если кожа повреждена. | 1 | |
| 20 | 31.01 | Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний. | 1 | |
| Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни (9 часов) | | | | |
| 21 | 07.02 | Знакомство с понятиями «опасность» и «безопасность». | 1 | |
| 22 | 14.02 | Основные природные явления (гроза, гололед, метель) | 1 | |
| 23 | 21.02 | Правила поведения в школе и дома. | 1 | |
| 24 | 28.02 | Дорожная азбука. | 1 | |
| 25 | 06.03 | Как вести себя в транспорте и на улице. | 1 | |
| 26 | 13.03 | Ответственное поведение. Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». | 1 | |
| 27 | 20.03 | Умеем ли мы вежливо обращаться. | 1 | |
| 28 | 03.04 | Правила поведения за столом. | 1 | |
| 29 | 10.04 | Правильное поведение на природе. | 1 | |
| 30 | 17.04 | Правила поведения во время экстренных ситуаций. | 1 | |
| 31 | 24.04 | Игра «Не трогай! Опасно! Правила поведения при терроризме. | 1 | |
| 32 | 08.05 | Что значит безопасный интернет. | 1 | |
| 33 | 15.05 | Лекарственные растения. Правила безопасного поведения на каникулах. | 1 | |
| 34 | 22.05 | Ядовитые грибы. | 1 | |

