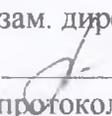


Государственное казенное общеобразовательное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №6 г. Иркутска».

Рассмотрено:
на МО воспитателей
 Н.В. Захарова
протокол № 1 от 26.08.2024г.

Согласовано на МС:
зам. директора по ВР
 М.А. Гладкова
протокол № 1 от 27.08.2024г.

Утверждаю:
директор ГОКУ СКШ №6
 А.Т. Олохтонова
приказ № 155 от 02.09.2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности начального общего образования
обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2)
«Здоровячок» 1-4 год обучения

Подписано цифровой подписью:
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ
ОБЛАСТИ "СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)
ШКОЛА № 6 Г. ИРКУТСКА"
Дата: 2024.09.02 09:08:12 +08'00'

Составила: учитель Л.Н. Беркетова

г. Иркутск
2024 г

Пояснительная записка

Сущность и основное назначение кружка заключается в обеспечении дополнительных условий для развития интересов, склонностей, способностей обучающихся, организации их свободного времени и имеет спортивно-оздоровительную направленность. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. Учитель при необходимости может изменять и дополнять содержание программы.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;
- обучение учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний;
- расширение гигиенических знаний и навыков учащихся;
- обеспечение возможности удовлетворения потребности в движении у обучающихся;
- обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 год обучения

Вводное занятие Правила техники безопасности

Анатомия и физиология человека «Строение тела человека», «Части тела и их действия», «Что внутри нас», «Качественные признаки частей тела»

Культурно-гигиенические навыки «Чистые руки», «Подбор одежды по сезону», «Чистота – залог здоровья», «Правила приема пищи»

Закаливание и здоровое питание «Овощи, фрукты - полезные продукты», «Правила питания», «Хождение по различным поверхностям»

Подвижные игры «Карусель», «У медведя во бору», «Солнышко и дождик», «День и ночь», «Гуси-гуси», «Жмурки»

2 год обучения

Вводное занятие Здоровье в наших руках

Анатомия и физиология человека В гостях у Айболита. Режим дня. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», Мое свободное время. Подготовка ко сну. «В гостях у Мойдодыра, К. Чуковский». Уход за зубами. Осанка. Зрение. Правила личной гигиены. Тематические рисунки, выставки.

Здоровое питание Правила питания Когда я ем, я глух и нем, чистота залог здоровья. Назови овощи и фрукты Как правильно мыть овощи и фрукты. Витамины А В, их значение. Витамины С Д, их значение. Ядовитые растения. Грибная пора.

Вредные привычки Болезни грязных рук. Опасные предметы и привычки. Травмы по неосторожности

Это должен знать каждый. Первая помощь. Что такое хорошо и что такое плохо. Медицинские средства первой помощи. Царапины, ранки, порезы. Номера телефона, которые должен знать каждый. Осторожно! Грипп! Тематические игры-Тревожный телефон. Я получил травму. В доме больной гриппом. Опасные игры

3 год обучения

Вводное занятие Здоровье в наших руках

Анатомия и физиология человека Мы разные, но очень похожи. «Строение тела человека», «Части тела и их действия», Викторина «Наше тело» «Что внутри нас»

Здоровое питание «Овощи, фрукты - полезные продукты», «Правила питания», Режим питания. Правила поведения за столом.

Здоровый образ жизни Чистота – залог здоровья. Лучшие друзья-вода и мыло. Читаем «Мойдодыр» Чуковского.

Вредные привычки. Читаем «Что такое хорошо и что такое плохо» Береги зрение. Береги слух. Правила личной гигиены.

Это должен знать каждый!

Мы выбираем здоровье Тревожные номера. 101,102, 103,104. Аптечка. Первая помощь при повреждениях(ранки, царапины, ушибы). Средства для обработки ран. Опасные игры Тематически рисунки, плакаты.

4 год обучения

Вводное занятие Правила техники безопасности

Вот мы и в школе «Здоровье и здоровый образ жизни», «Физическая активность и здоровье», «Как познать себя»
Питание и здоровье «Питание – необходимое условие для жизни человека», «Здоровая пища для всей семьи», «Как питались в стародавние времена», «Питание нашего времени», «Секреты здорового питания», «Рацион питания»
Мое здоровье в моих руках «Домашняя аптечка», «Чистота и здоровье», «Будем делать хорошо и не будем плохо», «Как избежать искривления позвоночника», «Отдых для здоровья», «Умеем ли мы отвечать за свое здоровье». Чтоб забыть про докторов «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься», «За здоровый образ жизни», «Разговор о правильном питании», «Я выбираю кашу»
Я в школе и дома «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим», «Что такое дружба? Как дружить в школе?», «Мода и школьные будни», «Делу время, потехе час»
Я и мое ближайшее окружение «Размышление о жизненном опыте», «Школа и моё настроение», «Чувства и поступки», «В мире интересного»
Вот и встали мы взрослее «Мой горизонт», «Я выбираю быть здоровым», «Чему мы научились за год»

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

- 1) Представление о физической культуре как части общей культуры общества;
- 2) Осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- 3) Выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- 4) Участие в подвижных играх
- 5) Знание правил здорового образа жизни и безопасного поведения.
- 6) Применение полученных знаний в жизни.