

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»**  
**для обучающихся**  
**9-14 лет**

Разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) тяжелыми и множественными нарушениями (вариант 2)

**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

Здоровье – важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. Создание условий для формирования здорового образа жизни школьника – одна из задач образовательного учреждения

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) тяжелыми и множественными нарушениями, быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Программа составлена с учетом психологических и индивидуальных особенностей школьников данной категории.

Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе неумения соблюдать личную безопасность. Очень важно, чтобы работа по формированию мотивации к здоровому образу жизни началась в начальных классах.

**Актуальность** программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста. Преимущество программы заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить самостоятельно уже сегодня.

**Новизна** программы «Тропинка к здоровью» заключается в том, что она носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), **создание проектов**, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.). Предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, культуре поведения, личной безопасности.

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы— поддержка родителей. Поэтому в программе «Тропинка к здоровью» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

## Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочных занятий «Тропинка к здоровью»

Одним из результатов освоения программы «Тропинка к здоровью» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

**Цели программы:** создание благоприятных условий для формирования у младших школьников стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.

### Задачи:

- расширение кругозора школьников в области правильного питания, физической культуры, личной безопасности.
- закреплять гигиенические навыки и привычки;
- приобщать к разумной физической активности;
- формировать навыки наблюдения за изменениями своего организма и умения их анализировать, находить положительные изменения.

## Содержание

### курса внеурочных занятий «Тропинка к здоровью»

**Раздел «Разговор о правильном питании»:** как утолить жажду, что надо есть, если хочешь стать сильнее; где найти витамины весной; овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты; путешествие в страну вкусной и здоровой пищи.

**Раздел «Питание и зубы»:** строение зубов, зубы и уход за ними, как уберечь зубы; здоровые зубы – здоровый организм; берегите зубы, встреча со стоматологом.

**Раздел «Умывание и купание»:** мыло и мыльные пузыри; если кожа повреждена; обтирание и закаливание водой; откуда берутся грязнули, игра – путешествие в город Чистоты и Порядка.

**Раздел «Твой режим дня. Активный отдых»:** прогулка, одевайся по погоде; наш дом моделей; спортивный праздник: «Да здравствует страна Спортландия!»

**Раздел «Забота о глазах»:** особенности зрения (ролевая игра), глаза, кто как видит; зрительная гимнастика.

**Раздел «Сон – лучшее лекарство»:** скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты; утреннее пробуждение, настроение в школе.

**Раздел «Про тебя самого»:** забота о коже, если кожа повреждена; органы дыхания, профилактика простудных заболеваний; органы дыхания, профилактика простудных заболеваний.

**Раздел «Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни»:** знакомство с понятиями «опасность» и «безопасность»; основные природные явления (гроза, гололед, метель); правила поведения в школе и дома; дорожная азбука; как вести себя в транспорте и на улице; ответственное поведение, составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми»; умеем ли мы вежливо обращаться, правила поведения за столом; правильное поведение на природе; правила поведения во время экстренных ситуаций; игра «Не трогай! Опасно! Правила поведения при терроризме; что значит безопасный интернет; лекарственные растения, правила безопасного поведения на каникулах; ядовитые грибы.

**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.

Занятия Программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинка к здоровью» состоят из четырёх частей:

**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.

**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.

**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.

**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»**

### **Личностные результаты**

- осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья;
- самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни;
- умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.
- умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- отвечать за свои поступки

### **Предметные результаты**

Обучающиеся должны научиться:

- понимать особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- понимать ценность рационального питания;
- способам сохранения и укрепления здоровья;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- интересоваться и использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

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

### Оценка результатов внеурочной деятельности

**Цель:** всестороннее оценивание достижений обучающегося во внеурочной деятельности, мотивация школьника для дальнейшего продолжения занятий внеурочной деятельностью.

В целом оценка достижений ожидаемых результатов внеурочной деятельности осуществляется по следующим критериям:

- уровень мотивации заниматься двигательной деятельностью;
- проявление настойчивости в достижении цели;
- владение навыками сотрудничества;
- проявление индивидуального творческого решения;
- умение критически оценивать свои достижения;
- понимание причины успеха/ неуспеха своей деятельности;
- владение волевой саморегуляцией в ходе выступления на различных мероприятиях;
- участие в конкурсах различного уровня;
- желание продолжить заниматься внеурочной деятельностью по данному направлению;

5- оптимальный уровень

4- достаточный уровень

2-3– допустимый уровень

1– недостаточный уровень

### Календарно-тематическое планирование

| №                                           | Дата проведения | Тема                                                            | Кол-во часов |
|---------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------|--------------|
| <b><i>Разговор о правильном питании</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            |

| <i><b>Питание и зубы</b></i>                  |       |                                                                                        |   |
|-----------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 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 |
| <i><b>Умывание и купание</b></i>              |       |                                                                                        |   |
| 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 |
| <i><b>Твой режим дня. Активный отдых.</b></i> |       |                                                                                        |   |
| 13                                            | 04.12 | Прогулка. Одевайся по погоде. Наш дом моделей.                                         | 1 |
| 14                                            | 11.12 | Спортивный праздник: «Да здравствует страна Спортландия!»                              | 1 |
| <i><b>Забота о глазах</b></i>                 |       |                                                                                        |   |
| 15                                            | 18.12 | Особенности зрения (ролевая игра). Глаза. Кто как видит.                               | 1 |
| 16                                            | 25.12 | Зрительная гимнастика.                                                                 | 1 |
| <i><b>Сон-лучшее лекарство</b></i>            |       |                                                                                        |   |
| 17                                            | 15.01 | Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты!                                            | 1 |
| 18                                            | 22.01 | Утреннее пробуждение. Настроение в школе.                                              | 1 |
| <i><b>Про тебя самого</b></i>                 |       |                                                                                        |   |
| 19                                            | 29.01 | Забота о коже. Если кожа повреждена.                                                   | 1 |
| 20                                            | 05.02 | Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний.                                   | 1 |
| <i><b>Основы личной безопасности</b></i>      |       |                                                                                        |   |
| 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 |

### Используемая литература

1. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
2. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.
3. Дневник здоровья: 1-2 класс, Е.И. Кривопапенко, Л.А. Кучегура и др., Омск: БОУДПО «ИРООО» 2011.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
5. В.М. Мельничук. Дневничок-здоровячок. Разработки уроков по валеологии для учителей начальных классов.
6. «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
7. «Как себя вести» - В. Волина . «Дидактика плюс2, Санкт-Петербург 2004.
8. «365 уроков безопасности» Л. Логинова айрис Пресс. Москва. 2000.
9. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.