**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Зарубинская общеобразовательная школа-интернат психолого-педагогической поддержки»**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Согласована:**  МО воспитателейПротокол от«28» 08 2024 г.№\_1 | **Утверждена:**Приказ от «30» 08 .2024г № 97  |

**Адаптированная рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Путешествие по тропе здоровья»**

направление «Спортивно-оздоровительное»

для 1 – 4 классов

1четверть

**Составитель: О. Т. Беляева**

**2024 – 2025 учебный год**

**Пояснительная записка**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями), инвалидам (детям - инвалидам).  Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихсяс ОВЗ (интеллектуальными нарушениями), инвалидов (детей - инвалидов) к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно школа призвана вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, избегая негативное воздействие социального окружения.

**Цель и задачи программы «Путешествие по тропе здоровья»**

**Цель:**обеспечить возможность сохранения здоровья обучающихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями), инвалидов (детей - инвалидов) в период обучения в школе; учить быть здоровыми душой и телом,использовать данные занятия длярешения задач профилактики и предупреждения заболеваний.

В программу занятий здоровья включены физкультурно-оздоровительные занятия на основе комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья: упражнения на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, для улучшения и коррекции зрения, суставная гимнастика, дыхательная гимнастика, занятия по закаливанию и т.п.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихсяс ОВЗ(интеллектуальными нарушениями), инвалидов (детей - инвалидов).

 **Задачи:**

- Дать необходимые знания о здоровом образе жизни;

-формировать мотивационную сферу гигиенического поведения;

-обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

-учить использовать полученные знания в повседневной жизни.

 Программа рассчитана на 1четверть, 36 часов. Занятия проводятся

 5 раз в неделю по 1 часу. Программа рассчитана на обучающихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями), инвалидов (детей - инвалидов),соответствует возрастным особенностям 8-12 лет. Количество детей в группе составляет 11 человек.

Программный материал предназначен для обучающихсяс ОВЗ(интеллектуальными нарушениями), инвалидов (детей - инвалидов)соответствует возрастным особенностям 1-4 классов преимущественно в виде бесед, подвижных игр, творческой деятельности, игр, формирующих навыки коммуникативного общения.

 Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

-организация подвижных игр;

-выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

 **Планируемые результаты**

Личностные результаты :

-развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

- установка на здоровый образ жизни;

- осознание ценностного отношения обучающихся к своему здоровью;

- способность к самооценке на основе наблюдения за собственным здоровьем;

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровья как к индивидуальной и общественной ценности.

**Ожидаемые результаты**

В результате усвоения программы воспитанники должны **научиться:**

**-**выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

 -вести здоровый образ жизни,заботится о своем организме;

 - выполнять физические упражнения для гармоничного развития;

- использовать навыки позитивного коммуникативного общения;

- уметь оценивать своё поведение, на основе наблюдения за собственным здоровьем;

- соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

- ответственно относиться к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью.

**Воспитанники ознакомятся:**

-с факторами, влияющими на здоровье человека;

-с причинами возникновения травм и правилами оказания первой помощи;

-с рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;

-с влиянием вредных привычек на здоровье человека.

**Содержание программы**

В программе раскрываются темы:

 **«Вот мы и в школе».**

Определение понятия «Здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

 **«Питание и здоровье»**  Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

 **«Моё здоровье в моих руках»** Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

 **«Я в школе и дома»**  Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

 **«Чтоб забыть про докторов»**  Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

 **«Я и моё ближайшее окружение»**  Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

**Учебно-тематический план или структура курса программы**

**«Путешествие по тропе здоровья»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Содержание курса** |  **Базовые учебные действия** |
|  |
| 123 456 | Вот мы и в школеПитание и здоровьеМоё здоровье в моих рукахЯ в школе и дома Чтоб забыть про докторов Я и моё ближайшее окружение  | **Личностные БУД:****-** Осознаниесебя как ученика, заинтересованного посещением школы; -способность к осмыслению социального окружения.**Коммуникативные БУД:** - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и воспитателем;-готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.**Регулятивные БУД:****-** адекватно использовать ритуалы школьного поведения; -обеспечить успешную работу на любом этапе обучения.**Познавательные БУД:** **-** делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;- читать; -наблюдать;- работать с информацией. |

|  |
| --- |
| **Календарно - тематический план****занятий внеурочной деятельности****по программе «Путешествие по тропе здоровья»****направление «Спортивно-оздоровительное»** |
| **№** | **Тема** | **Содержания** | **Кол****час** | **Дата** |
| 1 | Правила безопасного поведения во внеурочное время в классе, в интернате. | Вступительное слово воспитателя, анализ ситуаций, оздоровительная минутка, игры на свежем воздухе. | 1 | 2.09 |
| 2 | Мой режим дня | Соблюдение распорядка дня (беседа о важном значении режима дня для человека). Викторина «Режиму дня мы друзья» | 1 | 3.09 |
| 3 | Моё утро. | Применение на практике приобретённых знаний о правилах ведения здорового образа жизни. | 1 | 4.09 |
| 4 | Зачем человеку сон? | Приобретение осознания необходимости заботы о своём здоровье, о значении сна. | 1 | 5.09 |
| 5 | На открытом воздухе нам весело играть. | Освоение видов и правил подвижных игр. Игры на детской площадке. | 2 | 6.099.09 |
| 6 | В живой природе все растет. | Приобщение детей к здоровому образу жизни, коррекция сознания и поведения в лесу. | 1 | 10.09 |
| 7 | Я собираюсь на прогулку. | Повторение правил поведения на прогулке. | 1 | 11.09 |
| 8 | Игры на формирование правильной осанки | Получение представления о влияние неправильной осанки на здоровье, значении правильной осанки для здоровья и учёбы. | 1 | 12.09 |
| 9 | Правила безопасного поведения в лесу | Закрепление правил поведения в лесу его значение в жизни человека, влияние леса на здоровье. Прогулка по лесу. | 1 | 13.09 |
| 10 | Здоровье и учебная нагрузка. |  Формирование контроля за своим здоровьем. | 1 | 16.09 |
| 11 | Проходите - путь открыт. | Закрепление правил дорожного движения. Целевая прогулка- практика. Поведения на улице, дороге. | 1 | 17.09 |
| 12 | В здоровом теле - здоровый дух | Проведение беседы о разных видах спорта. Рисование и выставка рисунков на тему: «В здоровом теле - здоровый дух». | 1 | 18.09 |
| 13 | Чистота для здоровья нам нужна.Чистое помещение-залог здоровья. |  Проведение беседы о чистоте помещений для чего это необходимо, пословицы и загадки о чистоте и порядке, практическое занятие. | 1 | 19.09 |
| 14 | Массаж. Пальчиковая гимнастика. | Значение пальчиковой гимнастики, её влияние на организм. Практическая часть. Разучивание сказки «Два котёнка» | 1 | 20.09 |
| 15 | Правильное питание – залог здоровья |  Приобщение к правильному питанию. Полезная и неполезная пища. | 1 | 23.09 |
| 16 | Овощи и фрукты-полезные продукты. | Проведение игровой программы. Творческая работа. Рисунки, выставка. | 1 | 24.09 |
| 17 | Экскурсия на природу. | Формирование знаний об ответственном отношении к природе.Прогулка. | 1 | 25.09 |
| 18 | Азбука дорожного движения. | Проведение беседы – инструктажа по дорожному движению.Викторина «Светофор». | 1 | 26.09 |
| 19 | «Если хочешь быть здоров» (театральное представление) | Приобретение осознания необходимости заботы о своём здоровье Постановка сказки «Лень и её друзья» Выполняются декорации -дети пишут пословицы о здоровье на плакатах. Первое занятие темы идёт на подготовку к театрализации сказки. Второе занятие – театрализация и демонстрация сказки. | 2 | 27.0930.09 |
| 20 | Будь осторожен дома. | Закрепление правил техники безопасности в быту. | 1 | 1.10 |
| 21 | Деловая игра «Азбука здоровья» | Приобретение осознания необходимости заботы о своём здоровье. Викторина о пословицах и поговорках. | 1 | 2. 10 |
| 22 | «Зов джунглей» | Проведение соревнования. Две команды: «Хищники» и «Травоядные». Конкурсы: лежащая добыча, бой петухов, капкан, охота, бег с препятствиями, прыжки по кочкам. | 1 | 3.10 |
| 23 | Уход за руками. | Освоение элементарных правил гигиены повседневного быта, приобретение осознания необходимости заботы о своём здоровье. Вопросы – ответы. Практическое занятие. | 1 | 4.10 |
| 24 | Как сохранить хорошее зрение | Получение представления о близорукости и как она влияет на здоровье человека. Беседа-практикум «Как надо заботиться о сохранении хорошего зрения», практические упражнения, подвижные игры. | 1 | 7.10 |
| 25 | Уход за зубами | Проведение беседы «Почему необходимо чистить зубы. Просмотр ролика «Зубное королевство» о бережномотношении к зубам.  | 1 | 8.10 |
| 26 | Как надо одеваться осенью. | Проведение беседы на тему: «Одежда по сезону», анализ ситуаций, игра «Одень куклу на прогулку»  | 1 | 9.10 |
| 27 | Культура питания. Этикет. | Получение представления об основах культуры поведения во время приёма пищи. | 1 | 10.10 |
| 28 | Умывание и обтирание различных частей тела. | Получение представления о правилах предупреждения простудных заболеванийЧто такое закаливание.  | 1 | 11.10 |
| 29 | Уход за волосами. | Освоение элементарных правил гигиены повседневного быта.Приобретение навыка ухода за волосами. | 1 | 14.10 |
| 30 | Роль спорта в укреплении физического и душевного здоровья | Самостоятельное выполнение профилактических и общеукрепляющих комплексов физических упражнений. Игровые занятия на свежем воздухе. | 1 | 15.10 |
| 31 | Чтобы нам не болетьКак избежать искривления позвоночника  | Получение представления о влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье Беседа-рассуждение по осознанию необходимости укреплять свое здоровье. | 1 | 16.10 |
| 32 | Что мы знаем о вредных привычках. | Осознание негативного отношения к факторам, вредящим здоровью. Показ видео роликов о вредных привычках. | 1 | 17.10 |
| 33 | О вреде курения. | Осознание навыка негативного отношения к факторам, вредящим здоровью. Беседа-диалог-рассуждение о влиянии никотина на работу головного мозга. | 1 | 18.10 |
| 34 | Что такое алкоголь? | Приобретение навыка негативного отношения к факторам, вредящим здоровью. Беседа о вреде алкоголя.  | 1 | 21.10 |
|  | Мир эмоций и чувств  | Умение взаимодействовать в коллективе, различать негативное отношение к факторам, вредящим здоровью. | 1 | 23.10 |
| 35 | Правила безопасного поведения во время каникул | Приобретение осознания необходимости заботы о своём здоровье. Показвидео роликов на тему безопасность во время каникул. | 1 | 24.10 |
| 36 | Что узнали за эту четверть. | Обобщение знаний по здоровому образу жизни. | 1 | 25.10 |
|  | Всего: 36 час. |  |  |  |

**Информационно-методическое обеспечение:**

* 1. Образование и здоровье. Дидактические рекомендации для проведения уроков здоровья в школе. Казань: РИЦ Школа, 1999.
	2. Физкультурно-оздоровительные занятия для IX-XI классов школ, гимназий, лицеев (нетрадиционные методы индивидуального оздоровления на уроках). Методическаая разработка – Казань: РИЦ «Школа», 2003.
	3. Гогулан М. «Попрощайтесь с болезнями!» М., 1996.
	4. Гафаров Х.З. «Лечение деформаций стоп у детей» // Казань, Татарское книжное издательство, 1990 г.
	5. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
	6. Динейка К.В. «Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Физкультура и здоровье» М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1986.
	7. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
	8. 8. Н.Ф. Дик. Классные часы и нетрадиционные уроки в 3-4-х классах. Феникс2004.
	9. 9. Л.А. Побединская. Классный час играючи. М 2004.

 **Формы учёта оценки планируемых результатов:**

 1.Опрос, наблюдение;

2. Диагностика;

3. Анкетирование учащихся.

**МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ**

*Таблица оценивания навыков и приемов работы обучающихся*

*внеурочной деятельности«Путешествие по тропе здоровья»*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Приемы и навыки работы** | **усвоение** | **неусвоение** |
| 1 | Освоение элементарных правил гигиены повседневного быта |  |  |
| 2 | освоение основных видов движения |  |  |
| 3 | Освоение видов и правил подвижных игр |  |  |
| 4 | Освоение малых форм двигательной активности |  |  |
| 5 | Соблюдение распорядка дня |  |  |
| 6 | Социальная адаптация |  |  |
| 7 |  Расширение сферы общения |  |  |
| 8 | Приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром |  |  |
| 9 | Получение представления об особенностях физического развития младшего школьника |  |  |
| 10 | Получение представления о правилах предупреждения простудных заболеваний |  |  |
| 11 | Получение представления о влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье |  |  |
| 12 | Освоение  основных правил закаливания организма |  |  |
| 13 | Получение представления о близорукости и как она влияет на здоровье человека |  |  |
| 14 | Получение представления об основах рационального питания |  |  |
| 15 | Применение на практике приобретённых знаний о правилах ведения здорового образа жизни |  |  |
| 16 | Самостоятельное выполнение профилактических и общеукрепляющих комплексов физических упражнений |  |  |
| 17 | Приобретение осознания необходимости заботы о своём здоровье |  |  |
| 18 | Выработка форм поведения, которая поможет избежать опасности для жизни и здоровья |  |  |
| 19 | Соблюдение  навыков самообслуживания |  |  |
| 20 | Умение взаимодействовать в коллективе |  |  |
| 21 | Получение представлений основ патриотического воспитания |  |  |
| 22 | Умение работать в группе |  |  |
| 23 | Умение действовать самостоятельно |  |  |
| 24 | Негативное отношение к факторам, вредящим здоровью |  |  |