**Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение «Адаптированная школа-интернат №4»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей «АШИ № 4» 20.08.2024 протокол № 1 от 19.08.2024 | СОГЛАСОВАНО заместитель директора по УР Ленхерр И.А | УТВЕРЖДЕНО Приказом ГОБОУ № 262-од |

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол №262-од от 20.08.2024г.

**Адаптированная**

**программа по внеурочной деятельности**

**«Азбука здоровья»**

программа рассчитана на 1 год

Срок реализации программы 2024-2025 год

Возраст обучающихся 7 лет

Общее количество часов - 17 часов

Автор: Савельева Виктория Викторовна,

воспитатель

г. Великий Новгород

2024 г.

**Пояснительная записка.**

Программа по внеурочной деятельности «Мы твои друзья» разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 21.03.2023 № 72653);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370  
"Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223);

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 N 442;

- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 (далее - СП 2.4.3648-20);

- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);

- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации;

- Программы воспитания ГОБОУ «АШИ № 4».

**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.

Данная 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.

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 взрослой жизни.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов; - постановка драматических сценок, спектаклей; - прослушивание песен и стихов; - разучивание и исполнение песен; - организация подвижных игр; - проведение опытов; - выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

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».

Внеурочная деятельность «Азбука здоровья» в 1 классе отводится 1 час в неделю.Программа рассчитана на 1 год, на 33 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут. Программа рассчитана на детей 7-8 лет. Методика предусматривает проведение занятий в групповой форме.

Материал программы курса носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему научатся на занятиях, дети смогут применить в своей повседневной жизни.

**Тематический план обучения и содержание программы**

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы, соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в нашей школе.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» состоит из четырёх частей:

**1 класс** «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**«Первые шаги к здоровью»**

Познакомить с назначением внеурочной деятельности: «Разговор о здоровье».

Сформировать у обучающихся понятия «здоровье», «Закаливание», «гигиена». Предназначение воды для растений, животных, человека. Обобщить знания детей о том, как вода попадает в дом. Свойства воды.

Показать значение воды для гигиены человека. Правила доктора Воды. Пословицы и поговорки о чистоте. Предназначение предметов обихода; полотенце, мочалка, мыльница и так далее.

Понятие о зрении как об одном из органов чувств. Строение глаза человека. Роль зрения в жизни человека. Болезни глаза. Чем они опасны? Продукты питания для улучшения зрения.

Понятие о слухе как большой ценности для человека. Предназначение уха. Бережное отношение к органам слуха. Уход за ушами.

Болезни ушей, как их избежать.

Понятие о значении и уходе за зубами. Уход за зубами, практическая деятельность детей по уходу за зубами. Беседа о том, из-за чего человек может потерять постоянные зубы, почему ставят на их место протезы – искусственные зубы.

Представление о руках как рабочих инструментах. Пословицы и поговорки о значении рук человека. Правила ухода за руками и ногтями. Назначение различных видов обуви. Уход за обувью. Обувь для разных времён года и разной погоды.

Свойства кожи. Правила ухода за кожей рук, ног, лица и тела. Понятие «микробы». Укусы различных насекомых.  Шрамы на теле человека. Как этого избежать? Вред нанесения татуировок на тело человека. Первая помощь при повреждении, ожоге или обморожении кожи.

**Будем здоровы.**

Сформировать понятие о здоровой пище и вредной пище для здоровья человека. Опасность просроченных продуктов питания.  Научить составлять меню для себя и для семьи на день или неделю.

Актуализировать знания о режиме дня. О пользе дневного сна. Почему вредно принимать пищу непосредственно перед сном. Значение сна для детей. Продолжительность сна для различных возрастных групп людей. Микробы, которые любят селиться в постели. Почему человеку снятся сны?

Как сохранить хорошее настроение в течении всего учебного дня. Соблюдение правил хорошего тона в образовательном учреждении. Формировать понятие о дружбе, уважении друг к другу. Дать понятие «настроение». От чего зависит настроение человека? Действия ученика, которые помогут сохранить хорошее настроение в течении всего учебного дня.

Нормы и правила поведения в образовательном учреждении, о том, как правильно вести себя на перемене, уроке, в столовой.  Разные виды и формы приветствия одноклассников, друзей, взрослых.

Виды спорта, связанные с водой. Их польза для здоровья человека. Места для купания человека. Правила  поведения на воде. Правила поведения при судорогах ног, рук, солнечном ударе, перегреве, переохлаждении.

**Игры и игровые упражнения по укреплению здоровья.**

Народные игры. Роль народных игр в становлении личности ребёнка, построение его взаимоотношений с другими детьми.

Детские игры на воздухе. Аттракционные игры, соревнования- поединки. Эти игры можно использовать на переменах и после уроков, так как они не требуют специальной подготовки и вместе с тем весьма привлекательны.

Подвижные игры. Практическое занятие на площадке или в спортзале образовательного учреждения. Дети знакомятся с подвижными играми,  в которые играли их дедушки и бабушки в детские годы.

**I. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**курса «Азбука здоровья»**

**Личностные УУД:**

- осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями; -объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей;

-формулировать самому простые правила поведения в природе;

-испытывать чувство гордости за красоту родной природы;

**Регулятивные УУД:**

-понимание и сохранение учебной задачи;

-понимание выделенных ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем (готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения);

-планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

-принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения. **Познавательные УУД:**

-осуществление поиска необходимой информации для выполнения заданий с использованием энциклопедий, справочников;

-построение сообщения в устной и письменной форме;

-осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом;

-смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов;

-сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие;

-группировать предметы, объекты на основе существенных и несущественных признаков. **Коммуникативные УУД:**

-владение диалогической формой коммуникации (быть готовым к диалогу по вопросам здорового питания);

-построение монологического высказывания;

-использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач (учиться договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности).

**В результате освоения программы курса обучающиеся должны уметь:**

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

**Обучающиеся 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | Содержание курса, формы организации и виды деятельности обучающихся |
| 1. | Беседа: «Советы доктора Воды». | 1 | Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». |
| 2. | Беседа: «Друзья Вода и мыло». | 1 | Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа. |
| 3. | Беседа: «Глаза - главные помощники человека». | 1 | Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно - вредно». Правила бережного отношения к зрению. |
| 4. | Беседа: «Чтобы уши слышали». | 1 | Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха. |
| 5. | Беседа: «Чтобы зубы были здоровыми». | 1 | Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест. |
| 6. | 22.11. Беседа: «Как сохранить улыбку красивой?». | 1 | Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа. |
| 7. | 6.12. Отгадывание загадок. «Рабочие инструменты» человека | 1 | Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа. |
| 8. | 20.12. . Отгадывание загадок. «Рабочие инструменты» человека | 1 | Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч». |
| 9. | Беседа: «Зачем человеку кожа». | 1 | Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.. |
| 10. | Беседа: «Здоровая пища для всей семьи». | 1 | Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания. |
| 11. | Беседа: «Сон - лучшее лекарство». | 1 | Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо - хорошо». |
| 12. | Беседа: «Я ученик». | 1 | Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». |
| 13. | Беседа: «Вредные привычки». | 1 | Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах. |
| 14. | Беседа: «Осанка - стройная спина!». | 1 | Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения. |
| 15. | Беседа: «Если хочешь быть здоров». | 1 | Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек - это...» |
| 16. | Обобщающие занятия «Доктора здоровья». | 1 | Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это.», Оздоровительная минутка. |
| 17. | Я выбираю движение. Обобщающий урок. | 1 | Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровячков. Анализ ситуаций. Подвижные  игры на воздухе. |

**Список литературы**

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов Природы (1-4 классы). - М.: ВАКО, 2004 г.

ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.

ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.

«Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.

«Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс2, Санкт-Петербург 2004.

«365 уроков безопасности» Л.Логинова Айрис Пресс. Москва. 2000.

«Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.

«Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва