

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов Протокол № 1 от «30» августа 2022г.	СОГЛАСОВАНО Методист ГБОУ школы- интерната №3 г.о. Тольятти _____ Е.В. Савостьянова «30» августа 2022г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ школы- интерната №3 г.о. Тольятти _____ О.П. Степанова «31» августа 2022г.
--	--	--

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Здоровячок»

Направление: спортивно-оздоровительное

учебный год: 2022-2023

Класс: 1 (доп.) «Г»

Количество часов в неделю: 1 час; **в год:** 33 часа

Рабочую программу составила: учитель Железняк Д.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровячок» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти (2 вариант).

Общая характеристика

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровячок» реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления. Программа способствует формированию у обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью осознанному отношению к собственному здоровью на основе соблюдения правил гигиены.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что дети с умеренной, тяжелой умственной отсталостью вырастают в весьма неблагоприятных условиях: ограниченные возможности, неправильное питание, отсутствие физической нагрузки, малоподвижный образ жизни, стрессы. Все эти факторы негативно влияют на маленького человека, блокируя его полноценное развитие и ухудшая здоровье. Улучшить качество жизни ребенка способна обычная подвижная игра, которая будет познавательной, активной и интересной. Улучшить качество жизни ребенка с ОВЗ способна обычная подвижная игра, которая будет познавательной, активной и интересной. Так же одна из важных задач обучения детей с интеллектуальной недостаточностью социализация личность. Поэтому формирование необходимых жизненных компетенций (навыки личной гигиены, самообслуживания, знание норм поведения в различных жизненных ситуациях) необходимое условия для социализации ребенка-инвалида

Цель программы: воспитание у учащихся осознанного отношения к собственному здоровью на основе соблюдения правил гигиены, безопасного поведения, повышения двигательной активности.

Задачи программы:

Повышение двигательной активности и общей работоспособности

Усвоение правил совместной деятельности в общении, в игре, учебе.

Познакомить детей с различными опасными ситуациями, которые могут возникнуть при играх во дворе дома. Научить их необходимым мерам предосторожности.

Доверительное отношение и желание взаимодействовать с взрослым (во время гигиенических процедур, одевания, приема пищи и др.);

Доброжелательное отношение к окружающим;

Умение общаться и взаимодействовать с детьми и взрослыми с использованием общепринятых форм общения, как вербальных, так и невербальных;

Готовность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями состояния здоровья.

Безопасное поведение в окружающей среде.

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Здоровячок» входит в часть учебного плана ГБОУ школы - интерната №3, формируемую участниками образовательных отношений.

В соответствии с учебным планом школы на реализацию программы внеурочной деятельности «Здоровячок» в 1 классе отводится 33 часа (1 час в неделю, 33 учебные недели).

Возможные планируемые результаты освоения программы

Возможные предметные результаты освоения рабочей программы:

- адекватно реагировать на изменение положения тела, вибрацию;
- выполнять манипуляции с предметами;
- выполнять целенаправленные действия с предметами (мяч, модуль, гимнастическая палка, мелкие предметы и др.);
- выполнять движения головой, руками, пальцами рук, ногами;
- изменять положение тела (повороты, наклоны, перевороты);
- ходить по ровной и наклонной поверхности;
- умение удерживать равновесие при разных положениях тела, при ходьбе;
- ползать на четвереньках, лазать, перелезть;
- прыгать на двух ногах.

Возможные личностные результаты освоения рабочей программы:

- обогащение опыта восприятия окружающего мира;
- развитие интереса к взаимодействию с окружающими;
- умение взаимодействовать с взрослым, выполняющим стимуляцию;
- развитие мелкой и общей моторики;
- уверенность в своих движениях, передвижении; развитие ловкости, координации движений.

Содержание.

Подвижные игры. Данный раздел включает в себя подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, выносливости, внимания, так же

малоподвижные игры. Игры могут проводиться на свежем воздухе, в спортивном зале, классе. Основное направление раздела - оказание с их и стимулирующего воздействие на организм умственно отсталого ребенка и больше, чем другие средства, соответствует удовлетворению естественной потребности в движении, укреплению всех функций организма, развитию физических способностей. Игры подобраны в соответствии с возрастными показателями и возможностями детей инвалидов.

Гигиена. В данный раздел включены теоретические и практические занятия по развитию и формированию элементарных навыков самообслуживания в соответствии возрасту. Тематика занятий переплетается содержанием предмета «Человек». Просматривают обучающие мультфильмы об уходе за средствами личной гигиены. А так же на себе, либо куклах отрабатывают практические умения в расчесывании, чистке зубов и т.п..

Безопасность. Данное направления в доступной форме формирует у учащихся устранение травмоопасных мероприятий и способствует воспитанию безопасного поведения. На занятиях учащиеся просматривают мультфильмы, сюжетные картинки о гололеде, спичках, острых предметах и т.п.

Темы разделов осваиваются не последовательно, а построены с учетом актуальности тем безопасности по времени года, а подвижные игры с учетом климатических особенностей региона.

Кроме подвижных игр, отработке практических умений, бесед, занятия проекта включают:

- обучение релаксации (умение расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки, эмоционального возбуждения)
- дыхательной гимнастики
- развитие мелкой моторики рук
- элементы самомассажа
- упражнения для глаз
- пальчиковую гимнастику
- мульт-зарядку.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие	1	6.09
2-4	Подвижная игра «Мы веселые ребята»	3	13.09 20.09 27.09
5-7	Подвижная игра «Бездомный заяц»	3	4.10 11.10 18.10
8-10	Подвижная игра «Не намочи ноги»	3	25.10 8.11 15.11
11-12	Детский шампунь	2	22.11 29.11
13-15	Уход за волосами	3	6.12 13.12 20.12
16-17	Берегись мороза!	2	27.12 10.01
18-19	Зимой на горке	2	17.01 24.01
20-21	Экскурсия в снежный городок	2	31.01 7.02
22-24	Зимние дороги	3	14.02 28.02 7.03
25-27	Подвижная игра «Мороз- красный нос»	3	14.03 4.04 11.04
28-29	Подвижная игра «Затейники»	2	18.04 25.04
30-31	Опасные предметы	2	2.05 16.05
32-33	Как песок может стать опасным	2	23.05 30.05