

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Комитет по образованию администрации Зиминского района

МОУ Покровская СОШ

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

МОУ Покровская СОШ

от «22» августа 2024г. №
128

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**элективного курса спортивно-оздоровительного
направления
«Азбука здоровья»**

**для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи
1 класс**

с. Покровка, Зиминский р-он

2024

1. Пояснительная записка

Программа для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи (далее ТНР) разработана на основе авторской программы Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» 1-4 классы. Москва: «ВАКО».

Цель курса:

- создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике;
- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

В программе сохранено основное содержание общеобразовательной школы, но учитываются индивидуальные особенности обучающегося с ТНР и специфика усвоения им учебного материала. Обучающемуся ребенку по программе с тяжёлым нарушением речи очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо. Нарушение внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку может быть сложно, узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Также страдает скорость восприятия, и ориентировка в пространстве. Задержка психического развития, нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития. Наблюдается системное недоразвитие речи – нарушение ее лексико-

грамматической стороны. Отставание в развитии всех форм мышления обнаруживается, в первую очередь, во время решения задач на словесно - логическое мышление.

Программа учитывает особые образовательные потребности детей с ТНР:

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности;
- стимулирование развития учебной мотивации, познавательной активности; обеспечение непрерывного контроля над становлением учебно-познавательной деятельности ребёнка до достижения уровня, позволяющего сформировать умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, умение планировать и контролировать свою деятельность, стремиться к самостоятельному выполнению учебных заданий;
- стимуляция осмысления ребёнком приобретаемых в ходе обучения знаний как пригодных для применения в привычной повседневной жизни;
- включение в содержание программы разделов, содержащих специальный коррекционный компонент;
- организация процесса обучения с учётом специфики усвоения знаний, умений и навыков детьми с ТНР («пошаговое» предъявление материала, дозированная помощь взрослого, использование специальных методов, приёмов и средств, способствующих как общему развитию ребёнка, так и компенсации индивидуальных недостатков развития).

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

Ценностью и главной целью здоровьесберегающего образования является качество здоровья выпускника. При этом здоровье понимается как процесс (динамическое состояние – по Казначееву В. П.) адекватного возрасту (жизненному циклу человека) физического, психо-социального и духовного развития, самореализации, раскрытия духовных потенций учащихся. Можно заметить, что данное определение здоровья основано на функциональном деятельностном подходе, в соответствии с которым здоровье человека оценивается через его естественные жизненные функции, которые можно измерить.

Основными видами и показателями здоровья, которые могли бы позволить периодически контролировать ситуацию и получать информацию о качестве образования с точки зрения здоровья и развития человеческих ресурсов являются:

Физическое здоровье – способность человека использовать своё физическое тело, его органы и системы для самосохранения. Оно измеряется степенью физической подготовленности, физическим развитием, показателями биологической зрелости, физической формой, тренированностью, физической активностью, жизненной ёмкостью лёгких, силой и выносливостью сердечной мышцы, мышц тела и другими показателями, характеризующими уровень функционального состояния организма.

Психическое здоровье – определяет способность сознания человека (всей в совокупности центральной и периферической нервной системы, всего аппарата отражения) использовать отображение внешнего мира, осознавать свои эмоции и поведение, справляться со стрессами и использовать их для повышения уровня здоровья.

Социальное здоровье – заключается в способности формировать и использовать для самосохранения и развития субъективные представления других людей о внешнем мире и их роли в нем. Данная составляющая здоровья отражает социальные связи, способность к общению и его качество. Социальное здоровье измеряется способностью выживания и развития в социально-экономической и политической среде. Может быть выражена

отношением того, что личность получает от общества, на единицу того, что она дает обществу.

Духовное здоровье – это состояние, в котором индивид чувствует в каждый момент жизни радость и интерес к жизни, осуществленность и гармонию с окружающим миром; состояние, в котором индивид чувствует себя всегда молодым, счастливым, жизнерадостным. Духовно здоровый человек способен использовать творчество и самосозидание, осознавать свою ответственность, соблюдать грань между правами и обязанностями, свободой и творчеством личности, с одной стороны, и безопасностью общества, с другой.

Главный секрет, который лежит в основе идеального здоровья, заключается в том, что человек должен сам стремиться к нему. Человек может быть здоров лишь настолько, насколько сам считает это возможным. Сознание оказывает сильнейшее влияние на тело, и освобождение от болезни зависит от того, войдет ли человек в контакт с собственным сознанием, приведет его в равновесие, а затем сообщит это равновесие своему телу. Знание обладает организующей силой. Через психофизиологическую связь знание влияет на тело и обеспечивает крепкое здоровье. Знание в буквальном смысле может исцелить, это самый великий лекарь из всех.

Оказывается чрезвычайно важным задать себе некоторые главные вопросы, касающиеся собственной жизни: «Каково мое предназначение в этом мире? Что сделает меня счастливым? Как мне наиболее полно реализовать себя в своей работе?» В процессе самоосознания мы раскрываем свою интимную связь с природой и постигаем то, что связь эту разрушить никогда нельзя. Быть обращенным к самому себе – значит жить в гармонии со своей природой и с природой вообще. Это истинный путь к совершенному здоровью, и притом путь единственный.

3. Описание места курса в учебном плане

Курс внеурочной деятельности в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 33 часа в год (1 час в неделю).

4. Личностные и предметные результаты освоения курса

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством педагога, воспитателя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предполагаемый общий результат реализации программы:

- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;

- повышение уровня знаний по здоровому образу жизни;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- активное участие родителей в делах класса;
- улучшение взаимоотношений семьи и школы, повышение ответственности родителей за здоровье ребенка;
- способность школьника соблюдать правила ЗОЖ.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

К концу 1 года обучения:

Должны знать: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей, как следует питаться, о пользе сна, правила поведения в школе и дома, о вреде курения, о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения на воде.

Должны уметь: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

Способ проверки:

Наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы.

5. Содержание курса

Тема.	Кол-во часов
Поведение в школе.	3ч
Вредные привычки.	3ч
Мышцы, кости и суставы.	3ч
Как закаляться. Обтирание и обливание.	3ч
Как правильно вести себя на воде.	3ч
Чтобы душа была здорова.	5ч
Народные игры.	3ч
Подвижные игры.	3ч
Доктора природы (обобщающие).	7ч
Итого:	33 ч

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Кол-во часов	Тема	Содержание программного материала	Основные виды учебной деятельности обучающихся
		<u>1-я четверть (8 ч)</u>		
	3	Поведение в школе.		<u>Словесные:</u> беседа, анализ ситуации
1	1ч			

2 3	1ч 1ч	Я – ученик Я – ученик Я – ученик	Знать и уметь использовать правила ученика.	<u>Наглядные:</u> стихотворение Б. Заходера «Перемена», рассказ «Федя на перемене», рассказ М. Куниной «В гардеробе» <u>Практические:</u> оздоровительная минутка, игра.
	3	Вредные привычки.		<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ ситуации, рассказ, заучивание слов <u>Наглядные:</u> демонстрация и наблюдение сценки <u>Практические:</u> решение задач, оздоровительная минутка, разыгрывание ситуации
4 5 6	1ч 1ч 1ч	Вредные привычки. Вредные привычки. Вредные привычки.	Это нужно запомнить (о вреде курения)	
	3	Мышцы, кости и суставы. Мышцы, кости и суставы.	Знакомство детей с внешними и внутренними органами человека.	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ ситуации . <u>Наглядные:</u> плакат «Скелет человека», <u>Практические:</u> упражнения по теме, оздоровительная минутка
7 8	1ч 1ч	Мышцы, кости и суставы.	Плакаты «Скелет, мышцы человека» Правила для поддержания правильной осанки	
9	1ч	<u>2-я четверть (7 ч)</u> Мышцы, кости и суставы.	Плакаты «Скелет, мышцы человека» Правила для поддержания правильной осанки	<u>Словесные:</u> беседа по теме, объяснение <u>Наглядные:</u> выставка рисунков <u>Практические:</u> рисунки по теме, выполнение заданий, оздоровительная минутка
	3	Как закаляться. Обтирание и обливание.	Правила закаливания	
10 11 12	1ч 1ч 1 ч	Если хочешь быть здоров. Если хочешь быть здоров. Если хочешь быть		
	3	Если хочешь быть		

13	1ч	здоров.	Правила поведения на воде Плакаты «Правила поведения на воде	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> плакаты по теме <u>Практические:</u> выполнение заданий, оздоровительная минутка
14	1ч			
15	1 ч	Как правильно вести себя на воде		
	5	Правила безопасности на воде	Карточки «Эмоции»	
16	1ч	Правила безопасности на воде		
17	1 ч	Правила безопасности на воде		
18	1 ч	Правила безопасности на воде		
19	1 ч	Правила безопасности на воде		
20	1 ч	3-я четверть (7 ч) Чтобы душа была здорова Делать добро спешу. Доброму всё здорово. Чем сердиться, лучше помириться. Какой Я, какие другие. Какой Я, какие другие.		<u>Словесные:</u> объяснение, беседа по теме <u>Наглядные:</u> карточки «Эмоции» <u>Практические:</u> тренинг, упражнения, этюды
	3	Народные игры	Атрибуты к игре «Городки»	
21	1ч	Русская игра «Городки» Русская игра «Городки»	Атрибуты к игре «Городки»	
22	1ч			
		4-я четверть (7 ч)		
23	1 ч	Русская игра «Городки»	Атрибуты к игре «Городки»	Словесные: беседа по теме
	3	Подвижные игры Подвижные игры в		

24	1ч	помещении Подвижные игры в помещении	Атрибуты к подвижным играм	<u>Наглядные:</u> разучивание подвижных игр <u>Практические:</u> подвижные игры
25	1ч	Подвижные игры в помещении		
26	1 ч 3	Доктора природы (обобщающие) Доктора природы Доктора природы Доктора природы		
27			Рисунки любимых детских персонажей	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ ситуаций, работа с пословицами, заучивание слов <u>Наглядные:</u> рисунки любимых детских персонажей <u>Практические:</u> дидактические игры, подвижные игры
28			Правила здоровья	
29			Атрибуты к подвижным играм	
30			Стихотворение «Ты должен знать своё тело...»	
31				
32				
33				

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Печатные пособия

Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия/авт.-сост. Н.В.Лободина, Т.Н. Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2013.

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. 1-4 классы. Москва: «ВАКО», 2014.

Методическое обеспечение:

Рисунки, плакаты, изображающие строение носа, глаза, уха человека.

Иллюстрированные кроссворды; шарады; ребусы; загадки (в стихах и в открытках) об организме человека и ЗОЖ; пословицы о здоровье на разрезных карточках и в картинках; стихи и отрывки из художественных текстов по теме ЗОЖ; гигиенические принадлежности (мыло, зубная щётка, зубочистки, ватные палочки, расчёска, носовой платочек и др.); часы, картонный циферблат; памятки для учащихся о ЗОЖ и др. материалы к занятиям по темам: «Режим – основа здоровья», «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Если хочешь быть здоровым», «Великие волшебники здоровья», «Помоги сам себе быть здоровым, бодрым и весёлым!».

ТСО (средства ИКТ)

- магнитная доска.