

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Уроки Доктора Здоровье» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 8.3), далее ФАООП с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1023.

ФАООП для обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 8.3) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Внеурочная деятельность «Уроки Доктора Здоровье» является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по внеурочной деятельности «В стране этикета» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 33 часа в год (1 час в неделю).

Ценностные ориентиры содержания внеурочной деятельности

Актуальность программы объясняется тем, что в целом по стране наблюдается ухудшение состояния здоровья школьников за последние десятилетия. Большую часть времени ребенок проводит в школе. Школа признает, что ответственность за укрепление здоровья лежит не только на самом человеке. Это ответственность, которую разделяют все члены общества, выступающие за укрепление здоровья. Обучение здоровью должно быть направлено на то, чтобы научить детей ответственно относиться к своему здоровью. Это, значит, анализировать и уточнять свои убеждения, установки и ценности, развивать личные навыки и навыки межличностного общения, а также расширять свои знания и понимание целого ряда вопросов, связанных со здоровьем. Единственный результат обучения здоровью – это «принятие на себя ответственности за свое здоровье».

Цель программы: создать условия для 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.

Изучение программного материала начинается 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.

Основные направления внеурочной деятельности

Технологии

- Индивидуального и дифференцированного подхода.
- Здоровьесберегающие технологии.
- Игровые технологии.
- Личностно-ориентированные технологии.

Методы обучения

1. Методы организации и осуществления учебно-воспитательной и познавательной деятельности:

- словесные методы (рассказ, объяснение);
- практический метод (демонстрация упражнений);
- наглядные методы.

2. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности:

- методы стимулирования учебной мотивации интереса обучающихся через создание ситуаций новизны и ситуаций успеха;
- методы стимулирования мотивов старательности: убеждение, приучение, поощрение, требование.

3. Методы контроля и самоконтроля учебной деятельности:

- фронтальные, групповые или индивидуальные;
- контроль и самоконтроль познавательной активности обучающихся.

Виды деятельности:

- формирование умения внимательно слушать и точно выполнять инструкции педагога;
- тренировка объема, концентрации и устойчивости произвольного внимания, скорости формирования простого навыка;
- развитие умения осуществлять последовательно умственные действия: сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать по признаку.

Планируемые результаты освоения курса «Уроки Доктора Здоровье»

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.

Состав базовых учебных действий обучающихся

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Личностные базовые учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (этические нормы);
- самостоятельность в выполнении учебных заданий;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе правил поведения в классе, детском коллективе, образовательном учреждении.

Регулятивные базовые учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.)
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем)
- организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать свои действия;
- оценивать действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные базовые учебные действия:

- устанавливать видо - родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;
- уметь читать и отвечать на вопросы учителя;
- наблюдать;
- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях) под руководством и с помощью учителя.

Коммуникативные базовые учебные действия:

- слушать и понимать речь других;
- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации

Программа внеурочной деятельности «Уроки Доктора Здоровье» рассчитана на **33 ч в год** с проведением занятий **1 часа в неделю**.

Тематическое планирование

№ п/п	№ темы урока	Раздел Тема урока	Кол-во часов
1	1.1	Советы доктора Воды.	1
2	1.2	Друзья Вода и Мыло.	1
3	1.3	Глаза – главные помощники человека.	1
4	1.4	Подвижные игры	1
5	1.5	Чтобы уши слышали.	1
6	1.6	Почему болят зубы.	1
7	1.7	Чтобы зубы были здоровыми.	1
8	1.8	Как сохранить улыбку красивой.	1
9	1.9	Экскурсия в школьный ФАП	1
10	1.10	«Рабочие инструменты» человека.	1
11	1.11	Зачем человеку кожа	1
12	1.12	Надёжная защита организма	1
13	1.13	Если кожа повреждена	1
14	1.14	Подвижные игры	1
15	1.15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1
16	1.16	Здоровая пища для всей семьи	1
17	1.17	Сон – лучшее лекарство	1
18	1.18	Какое настроение?	1
19	1.19	Я пришёл из школы	1
20	1.20	Подвижные игры	1
21	1.21	Я - ученик	1
22	1.22	Я - ученик	1

№ п/п	№ темы урока	Раздел Тема урока	Кол-во часов
23	1.23	Экскурсия в лес.	1
24	1.24	Экскурсия в лес.	1
25	1.25	Подвижные игры	1
26	1.26	Скелет – наша опора	1
27	1.27	Осанка – стройная спина	1
28	1.28	Если хочешь быть здоров	1
29	1.29	Если хочешь быть здоров	1
30	1.30	Правила безопасности на воде (экскурсия на реку)	1
31	1.31	Правила безопасности (экскурсия в парк)	1
32	1.32	Подвижные игры	1
33	1.33	Подвижные игры	1
34	1.34	Обобщающие уроки «Доктора природы»	1
35	1.35	Обобщающие уроки «Доктора природы»	1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.- с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
8. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
9. [Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.](#)
10. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
15. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997

Цифровые образовательные ресурсы

Интернет-ресурсы: pedportal.net, multiurok.ru, kopilkaurokov.ru, ifourok.ru