

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
протокол № 1/22-23
от 31 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ГБОУ школы-интерната № 117
им. Т.С. Зыковой г.о. Самара
_____ Т.Ф. Буховец
приказ № 94 от 01.09.2022г.

**Адаптированная рабочая программа по внеурочной деятельности
слабослышащих и позднооглохших
«ЗДОРОВЕЙКА»
1 – 5 класс**

Пояснительная записка

Программа по адаптивной физкультуре «ЗДОРОВЕЙКА» является комплексной программой по формированию экологической культуры, культуры здоровья и безопасного образа жизни учащихся и рассматривается как неотъемлемая часть всего образовательного процесса в школе.

Программа «ЗДОРОВЕЙКА» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения. Обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, познавательного и эмоционального развития ребенка, достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Цель программы:

- программа «ЗДОРОВЕЙКА» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на формирование установки на ведение здорового образа жизни, сохранение и укрепление собственного здоровья, безопасности и экологической культуры.

Задачи программы:

1. Обеспечить безопасную и здоровую среду обучения, позволяющую сохранить здоровье и психику ребёнка.
2. Обучать навыкам здорового образа жизни и экологической культуры ; поддержания хороших межличностных отношений.
3. Следить за эффективностью обучения, развитием умственных способностей, здоровьем обучающихся.

Основные направления работы:

1. Здоровье и здоровый образ.
2. Режим дня, учёбы и отдыха.
3. Основы рационального питания.
4. Личная гигиена.

5. Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья.
6. Нравственное здоровье.
7. Антитабачное воспитание.
8. Профилактика вредных привычек.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы «ЗДОРОВЕЙКА»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья и экологической культуры у обучающихся формируются познавательные и личностные учебные действия.

Личностными результатами программы «ЗДОРОВЕЙКА» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя 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.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенными познавательными результатами реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях при изучении следующих вопросов:

- способы сохранения и укрепление здоровья;
- способы заботы о своем здоровье;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- использование средств профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- отстаивание своей нравственной позиции в ситуации выбора.

- адекватное оценивание своего поведения в жизненных ситуациях;
- соблюдение общепринятых правил в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- умение отвечать за свои поступки;
- умение оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- использование знаний о “полезных” и “вредных” продуктах, значении режима питания.
- умение находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

В результате реализации программы по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни «ЗДОРОВЕЙКА» у обучающихся формируются чувство товарищества, уважения к старшим, доброты, честности, трудолюбия, бережливости, дисциплинированности, соблюдения порядка, любознательности, любви к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы проведения занятия и виды деятельности:

- игры
- беседы
- тесты и анкетирование
- круглые столы
- школьные конференции
- экскурсии
- дни здоровья, спортивные мероприятия
- конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок
- решение ситуационных задач

Программа по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни «ЗДОРОВЕЙКА» предназначена для обучающихся начального общего образования. Все занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. не более 40 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом либо проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете, спортивном зале, спортивной или игровой площадке.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.