**АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)  
ДЛЯ 0-12 КЛАССОВ**

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Реализация программы характеризуется выраженная практическая и профилактическая направленность. Изучение основ безопасной жизнедеятельности, здорового образа жизни должно способствовать овладению обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) основными навыками здорового образа жизни, элементарными приемами, действиями в разных жизненных ситуациях и при несчастных случаях, в том числе простыми способами оказания или поиска помощи, а также формированию стереотипов безопасного поведения в типичных ситуациях.

Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Цель программы** - создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни и ценностного отношения к нему, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью, так и к здоровью окружающих.

## Задачи, решаемые в рамках данной программы:

* формирование у детей необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
* совершенствование у учащихся двигательных и волевых умений и навыков, формирование у них чувства ритма, темпа, координации движений;
* формирование у детей адекватного представления о строении собственного тела;
* научить «слушать» и «слышать» свой организм; (для учащихся 8-12 классов)
* формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* коррекция и развитие сенсомоторной сферы;
* использование полученных знаний в повседневной жизни;
* формирование потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
* расширение кругозора школьников в области спорта и здоровьесбережения, развитие потребности в занятиях спортом;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
* формирование установок на использование здорового питания;
* формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся;
* формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

**Сроки реализации:** программа «Здоровый образ жизни» входит в программу внеурочной деятельности школы и реализуется в течение всех лет обучения - с 0-го по 12-ый класс, на освоение программы в 0-х – 1-х классах отводится – 33 часа, во 2-х-12-х классах– 34 часа. Занятия с детьми предполагают – 1 час в неделю по 35-40 минут.

**Содержание**

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Программа состоит из 8 разделов каждый из которых решает свои задачи на каждом году обучения, в связи с чем на их изучение выделяется разное количество часов. Так, например, на изучение разделов «Питание и здоровье», «Мир спорта и движений» большее количество часов отводится с 5-7 классы, а с 8 класса большее внимание уделяется разделу «Нравственно-половому воспитанию». При этом учитывая специфику данного раздела и углубленному его изучению, класс делится по гендерному принципу.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Примерное содержание** | **Классы** | **Кол-во часов отведенное на раздел** |
|  | **Я школьник** | Адаптационные занятия: знакомство детей друг с другом с правилами школьной жизни, режимом, осознание нового социального статуса - школьника, умения работать дружно, в команде, в парах, знакомство с правилами поведения на переменах, разучивание весёлых физминуток. | Подготовительный – 2 й | 4 ч. |
|  | **Введение** | Понятие ЗОЖ. Основные показатели ЗОЖ. Составляющие ЗОЖ | 3 – 12 | 2 ч. |
|  | **Личная гигиена** | Предметы личной гигиены. Микробы вокруг нас. Чистота- залог здоровья. Утренний туалет. Уход за ногтями, волосами, зубами. Как сохранить острое зрение. Закаливание. Как сохранить хорошее настроение. Учимся расслабляться. Доверяем друг другу. Гигиена одежды. | Подготовительный - 4 й | 9 ч. |
| 5 – 7 | 4 ч. |
| 8 – 12 | 5 ч. |
|  | **Питание и здоровье** | Основы правильного питания полезные и вредные продукты, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого Живая и мертвая еда. Витамины. Культура питания. Уход за зубами | Подготовительный – 4 | 4 ч. |
| 5 – 12 | 5 ч. |
|  | **Службы здоровья** | Медицинский работник. «Я прививок не боюсь». Сезонные болезни. Вызываем врача. Первые признаки болезни. Как уберечься от инфекций. Опасность вредных привычек. | Подготовительный – 2 | 2 ч. |
| 3 – 7 | 3 ч. |
| 8 – 12 | 4 ч. |
|  | **Человек** | Как устроен наш организм. Строение. Части тела и внутрен­ние органы. Как работает (функционирует) наш организм. Взаимодействие органов. Сон – это здоровье. | Подготовительный – 2 | 4 ч. |
| 3 – 4 | 5 ч. |
| 5 – 12 | 6 ч. |
|  | **Мир спорта и движений** | Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Движение-это жизнь. Развиваем пальчики. Осанка. Подвижные игры народов России. | Подготовительный – 4 | 8 ч. |
| 5 – 7 | 10 ч. |
| 8 – 12 | 5 ч. |
|  | **Нравственно-половое воспитание** | О девочках и мальчиках. Особенности мужского и женского организма.  Дружба начинается с улыбки. Уважительное отношение детей к взрослым и пожилым людям. Значение дружной семьи, дружного класса. Основы этикета (правила этикета в зависимости от пола). Семья. Ответственность за продолжение рода, и секреты семейного счастья. Здоровые родители - здоровые дети. Воспитание детей. | Подготовительный – 1 | 2 ч. |
| 2 – 4 | 3 ч. |
| 5 – 7 | 4 ч. |
| 8 - 12 | 7 ч. |

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»:**

**Дополнительный – 4 класс:**

**Минимальный уровень (обязательный):**

* иметь представление о здоровом образе жизни
* иметь представление о факторах риска здоровья
* установка на здоровый образ жизни, забота о своем здоровье, потребность в занятиях физической культурой и спортом;
* иметь представление об элементарных гигиенических навыках.
* иметь представление о правильном питании;

**Достаточный уровень:**

* умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии;
* формирование культуры здоровья и здорового образа жизни;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях
* иметь представление о способах сохранения и укрепления здоровья
* готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.
* готовность следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегаюшего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);

**5 – 9 класс**

**Минимальный уровень (обязательный):**

* соблюдать режим дня, правила личной гигиены и здорового образа жизни, понимать их значение в жизни человека;
* иметь представление о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* иметь представление о физиологических процессах, происходящих в организме в разные периоды взросления;
* принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения, избегать рискованных для здоровья форм поведения;
* выполнять несложные задания под контролем учителя.

**Достаточный уровень:**

* знать и соблюдать правила безопасного поведения в природе и обществе, правила здорового образа жизни;
* владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему;
* иметь представление, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации;
* владеть навыками оценки правильности хранения и сроков хранения продуктов, лекарств по их упаковке;
* иметь представление о поло – ролевых различиях между мужчинами и женщинами, об изменениях, происходящих в организме в процессе развития человека;
* иметь представление о семье, ее структуре, обязанностях членов семьи, ответственности родителей за воспитание детей;
* выполнять задания без текущего контроля педагогического работника, осмысленно оценивать свою работу и работу обучающихся, проявлять к ней ценностное отношение, понимать замечания, адекватно воспринимать похвалу.

**10 – 12 класс**

**Минимальный уровень (обязательный):**

* быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры;
* иметь представление о значимости выполнения режима дня, отказа от вредных привычек, ценности правильного и регулярного питания для растущего организма;
* соблюдать двигательный режим, следить за осанкой;
* иметь представление об оказании первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации;
* иметь представление о влиянии негативных факторов на организм;
* иметь представление о размножении и развитии организмов;
* выполнять несложные задания под контролем учителя.

**Достаточный уровень:**

* знать и соблюдать правила здорового образа жизни;
* выполнять уход за телом и жилищем;
* владеть навыками организации собственного питания в течение дня;
* прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
* иметь представление об особенностях размножения и развития человека;
* знать основные правила ухода за новорожденным;
* иметь представление о воздействии негативных факторов на здоровье человека;
* выполнять задания без текущего контроля педагогического работника, осмысленно оценивать свою работу и работу обучающихся, проявлять к ней ценностное отношение, понимать замечания, адекватно воспринимать похвалу.

**Формы учета знаний и умений для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.**

Реализация внеурочной деятельности осуществляется без балльного оценивания результатов освоения курса. Принимая во внимание данный факт, наиболее рациональным способом учета освоения пройденного материала на занятиях будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела. Это такие формы деятельности, как: викторины, праздники, творческие конкурсы, ролевые игры, конкурсы, Дни Здоровья. Подобная организация учета знаний, умений и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого ученика, а также обучению в командном сотрудничестве.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» для 1 доп., 1-12 классов**

1. **Учебно-практическое оборудование:** Соломина Е. Н., Шевырёва Т. В. Биология. Учебник 9 класс (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями). Издательство "Просвещение".
2. **Технические средства обучения:** персональный компьютер (ноутбук); проектор, экранно-звуковые пособия: аудиозаписи; презентации по темам курса внеурочной деятельности, мультфильмы. Элементарный спортивный инвентарь (мяч, обруч, флажки и пр.)
3. **Учебно-практическое оборудование:** наглядные пособия, раздаточный материал, схемы, таблицы по разделам программы.
4. **Электронные и информационные образовательные ресурсы:** <http://old.prosv.ru/> - издательство «Просвещение»