

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шеркальская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено

Руководитель методического
объединения:

(подпись)

Протокол МО № _____
от «__» _____ 20__ год

Согласовано

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе:

(подпись)

«__» _____ 20__ год

Утверждено

Директор школы:

(подпись)

Приказ № _____
от «__» _____ 20__ год

Адаптированная рабочая программа начального общего образования

по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

(спортивно – оздоровительное направление)

для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

вариант 7.2

2 класс 2021 – 2022 учебный год

**Учитель ОВЗ:
Алачева Анастасия Александровна**

**с. Шеркалы
2021 г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (далее – Программа) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с задержкой психического развития. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2).

Общая характеристика

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний. Исследования учёных показали, что только 30 % детей, приходящих в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Ухудшение здоровья детей прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме, а определённая часть зависит от обучения в школе. Основная задача, стоящая перед педагогами — организовать учебно-воспитательный процесс, так чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Для успешной реализации программы по спортивно – оздоровительному направлению «Азбука здоровья» используются современные методы и формы занятий, которые помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду деятельности:

- Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, метод примера.
- Наглядные методы: просмотр видеофильмов, картин, плакатов, рисунков.
- Практические методы: практические занятия; выполнение рисунков.
- Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному поведению; долга и ответственности (учить проявлять настойчивость).
- Методы контроля: практические задания, самоконтроль.

Наряду с традиционными формами организации учебной деятельности, такими как лекции, экскурсии, программой предусмотрены и нетрадиционные: практические занятия: игры; беседы.

Цель: формирование у ребёнка представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей ученика;
- привитие ребёнку элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);
- выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни;
- расширение кругозора обучающегося в области физической культуры и спорта.;
- формирование 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.

Место внеурочной деятельности в учебном плане

Курс рассчитан на 34 занятия (1 занятие в неделю). Длительность занятий 25 - 30 минут. В учебном плане курс «Азбука здоровья» относится к внеурочной деятельности, части, формируемой участниками образовательного процесса. Занятия проводятся во внеурочное время.

Предполагаемые результаты реализации программы

Личностные и предметные:

Регулятивные БУД:

- с помощью учителя определяют цели своей деятельности, последовательность работы по плану;
- проговаривает последовательность своих действий;
- отличает верно выполненное и неверно выполненное задание.

Познавательные БУД:

- обучающийся учится с помощью учителя выдвигать предположения, осуществлять их проверку;
- ориентироваться в своей системе знаний (отличать новое от уже известного);
- выстраивает речевое высказывание в устной форме с помощью педагога.

Коммуникативные БУД:

- обучающийся с помощью учителя учатся выражать свои мысли, объяснять свою позицию;
- овладевает навыками сотрудничества;
- учится разновозрастному общению, различному ролевому поведению.

Личностные:

- доброта; честность;
- дисциплинированность; трудолюбие;
- соблюдение порядка; бережливость; любознательность; любовь к прекрасному;
- стремление быть сильным и ловким.

Ожидаемые результаты:

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов	Кол. часов
I	Я и мое здоровье	7
II	Личная гигиена	7
III	Этикет за столом	5
IV	Культура внешнего вида	6
V	Правила ЗОЖ	9
	Итого:	34

Раздел I. Я и моё здоровье..

Формирование у учащихся понятий о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья.

Раздел 2. Личная гигиена.

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни». Рост и вес – главные показатели физического развития. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Факторы влияющие на рост и вес человека. Личная гигиена и здоровье. Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки

Определение понятия «здоровый образ жизни». Правила здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха.

Правила личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью. Формирование потребности в личной гигиене.

Раздел 3. Этикет за столом.

Формирование правил поведения в столовой, за столом. Формирование представлений об элементарных нормах этикета.

Привитие навыков этикета.

Раздел 4. Культура внешнего вида.

Привлечение внимания детей к внешнему виду.

Формирование навыков самообслуживания и самообеспечения. Формирование правильных представлений о назначении и бережном использовании одежды и обуви.

Раздел 5. Правила ЗОЖ.

Формирование представлений об основных правилах здорового образа жизни; двигательной активности; о вопросах личной безопасности.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол. часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
I	Я и мое здоровье			
1	«Здоровье – что это такое?» (просмотр мультфильма по теме)	1	06.09	
2	«Глаза устали. Как помочь глазам?» Разучивание упражнений для снятия напряжения с глаз.	1	13.09	
3	«У Мишки в гостях» (о пользе закаливания) Просмотр мультфильма	1	20.09	
4	«Прогулка. Ее роль в укреплении здоровья».	1	27.09	
5	День здоровья. Занятие «Улица». Игра «Где мы гуляем?»	1	04.10	
6	Значение правильной осанки.	1	11.10	
7	Отдых для здоровья.	1	18.10	
II	Личная гигиена			
8	Занятие «Советы доктора Воды». Просмотр мультфильма по теме.	1	25.10	
9	«Как умываются животные?»	1	08.11	
10	«Друзья: Вода и Мыло» Просмотр мультфильма по теме.	1	15.11	
11	«Уход за руками. Назначение мыла и щеток для мытья рук, полотенца для вытирания рук. Хранение и использование».	1	22.11	
12	«Мытье рук, лица в определенной последовательности. Подворачивание рукавов в определенной последовательности»	1	29.11	
13	«Кто охраняет мой рот?»	1	06.12	

14	Берегите уши	1	13.12	
III	Этикет за столом			
15	«Учись правильно есть»	1	20.12	
16	«Поведение во время еды». Правила приема пищи. Просмотр мультфильма по теме.	1	10.01	
17	«Моя любимая еда»	1	17.01	
18	«Как ведем мы себя в столовой». Занятие «Красота вокруг нас».	1	17.01	
19	«Зачем быть вежливым?»	1	24.01	
IV	Культура внешнего вида			
20	«Обрати внимание» (привлечение внимания детей к внешнему виду: глядя на себя в зеркало, друг на друга, на взрослого)	1	31.01	
21	«Что я знаю об одежде?»	1	07.02	
22	«Я умею одеваться»	1	14.02	
23	Игры на определения порядка и беспорядка в одежде «Я собираюсь на прогулку».	1	21.02	
24	«Одежда. Назначение и бережное использование».	1	28.02	
25	«Обувь. Назначение и бережное использование».	1	07.03	
V	Правила ЗОЖ			
26	«Откуда берутся болезни?»	1	14.03	
27	«Я не похож на других»	1	21.03	
28	«Будь осторожен дома» просмотр мультфильма.	1	04.04	
29	«Несчастный случай». Что для меня «хорошо», а что «плохо».	1	11.04	
30	«Роль спорта в укреплении физического здоровья»	1	18.04	
31	«Спорт – это здоровье»	1	25.04	
32	«Поведение и здоровье» Решение ситуативных задач. Просмотр мультфильма.	1	16.05	
33	«Профилактические беседы по охране жизни и здоровья во время летнего отдыха»	1	23.05	
34	Спортивная одежда и обувь	1	30.05	

Материально-технического обеспечения

- раздаточный материал;
- видеофильмы, соответствующие содержанию обучения
- настольные развивающие игры;
- пазлы;
- Компьютер.

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:

- Каталог образовательных ресурсов сети Интернет: <http://katalog.iot.ru/>
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru/window>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/>
- Детские электронные презентации и клипы <http://viki.rdf.ru/>

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа. – 2001. – № 12. – С. 3–6.

3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. 5. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г. - 167 с.
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. “Азбука безопасности и здоровый образ жизни 1 класс” Атюхова И.С.. – Москва: “Русское слово”, 2016 г.
8. Форштат М.Л. Учись быть пешеходом: Учебное пособие по ПДД, М., 1998.