

Утверждаю
Директор:

Согласовано
ЗД по ВР

Смирнова Г.Н.

Кудашова Т. В.

Приказ от 31.08.2023 г. № 51-осн.

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»
для обучающихся 5в, 6в классов

2023-2024 учебный год

Составитель: воспитатель Слободянюк Н.М.

Принято на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 31.08. 2023 года)

Рассмотрено на заседании МО воспитателей
(протокол № 1 от 31.08. 2023 года)

Оглавление

1. Нормативно-правовая и документальная основа	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Цель, задачи и содержание программы.....	4
4. Планируемые результаты реализации программы.....	5
5. Тематическое планирование программы.....	5
6. Условия реализации программы.....	6

1. Нормативно-правовая и документальная основа

1. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

5. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189.

7. Устав ГОУ ТО «Заокская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

8. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

9. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24 июля 1998 года (с изменениями и дополнениями на 02 декабря 2013 г.).

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Пояснительная записка

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...». Эти слова принадлежат замечательному русскому педагогу В.А.Сухомлинскому. Здоровье детей является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Вот почему так важно учить ребёнка сохранять своё здоровье и заботиться о здоровье окружающих, учить безопасным для здоровья формам поведения и гармоничному сосуществованию с самим собой и миром.

Здоровый образ жизни – это форма и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, успешному выполнению сознательной и профессиональной функции, способности к профилактике наиболее распространённых заболеваний. Мы должны понимать, что если общество действительно заинтересовано в оздоровлении не только самого общества, но и каждого человека, а в принципе одно без другого просто невозможно, оно должно решать эту проблему на всех уровнях, а также всем миром. Совершенно очевидно, что без повышения статуса Матери, без здоровой семьи, без высокого образовательного и культурного уровня всех членов общества, в первую очередь женщины, без её высокого духовного потенциала, без изменения отношения к личности, без самоуважения, без её уважения к другим, без любви к ближнему решить эту проблему сегодня невозможно.

Программа «Основы здорового образа жизни» учит, как сохранить и укрепить здоровье детей. Только система непрерывного образования и воспитания в области здоровья может обеспечить сохранение и восстановление здоровья детей, вызвать интерес у учащихся к той области знаний, которая связана со здоровьем. Такой подход способствует не только изменению и

коррекции отношения учеников и учителей к здоровью, но и формированию учебного процесса, основанного на учёте индивидуальных особенностей учащихся.

3. Цель, задачи и содержание программы

Цель программы – формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящихся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи программы:

1. Развивать у обучающихся с ОВЗ осознанное неприятие вредных привычек как способов воздействия на свою личность.
2. Воспитывать у обучающихся с ОВЗ потребность в здоровом образе жизни, ответственность за своё здоровье.
3. Воспитывать у обучающихся с ОВЗ убеждение в том, что соблюдение правил техники безопасности при обращении с предметами домашнего обихода снижает риск бытового травматизма.
4. Формировать у обучающихся с ОВЗ навыки двигательной активности, координации движений, способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья.

Содержание программы предполагает изучение по разделам:

1. «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний».
2. «Основы личной безопасности и профилактика травматизма».
3. «Профилактика употребления наркотических веществ».
4. «Питание и здоровье».
5. «Я и другие».
6. «Самопознание».

Содержание программы по разделам

«Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (9 часов).

Режим дня и здоровье подростка. Беседа, составление режима дня. Откуда берутся болезни? Беседа на основе наблюдений. Народные игры. Чтобы уши слышали. Беседа. Практическое занятие. Играй на здоровье! Спортивный час. В здоровом теле – здоровый дух. Весёлые эстафеты с бегом, прыжками. Твоя осанка. Как быть красивой (-ым). Беседа – инструктаж. Занятие в тренажёрном зале. День здоровья, Спортивный праздник. Со спортом дружить – здоровым быть! Игра – путешествие. Что может чистый воздух. Игра – демонстрация.

«Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (7 часов).

Как ты, переходишь через дорогу? Викторина (вопрос – ответ). Пионербол. Инструктаж, спортивная игра. Кто много ходит, тот долго живёт. Беседа, пешая прогулка. Универсальная аптечка первой помощи. Встреча с детским врачом. Зимние забавы (2 часа). Игры в зимнее время. Что делать, если...? Правила безопасного поведения.

«Профилактика употребления наркотических веществ» (4 часа).

Жизнь без сигарет. Круглый стол. Научись сказать «нет». Тренинг. Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра. Беседа. Составление «Дерева жизни». Наркомания и токсикомания их последствия для здоровья и жизни человека. Просмотр видеоролика.

«Питание и здоровье» (4 часа).

Правильное питание – залог здоровья. Беседа, практическое занятие. «Лесная поляна» ядовитые грибы и растения. Прогулка в лес, обсуждение. Красиво! Вкусно! Полезно! Практическое занятие, приготовление фруктового салата. Моё меню. Составление меню одного дня.

«Я и другие» (5 часов).

Я расту, я меняюсь. Беседа, практическое занятие. Научись себя беречь. Беседа – рассуждение. Учимся владеть собой. Сюжетно – ролевая игра. Твоё здоровье – в твоих руках. Классный час. Полезные привычки. Как их создать? Беседа, практическое занятие.

«Самопознание» (5 часов).

Как развивать способности (память, внимание, мышление). Классный час с элементами игр. Лечение и самолечение. Рассказ воспитателя с проигрыванием ситуаций. Как расти здоровым?

Тестирование. Паспорт здоровья. Составление паспорта здоровья. Будьте всегда здоровы!
Тематическая игра.

Программа разработана для обучающихся 5, 6 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

4. Планируемые результаты реализации программы

1. *Результаты первого уровня* (приобрести знания об основах здорового образа жизни).
2. *Результаты второго уровня* (развить ценностное отношение к своему собственному здоровью и внутреннему миру).
3. *Результаты третьего уровня* (сделать осознанный выбор воспитания у себя здоровых привычек и ведения здорового образа жизни).

5. Тематическое планирование (34 часа)

№ п/п	Тема занятий	Форма проведения	Количество часов
I. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.			
1.	Мой режим, как я его соблюдаю.	Беседа. Спортивные игры.	1
2.	Берегите зубы. Гигиена полости рта.	Беседа. Практическое занятие.	1
3.	Лекарство и организм (профилактика лечения гриппа). «Ярмарка забав».	Обсуждение. Народные игры.	1
4.	Для чего делают прививки?	Беседа.	1
5.	Советы доктора Неболита.	Краткая беседа. Занятие в тренажёрном зале.	1
6.	Со спортом дружим и игрой.	Спортивный час.	1
7.	В здоровом теле – здоровый дух.	Эстафеты с бегом, прыжками.	1
8.	День здоровья. Если хочешь быть здоров – постарайся!	Спортивный праздник.	1
9.	Берегите зрение!	Беседа. Упражнения гимнастики для глаз.	1
10.	На воздухе полезны всегда бег, движенья, игры, ходьба!	Спортивные развлечения.	1
II. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.			
1.	Пионербол. Инструктаж по правилам безопасности.	Спортивная игра.	1
2.	Кто много ходит, тот долго живёт.	Беседа, пешая прогулка	1
3.	Соревнования по акробатике.	Спортивный зал.	1
4.	Зимние забавы. Соблюдение правил безопасности на прогулке.	Игры на прогулках.	2
5.	Безопасность дома и на улице.	Анкета – тест.	1
6.	Бытовой и уличный травматизм.	Беседа	1
III. Профилактика употребления наркотических веществ.			
1.	Как сказать «нет» вредным привычкам.	Ролевая игра.	1
2.	Посеешь привычку- пожнёшь характер.	Беседа. Игра – упражнение.	1
3.	Добрая жизнь – чистый ручей.	Просмотр видеоролика «Наркозависимость».	1

4.	Моя жизнь в моих руках.	Беседа с элементами тренинга	1
IV. Питание и здоровье.			
1.	Питание и здоровье.	Беседа, спортивные игры.	1
2.	Плох обед, если хлеба нет.	КВН	1
3.	Красиво! Вкусно! Полезно!	Классный час с элементами игр	1
4.	Во саду ли, в огороде. Витаминный салат.	Практическое занятие.	1
V. Я и другие.			
1.	Мой организм. Я сам смогу уберечь свой организм.	Беседа.	1
2.	Нужна ли накачка мышц.	Встреча с врачом.	1
3.	Могу ли я не болеть.	Беседа, игры.	1
4.	Я расту, я меняюсь.	Классный час, практическое занятие.	1
VI. Самопознание.			
1.	Как развивать способности (память, мышление, внимание).	Классный час с элементами игр	1
2.	Будьте всегда здоровы!	Тематическая игра.	1
3.	Что такое воспитание себя. Сила воли.	Рассказ воспитателя с проигрыванием ситуаций.	1
4.	Мои достоинства и недостатки.	Тренинг, совместно с психологом.	1
5.	Паспорт здоровья.	Составление паспорта здоровья.	1

6. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий:

- кадровое обеспечение программы;
- методическое обеспечение программы;
- материально-техническое обеспечение программы.

Кадровое обеспечение:

В реализации программы участвуют:

- воспитатель.

Методическое обеспечение программы

Разработана рабочая программа внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни». Данная программа хранится в методическом кабинете.

Материально-техническое обеспечение программы

Для организации проведения занятий по программе «Основы здорового образа жизни» ГОУ ТО «Заокская школа для обучающихся с ОВЗ» располагает необходимой материально-технической базой:

- кабинет для проведения занятий в рамках данной программы;
- спортивный зал со спортивным инвентарем;
- мультимедийный проектор, интерактивные доски, ноутбуки, копировальная техника.