

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Утверждено
протоколом педагогического совета
№____ от «__» 20__ г.
Приказ №____ от «__» 20__ г.
Директор школы-интернат

Мартынова Л.Р.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
Спортивно-оздоровительного направления
«Рости здоровым»**

для учащихся 1 общеобразовательного класса
Составитель: Мягдеева Жанна Андреевна,
воспитатель первой квалификационной категории

Согласовано:

Зам. директора по УР _____ И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол №____ от ____ 20__ г.

Руководитель ШМО _____ Л.Ю. Сайфутдина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» (№273-ФЗ/ в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ)
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1598;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (ПрАООП) на основе ФГОС для обучающихся с ОВЗ (вариант 6.2.)
- Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009г;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 №09-1672;
- Методических рекомендаций Министерства РФ по организации внеурочной деятельности от 05.07.2022г.;
- Учебного плана ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2022-2023 учебный год;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин в Альметьевской школе-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья;
- Рабочей программы воспитания ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2022-2023 учебный год;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного незддоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на самих вредных привычках. Главное – приобщить детей 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 коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

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

Цели программы:

- ✓ Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ✓ Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся;

Результатом практической деятельности по программе «Расти здоровым» можно считать следующее:

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
- ✓ Класс взаимодействует с другими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
- ✓ 90% учащихся класса заняты во внеурочной деятельности дополнительного образования.

Предполагаемый результат:

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Общение с природой, свежий воздух, солнце, простор для движения закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей. Потребительское отношение к природе перерастет в любовь ко всему живому, желание наслаждаться красотой окружающей природы – потребности беречь её. Уроки здоровья, игры, тренинги способствуют сплочению коллектива в первую очередь, но, а также будут способствовать не только сохранению физического здоровья учащихся, но и сохранению их психического здоровья. Также игры, уроки здоровья повышают работоспособность, создают хорошее настроение, помогают преодолевать сонливость, способствуют общению.

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни ученик начальной школы.

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Характеристика деятельности обучающихся	Дата	
			План	Факт
1	«Спортландия» - знакомство с различными видами спорта	Познакомить детей с различными видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол, теннис, бокс, гимнастика, легкая атлетика). Обогатить словарь детей словами: тренер, стадион, спортсмен, боксерская груша.	07.09	
2	Режим дня.	Значение соблюдения режима дня.	14.09	
3	Правила безопасного дорожного движения пешеходов и автотранспорта	Закрепить полученные ранее знания и представления о дорожных знаках, закреплять знания детей о ПДД, воспитывать умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни.	21.09	
4	Если хочешь быть здоров - выполни зарядку	Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики.	28.09	
5	Гигиенические требования к одежде и обуви. Мой внешний вид – залог здоровья.	Правила ухода за одеждой и обувь.	05.10	
6	Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой.	Уход за зубами. Тест «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»	12.10	
7	Физическое развитие младшего школьника. Рост и вес, как показатели физического развития	Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы.	19.10	
8	Факторы влияющие на рост и вес человека. Ожирение. Правила здорового питания.	Правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю.	26.10	
9	Организация и проведение дня здоровья	Подвижные игры, участие в эстафетах	09.11	
10	Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища.	Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.	16.11	
11	«Вредные привычки – не наши сестрички»	Конкурс рисунков	23.11	
12	Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека. Мир эмоций и чувств	Прослушивание музыкальных композиций : Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д.	30.11	
13	Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний.	Средства и методы профилактики простудных заболеваний	07.12	
14	Лекарства – друзья, лекарства - враги	Сформировать понимание, что лекарства приносят пользу только при правильном обращении с ними	14.12	
15	Чтобы уши слышали	Правила сохранения слуха	21.12	
16	Ухаживай за своими руками и ногами	Правила гигиены, уход за кожей рук, ног и ногтями	11.01	

17	Лыжный вид спорта	Основа лыжной подготовки. Лыжи и лыжные палки. Одежда и обувь для лыжной подготовки. Равновесие. Значение умения держать равновесие в жизни.	18.01	
18		Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Погодные условия для лыжных занятий.	25.01	
19		История лыжного спорта. Техника торможения. Виды торможения.	01.02	
20	Наш любимый вид спорта	Конкурс рисунков	08.02	
21	Глаза – главные помощники человека.	Снимаем утомление глаз. Зрительные физкультурные минутки.	15.02	
22	Упражнения для формирования правильной осанки и развития равновесия	Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.	01.03	
23	Школа вежливости	Знать этические нормы поведения, уметь вежливо общаться	15.03	
24	Зависимость от окружающих	Анализ собственных поступков, собственное мнение и модель поведения	22.03	
25	Спортивные игры. Подвижные игры с правилами	Игры на свежем воздухе. Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята». Игра «Шитьё волшебной ниткой». Игры на свежем воздухе. Игра «Цапля на болоте». Весёлые старты.	05.04	
26			12.04	
27			19.04	
28	Я продолжаю расти	Сравнение роста и веса с показателями на начало учебного года	26.04	
29	Закаливающие процедуры и правила их проведения	Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека. Воздушные ванны. Босохождение. Умывание и обливание холодной водой.	03.05	
30	Будь осторожен дома. Когда тебе грозит опасность.	Знать, какие опасности могут подстерегать дома. Уметь принять правильное решение и действовать в сложившихся обстоятельствах.	10.05	
31	Берегись пожара	Правила пожарной безопасности, номер телефона, на который нужно звонить при пожаре.	17.05	
32	Итоговый спортивный праздник по ПДД	Закрепить полученные ранее знания и представления о дорожных знаках, закреплять знания детей о ПДД, воспитывать умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни.	24.05	
33	Инструктаж перед летними школьными каникулами по ПДД		31.05	