

МАОУ «Бардымская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

СОГЛОСОВАНО:

заместитель директора

/Л. И. Заитова

«30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

директор школы

Л. А. Мавлютова

Приказ № «10»

от «02» 08 2024 г.



**Адаптированная рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Остров здоровья»**

**Направление: спортивно - оздоровительное**

**Срок реализации: 1 год**

**Педагог: Иткинова Г.Г.**

с. Барда, 2024 г

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Остров здоровья» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- \* Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- \* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- \* Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2);
- \* Учебный план образовательной организации.

**Актуальность.** Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья подрастающего поколения. Актуальность данной программы возрастает в связи с тем, что вследствие ограниченности сенсорной системы и недостатка информации о предметах и явлениях окружающего мира, слабовидящие дети имеют свои специфические особенности, обусловленные своеобразным ходом физического и психического развития и социально-психологической адаптации к условиям современной жизни. Как считает Н.К. Радина, учащиеся, изолированные от широкого общества из-за физического дефекта, не развиваются в соответствии с культурными моделями, присущими данному обществу. При этом к культурно-депривированным детям обществом будут предъявляться тождественные требования (как и ко всем остальным).

В связи с этим огромное значение имеет целенаправленная комплексная воспитательная работа, направленная на всестороннее и полное развитие ребёнка с ОВЗ по зрению с учётом их возрастных, типологических и индивидуальных особенностей, а также особых образовательных потребностей.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье обучающегося с нарушением зрения, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья, в особенности зрения. Нарушение здоровья, ухудшение зрения приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, состояние нарушенного зрения с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;

воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью, остаточному зрению

**Цель:** Организация оздоровительной и познавательной деятельности, направленной на развитие физических сил и здоровья, выработку гигиенических навыков и навыков здорового и безопасного образа жизни.

### Задачи:

1. Способствовать формированию ценностного отношения к здоровью, к нарушенному зрению и потребности в здоровом образе жизни;
2. Формировать стремление к физическому совершенствованию и мобильности;
3. Формировать основы гражданской идентичности, чувства сопричастности и гордости за спортивные достижения российских спортсменов, в том числе и спортсменов с ОВЗ;
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у

младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления, поддерживать стремление к максимально возможной физической, социально-бытовой активности и независимости;

5. Формировать основы здорового образа жизни, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, здоровьесберегающего поведения через обучение воспитанников приёмам по предупреждению детского травматизма. Программа "Остров здоровья" направлена на решение этих задач.

#### **Личностные и предметные результаты освоения курса**

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Воспитанники научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи, волос;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия, ухудшения зрения;
- ориентироваться в пространстве школы и за её пределами, быть мобильными и коммуникабельными с незначительной помощью взрослых;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

#### **Содержание учебного предмета, курса**

##### ***Введение «Вот мы и в школе».***

Дорога к доброму здоровью.

Весёлые физкультминутки.

Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

В гостях у доктора Айболита.

##### ***Питание и здоровье***

Витаминная тарелка на каждый день.

Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».

Культура питания.

Приглашаем к чаю.

Ю.Тувим «Овощи»( приготовление овощного салата).

Как и чем мы питаемся.

Красный, жёлтый, зелёный.

##### ***Мое здоровье в моих руках***

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Полезные и вредные продукты.

Игры на свежем воздухе.

Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Как обезопасить свою жизнь

«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». Прогулка и игры на свежем воздухе.

В здоровом теле здоровый дух

**Я в школе и дома**

Мой внешний вид –залог здоровья

Зрение – это сила

Осанка – это красиво

Весёлые переменки

Здоровье и домашние задания

Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим

**Чтоб забыть про докторов**

“Хочу остаться здоровым”.

Вкусные и полезные продукты

День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

«Как сохранять и укреплять своё здоровье» . Игры на свежем воздухе

**Я и моё ближайшее окружение**

Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Вредные и полезные привычки

“Я б в спасатели пошёл”

**«Вот и стали мы на год взрослей»**

Опасности летом (просмотр видео фильма)

Первая доврачебная помощь

Вредные и полезные растения.

Чему мы научились за год.

#### Учебно-тематическое планирование

№	Наименование тем	Кол-во часов		Дата	
		Теория	Практика	План.	Факт.
1	Дорога к доброму здоровью	1			
2	Весёлые физкультминутки	1			
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1			
4	В гостях у доктора Айболита	1			
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»		1		
6	Культура питания. Приглашаем к чаю	1			
7	Ю.Тувим «Овощи» ( приготовление овощного салата)		1		
8	Как и чем мы питаемся	1			
9	Красный, жёлтый, зелёный	1			
10	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1			
11	Полезные и вредные продукты.	1			
12	Игры на свежем воздухе		1		
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»		1		
14	Как обезопасить свою жизнь	1			
15	Прогулка и игры		1		

	«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»				
16	В здоровом теле здоровый дух	1			
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1			
18	Зрение – это сила	1			
19	Осанка – это красиво	1			
20	Весёлые переменки		1		
21	Здоровье и домашние задания	1			
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим		1		
23	“Хочу остаться здоровым”.	1			
24	Вкусные и полезные продукты	1			
25	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»		1		
26	«Как сохранять и укреплять своё здоровье» Игры на свежем воздухе		1		
27	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1		
28					
29	Вредные и полезные привычки	1			
30	“Я б в спасатели пошёл”	1	1		
31	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1			
32	Первая доврачебная помощь	1			
33	Вредные и полезные растения.	1			
34	Чему мы научились за год.	1			
	<b>Итого: 34 занятий</b>	<b>23</b>	<b>11</b>		

#### Учебно-методическое обеспечение

- ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
- Электронный журнал «Учительская» ИРО-РТ , июль 2009.
- DVD «Уроки тётюшки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
- «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс2, Санкт-Петербург 2004.
- «365 уроков безопасности» Л.Логинова айрис Пресс. Москва. 2000.
- «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
- «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва, 2000.