**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Подпись Сластихина.pngзаместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_  «31» августа 2021 | логотип школы.png | УТВЕРЖДАЮ:  **Печать.png**Подпись Ивченко.pngДиректор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»  Ивченко О.В.\_\_\_\_\_\_\_\_  «31» августа 2021 года |

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

« Будем здоровы»

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**для учащихся 2 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа», обучающихся по адаптированной образовательной программе (легкая умственная отсталость)**

**Направление:** спортивно-оздоровительное.

Составил: учитель первой квалификационной категории Госсман Татьяна Николаевна

2021-2022учебный год

**Пояснительная записка.**

Программа курса внеурочной деятельности “Будем здоровы” направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся начальных классов умений и навыков здорового образа жизни.

**В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и 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. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курени я, алкоголизма и наркомании. Важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла свое начало в начальных классах.

**Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.** Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит пони мающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

**Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни,** при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “ Будем здоровы” 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 школы.**

***Цель курса внеурочной деятельности:***

* укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

***Задачи:***

* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

***Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:***

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов. Занятия проводятся с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов 1 час в неделю, 34 часа в год. Оптимальная численность группы 12-15 человек.

***2. Планируемые результаты освоения программы***

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

***Личностными результатами программы 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 другие участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными**результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

**Регулятивные УУД**

* Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на занятии.
* Учить высказывать свое 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.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений

(учебных успехов).

**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 занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
* 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 и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников,

ориентированные на линии развития средствами предмета.

**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 и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности***

* осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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 мероприятии;
* 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.

**3. Содержание программы**

***Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению***

“ ***Будем здоровы” разбита на семь разделов:***

* “Наша школа”: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
* “Здоровое питание”: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
* “Бережём здоровье”: 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 мое ближайшее окружение”: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
* “Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, подведение итогов работы за год.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении гигиены, необходимость 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 состоит из четырех частей:**

* 1 класс: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими.
* 2 класс: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
* 3 класс: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
* 4 класс: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Данное содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

**4. Тематическое планирование, с указанием количества часов на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и занятий | Всего, чаов | Дата | Примечание |
| 1 | **Главное чудо на свете - человек** | 1 | 01.09 |  |
| 2 | **Здоровье в порядке – спасибо зарядке!** | 1 | 08.09 |  |
| 3 | **Экскурсия “Сезонные изменения в природе и в жизни человека”** | 1 | 15.09 | экскурсия |
| 4 | **Друзья Мойдодыра.** | 1 | 22.09 |  |
| 5 | **«Как Чёрные братья хотели мир завоевать». Вредные привычки** | 1 | 29.09 |  |
| 6 | **Здоровое питание** | 1 | 06.10 |  |
| 7 | **Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты!**  **Конкурс рисунков.** | 1 | 13.10 |  |
| 8 | **Культура питания. Чаепитие.** | 1 | 20.10 |  |
| 9 | **«Молоко от Матросскина»** | 1 | 27.10 |  |
| 10 | **Чудо земли – хлеб.** | 1 | 10.11 |  |
| 11 | **Поешь рыбки – будут ноги прытки.** | 1 | 17.11 |  |
| 12 | **День рождения Зелибобы** | 1 | 24.11 |  |
| 13 | **Кулинарные праздники моей семьи** | 1 | 01.12 |  |
| 14 | **«Великие волшебники» (закаливание)** | 1 | 08.12 |  |
| 15 | **Главная одежда человека ( кожа)** | 1 | 15.12 |  |
| 16 | **Мой внешний вид – залог здоровья** | 1 | 22.12 |  |
| 17 | **Здоровье зрения. Здоровая осанка.** | 1 | 12.01 |  |
| 18 | **Физкульт- ура!** | 1 | 19.01 |  |
| 19 | **Режиму дня мы друзья** | 1 | 26.01 |  |
| 20 | **«Таинственный незнакомец»(алкоголь, курение, таблетки)** | 1 | 02.02 |  |
| 21 | **«Сказка о Спящей Царевне и не только…» (опасности со стороны окружающих)** | 1 | 09.02 |  |
| 22 | **«Посеешь привычку – пожнёшь характер»** | 1 | 16.02 |  |
| 23 | **«Чтоб забыть про докторов»** | 1 | 02.03 |  |
| 24 | **Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным?** | 1 | 09.03 |  |
| 25 | **Как избежать отравлений? Первая помощь при отравлениях.** | 1 | 16.03 |  |
| 26 | **Правила безопасности при занятиях спортом.** | 1 | 23.03 | Викторина |
| 27 | **День здоровья.**  “**В здоровом теле – здоровый дух”** | 1 | 06.04 |  |
| 28 | **Переутомление и утомление.** | 1 | 13.04 |  |
| 29 | **Игры и травмы. Первая помощь при травмах и ушибах.** | 1 | 20.04 |  |
| 30 | **Такой разный мир людей. Эмоции и чувства.** | 1 | 27.04 |  |
| 31 | **Добрым быть лучше, чем злым.** | 1 | 04.05 |  |
| 32 | **День здоровья. “Веселые старты”** | 1 | 11.05 |  |
| 33 | **Летние опасности.** | 1 | 18.05 |  |
| 34 | “**Вы порадуйтесь за нас –в третий перешли мы класс”** | 1 | 25.05 | Игра-викторина |