

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Радуга здоровья»  
1 доп., 1 - 4 классы

## 1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база составления программы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Приказ от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 442 от 28.08.2020 г.;
6. Локальные акты МКОУ «СКО школа-интернат №14 п. Надвоицы».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики учащихся, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

### **Цель программы:**

- состоит в том, чтобы решить вопросы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, что обеспечит физическое, психоэмоциональное и нравственное здоровье учащихся с тяжёлыми множественными нарушениями развития;
- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### **Цель определяет следующие задачи:**

#### **Формирование:**

- позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня,

учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- гармонично развитой личности;
- системы, обеспечивающую духовному отношению к себе, к своему здоровью, к окружающему миру;
- расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

#### **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности «Радуга здоровья» ориентирована на формирование у обучающихся позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

## **2. Общая характеристика.**

### **Принципы организации занятий курса «Радуга здоровья»:**

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

**Деятельностный подход** - направлять на путь здоровья и вести за собой по этому пути.

**Принцип «Не навреди»** - использовать безопасные приёмы оздоровления.

**Принцип гуманизма** - признание самоценность личности ребёнка.

**Принцип альтруизма** - делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам – научи другого».

**Принцип меры** – для здоровья хорошо то, что в меру.

**Принцип сотрудничества** – совместная работа с родителями.

**Принцип научности** - в основе которого, содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

**Принцип доступности** определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

**Принцип системности** определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

**Принцип сознательности** нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

**Принцип систематичности и последовательности** проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

**Принцип повторения** знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер

элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

**Принцип постепенности** - стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

**Принцип индивидуализации** осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

**Принцип непрерывности** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

**Принцип цикличности** способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

**Принцип учёта** возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

**Принцип наглядности** обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

**Принцип активности** предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

**Принцип всестороннего и гармонического развития личности** содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

**Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья школьника.

**Принцип формирования ответственности** у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

**Формы внеклассной деятельности:** организация игр, ежедневная утренняя гимнастика (совместно с воспитателями), классные часы (совместно с классным руководителем), дни здоровья, спортивные конкурсы.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

**Обеспечение мотивации:** «Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей жизни».

### 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Продолжительность учебного года: 1 дополнительный класс и 1 класс – 33 учебные недели; 2, 3, 4 классы – 34 учебные недели.

Предмет	1 дополнительный	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
---------	---------------------	---------	---------	---------	---------

	класс				
Радуга здоровья	1	1	1	1	1

#### 4. Результаты освоения учебного предмета.

##### 5.

##### Личностные результаты освоения учебного предмета

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам,
- бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников.

##### Предметные результаты освоения учебного предмета

##### **Минимальный уровень:**

- выполнять режимные моменты;
- знать и выполнять правила личной гигиены самостоятельно или с помощью взрослых;
- правильно вести себя дома и в общественных местах.

##### **Достаточный уровень:**

- выполнять режимные моменты;
- знать и выполнять правила личной гигиены;
- выбирать формы поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья дома, на улице, в других общественных местах;
- иметь представление о вредных и полезных привычках;
- знать и различать полезные продукты.

#### 5. Содержание учебного предмета.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение учеником знаний и умений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации

усвоения знаний, умений и навыков. Педагог учитывает, что обучающийся, изучая себя, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с воспитанниками должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком. Каждое занятие должно приносить учащимся чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

##### **1 дополнительный класс:**

##### **«Я и моё здоровье»**

Знакомство с окружающим миром, органами чувств: слух, зрение, осязание, вкус, обоняние. Забота о глазах. Правила бережного отношения к зрению. Слезы. Уход за ушами. Звуки. Правила бережного отношения к слуху. Уход за ушами. Орган вкуса. Кислое, сладкое. Зубы. Молочные, коренные зубы. Смена зубов. Кариес. Уход за полостью рта. Инструменты, приспособления для чистки зубов. Врач-стоматолог. Уход за ногтями. Способность чувствовать запахи. Строение носа. Кожа-орган осязания. Правила ухода за кожей. Гигиена. Предметы личной гигиены. Гигиена. Органы чувств. Мышцы, кости, суставы. Осанка. Влияние плохой осанки на внутренние органы человека. Режим дня. Здоровый сон. Гигиена сна.

##### **«Питание»**

Пищевые продукты. Здоровая пища. Правила питания.

## **1 класс**

### **«Я и другие люди. Правила, обязательные для всех»**

Понятие «эмоции». Положительные и отрицательные эмоции у себя и у других. Выражение эмоций с помощью жестов, мимики, позы. Правила и приёмы выхода из сложных ситуаций. Настроение. Правила поведения в школе, на уроке, на перемене. Правила поведения в общественных местах. Домашние поручения. Уборка дома. Общение. Волшебные слова: приветствие, благодарность, извинение, просьба. Правила поведения в обществе. Ложь и правда. Правила ухода за одеждой, за вещами. Привычка. Вредные привычки. Правила поведения обязательные для всех.

### **«Движение – это жизнь»**

Польза уроков физкультуры.

### **«Я и моё здоровье»**

Внутренние органы. Части тела человека. Боль. Правила поведения при первых признаках боли. Температура. Профессия «врач». Медицинский кабинет. Поликлиника. Микробы. Инфекционные заболевания. Прививки. Эпидемия гриппа. Карантин. Отравления. Первая помощь при отравлении.

Времена года. Осенние изменения в природе. Охрана здоровья человека осенью. Зимние изменения в природе. Охрана здоровья человека зимой. Обморожение. Гололёд. Весенние изменения в природе. Охрана здоровья человека весной. Летние изменения в природе. Опасное солнце. Охрана здоровья летом. Гроза. Правила поведения в грозу. Правила поведения на воде. Травма. Меры предупреждения травмы.

## **2 класс**

### **«Я и моё здоровье»**

Травмы (ушиб, вывих, растяжение). Меры предупреждения травм. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Правила обращения с огнем. Чем опасен электрический ток? Отравление. Запах газа. Чрезвычайная ситуация. Действия при чрезвычайных ситуациях. Природные изменения: наводнение, землетрясение, шторм, авиакатастрофа, кораблекрушение.

Правила личной гигиены. Обтирание, обливание, закаливание.

### **«Питание»**

Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Полезные продукты. Витамины. Режим питания. Здоровая пища для всей семьи. Вредные продукты. Ожирение. Продукты, богатые углеводами. Продукты, богатые йодом. Морепродукты. Молочные продукты. Фрукты и ягоды – кладовая здоровья. Овощи – кладовая здоровья. Блюда из зерна. Безопасное поведение за столом. Сервировка стола. Этикет.

### **«Я и другие люди. Правила обязательные для всех»**

Досуг. Увлечения. Интересы. Что такое дружба. Коллектив. Что такое дружба (пословицы и поговорки о дружбе). Помни о других.

### **«Движение – это жизнь»**

Зарядка, физкультминутки. Спортивный инвентарь. Для чего он нужен?

## **3 класс**

### **«Я и моё здоровье»**

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Массаж, хождение босиком, пальчиковая гимнастика. Откуда берутся грязнули. Мой внешний вид – залог здоровья. Каждой вещи своё место.

### **«Я и другие люди. Правила обязательные для всех»**

Уважай свое время и время других (время, трудолюбие, лень). Вежливые слова и поступки. Конфликтные ситуации (драки, ссоры). Приёмы самостоятельного выхода из конфликтных ситуаций. Коллектив – единое целое (отзывчивость, честность, уважение чужого мнения). Чистота жилища.

### «Питание»

Готовим вместе с родителями.

### «Движение – это жизнь»

Занятие спортом. Виды спорта. Преодоление полосы препятствия. Подвижные игры.

## 4 класс

### «Я и моё здоровье»

Обслуживание себя, осуществление контроля за самочувствием после физической нагрузки. Способы заботы о своём здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать своё время.

### «Питание»

Что я люблю из еды? Вкусная и невкусная пища. Голод и насыщение. Почему иногда болит живот?

### «Движение – это жизнь»

Виды спорта с мячом. Мама, папа, я – спортивная семья.

### «Я и другие люди. Правила обязательные для всех»

Эмоции. Положительные и негативные эмоции. Влияние эмоций на организм человека. Управление эмоциями. Наказание. Поощрение. Чувства и поступки. Стресс. Релаксационные упражнения. Твой выбор. Воля. Вредные привычки и здоровый образ жизни.

Различие мальчиков и девочек. Что умеют делать девочки. Что умеют делать мальчики. Недобрые шутки. Семья. Родители. Профессии моих родителей. Обязанности членов семьи. Отношения с родителями. Права ребенка в семье. Домашние поручения детей в семье. Незабываемые страницы из жизни семьи. Отношения между людьми (добро и зло). Здоровая семья – основа здорового образа жизни. Как правильно отдыхать?

## 6. Тематическое планирование.

№	Содержание учебного предмета	Количество часов				
		1 дополнительный класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Я и моё здоровье	23	5	10	9	8
2	Питание	10		6	7	6
3	Движение – это жизнь		3	4	5	6
4	Я и другие люди. Правила обязательные для всех		25	14	13	14
	Итого:	33	33	34	34	34

### Основные виды учебной деятельности обучающихся:

- лепка;
- конструирование;
- просмотр видеоматериалов;
- конкурсы рисунков, поделок;
- прослушивание музыкальных композиций;
- практические упражнения;
- игры;
- спортивные мероприятия;
- экскурсии.

## 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета.

Материально-техническое обеспечение:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): фрукты, овощи, вода, аптечка, зубная щётка и т. д.
- изобразительные дидактические пособия;
- оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: ноутбук, проектор.

Учебно-методическое обеспечение:

«Воспитание и обучение детей и подростков с тяжёлыми и множественными нарушениями развития» под ред. И. М. Бгажноковой, М., «Владос», 2013.

И. М. Бгажнокова, Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» М., «Владос», 2013.