Пояснительная записка реализует спортивнооздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Программа рассчитана на учащихся 7-11 лет. Программа курса 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 с ОВЗ, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего

образования.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся с ОВЗ на ступени начального общего образования являются:

 Закон Российской Федерации «Об образовании»;

 Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего

образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

 О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999); Цель данного курса:

* обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

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.

Формы и методы работы.

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

Программа предполагает, как групповые занятия, так и индивидуальные, а также проведение массовых мероприятий:

 общешкольные спортивно-массовые мероприятия;

 экскурсии;

спортивные праздники;

 навыки дискуссионного общения;

 круглые столы;

 просмотры тематических фильмов.

Цель этих мероприятий

- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его

собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком

«здравотворчества».

Общая характеристика курса Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по

сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования. По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста.

Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы

влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;

- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

- несоблюдение элементарных физиологических и

гигиенических требований к организации учебного процесса;

- недостаточная грамотность родителей в вопросах

сохранения здоровья детей;

- провалы в существующей системе физического воспитания;

- интенсификация учебного процесса;

- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;

- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;

- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер. Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся. Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя.

Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования. По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60. Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы.

Программа строится на принципах:

- Научности, в основе которых содержится анализ статистических медицинских

исследований по состоянию здоровья школьников.

- Доступности, которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

- Системности, определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Место курса в учебном плане

Данная программа предназначена для обучающихся 1-4 классов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту |
| 1 | Инструктаж по ТБ | 1 |  |  |
| 2 | Правила поведения в школе | 1 |  |  |
| 3 | Подвижная игра « Гуси Лебеди» | 1 |  |  |
| 4 | Подвижная игра « У медведя во бору» | 1 |  |  |
| 5 | Подвижная игра «Палочка выручалочка» | 1 |  |  |
| 6 | Вредные привычки | 1 |  |  |
| 7 | Подвижная игра «Филин и пташки» | 1 |  |  |
| 8 | Советы доктора Воды | 1 |  |  |
| 9 | Друзья-Вода и мыло | 1 |  |  |
| 10 | Отдых на природе | 1 |  |  |
| 11 | Куда выбрасывать мусор | 1 |  |  |
| 12 | Подвижная игра «Ловишки с приседаниями» | 1 |  |  |
| 13 | Чтобы уши слышали | 1 |  |  |
| 14 | Подвижная игра « К своим флажкам» | 1 |  |  |
| 15 | Почему болят зубы | 1 |  |  |
| 16 | Подвижная игра « Пчелы и медведь» | 1 |  |  |
| 17 | Знакомство с доктором «Здоровая пища» | 1 |  |  |
| 18 | Культура поведения во время приема пищи. | 1 |  |  |
| 19 | Подвижная игра «принеси мяч» | 1 |  |  |
| 20 | Подвижная игра «Мышеловка» | 1 |  |  |
| 21 | Подвижная игра» Пустое место» | 1 |  |  |
| 22 | Глаза-главные помощники человека | 1 |  |  |
| 23 | Подвижная игра « Кто быстрее» | 1 |  |  |
| 24 | Подвижная игра «Жмурки» | 1 |  |  |
| 25 | Питание-необходимое условие для жизни человека. | 1 |  |  |
| 26 | Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |  |  |
| 27 | Подвижная игра «Эстафеты по кругу» | 1 |  |  |
| 28 | Подвижная игра « Охотники и зайцы» | 1 |  |  |
| 29 | Подвижная игра «День, ночь» | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 | Подвижная игра «Гуси –Лебеди» | 1 |  |  |
| 31 | Сон- лучшее лекарство | 1 |  |  |
| 32 | Подвижная игра «Совушка» | 1 |  |  |
| 33 | Осанка- стройная спина | 1 |  |  |
| 34 | Мой внешний вид- залог здоровья | 1 |  |  |
| 35 | Подвижная игра « Третий лишний» | 1 |  |  |
| 36 | Подвижная игра « Светофор» | 1 |  |  |
| 37 | Личная гигиена | 1 |  |  |
| 38 | Подвижная игра «Карлики и великаны» | 1 |  |  |
| 39 | Подвижная игра « Запрещенное движение» | 1 |  |  |
| 40 | Опасность в нашем доме | 1 |  |  |
| 41 | Подвижные игры « Кошки мышки» | 1 |  |  |
| 42 | Подвижная игра « Мышеловка» | 1 |  |  |
| 43 | Подвижная игра « Кто идет» | 1 |  |  |
| 44 | Подвижная игра «Жмурки» | 1 |  |  |
| 45 | Подвижная игра « Пчелы и медведи» | 1 |  |  |
| 46 | Веселые эстафеты | 1 |  |  |
| 47 | Про собак и кошек | 1 |  |  |
| 48 | Как уберечься от мороза | 1 |  |  |
| 49 | Защита от насекомых | 1 |  |  |
| 50 | Зачем человеку кожа | 1 |  |  |
| 51 | Солнце – наш друг | 1 |  |  |
| 52 | Правила поведения на улице | 1 |  |  |
| 53 | Я и спорт | 1 |  |  |
| 54 | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  |  |
| 55 | Режим дня школьника | 1 |  |  |
| 56 | Подвижная игра « Караси и щуки» | 1 |  |  |
| 57 | Подвижная игра « Мышеловка» | 1 |  |  |
| 58 | Подвижная игра «Хитрая лиса» | 1 |  |  |
| 59 | Подвижная игра « Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 60 | Подвижная игра «Удочка» | 1 |  |  |
| 61 | Подвижная игра « Змейка» | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 62 | Эстафеты | 1 |  |  |
| 63 | Подвижная игра « Не попадись» | 1 |  |  |
| 64 | Подвижная игра « Ручеек» | 1 |  |  |
| 65 | Подвижная игра «С кочки на кочку» | 1 |  |  |
| 66 | Подвижная игра « Соперники» | 1 |  |  |
| 67 | Подвижная игра «Кочки» | 1 |  |  |
| 68 | Подвижная игра « Перетягивание каната» | 1 |  |  |

Список литературы:

1. Антропова, М.В. Режим дня школьника [Текст] / М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова.

- М.: Изд. центр «Вентана-граф», 2002 - 205 с.

1. Басова, Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе [Текст] / Е.Д. Басова

// Управление начальной школой. - 2010 - № 2 - С. 30-35.

1. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников [Текст]: Методический кон- структор / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: «Просвещение», 2010
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы [Текст] / Н.И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы [Текст] / Н.И. Дереклеева / Под ред. И.С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007 - 167 с.
4. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита [Текст] / Г.К. Зайцев. - СПб., 1997
5. Зайцев, Г.К. Уроки Мойдодыра [Текст] / Г.К. Зайцев. - СПб., 1996
6. Зимние подвижные игры: 1-4 классы [Текст] / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.:
7. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т.В. Карасева // Начальная школа. - 2005 - № 11 - С. 75-78.

Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. - М.: Вако, 2004 - 124 с.

1. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы) [Текст]: Практические раз- работки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В.И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2007
2. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер [Текст] 13 Обухова, Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы [Текст] /

Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. - М.: Вако, 2015

14 Подвижные игры: 1-4 классы [Текст] / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 15 Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе [Текст] / О.А. Степанова // Начальная школа. - 2003 - №1. - С. 57

Авторская программа

«Я

расту здоровым»

И.И. Шакурова // Учительская. - 2009 - Июль. Интернет-ресурсы

1. Клуб здоровья и долголетия [Текст] [Электронный ресурс]. - Режим доступа:
2. Мелентьева, М.С. Образовательная программа по валеологии (для начальной шко- лы) [Текст] / М.С. Мелентьева, А.А. Раицкий [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://festival.](http://festival/) 1 september.ru/articles/213370/.
3. Правила безопасного поведения в быту [Текст] [Электронный ресурс]. - Режим до- 4 Умнягина, Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников [Электронный

ресурс].