

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новобрянская специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат»

671325 Заиграевский район с. Новая Брянь
ул. Школьная, 5

тел/факс 8(30136)53-3-02
эл.адрес: nskoshi@govrb.ru

<p>«Рассмотрено» на заседании методического объединения протокол № _____ от <u>01.09.2023</u> <i>ny</i></p>	<p>«Согласовано» зам. директора по УВР <i>Зиря</i> Бубеева З.Б. от <u>1.09.2023</u></p>	<p>«Утверждено» директор школы Сапожникова Е.Г. от <u>01.09.2023</u> СКОИ</p> 
---	---	---

Рабочая программа по пропаганде здорового образа жизни

Группа: «Орленок»

Учебный год: 2023-2024

Срок реализации: 1 год

Воспитатели: Жирнова А.Н.

Квалификационная категория: 1,

Зверькова Е.Н.

НОВАЯ БРЯНЬ
2023

Пояснительная записка

Воспитательная программа по пропаганде здорового образа жизни составлена в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ «Новобрянская СКОШИ» на 2023-2024 учебный год и следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014г.
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026.
4. Учебного плана (вариант 1) ГБОУ «Новобрянская СКОШИ» на 2023-2024 учебный год.
5. СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиНа 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа по пропаганде здорового образа жизни предназначена для работы с детьми в системе дополнительного образования и разработана с учётом особенностей учащихся с ОВЗ (ИН): занятия направлены на формирование у обучающихся устойчивой мотивации и стремления к здоровому образу жизни, осознание ими сущности здоровья как важной ценности человека, позволяющей реализовать себя, свои потребности. Формирование здорового образа жизни направлено не только на физическое состояние, но и на развитие интеллектуальных, нравственных, социальных и эмоциональных качеств детей.

Программа рассчитана на 34 занятия и предназначена для обучающихся 11-13лет, продолжительность обучения –1 год. Занятия проводятся 1 раза в неделю.

Цель программы: формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
- систематизировать знания о правилах питания и личной гигиене;
- формировать положительную мотивацию к занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта;
- воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

Место реализации: Республика Бурятия, Заиграевский район, с.Новая Брянь, ул. Школьная, д. 5, Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Новобрянская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат».

Планируемые результаты:

Личностные:

- развитие ответственности, трудолюбия, дисциплины, коммуникативных навыков;
- стремление к физическому совершенству;
- умение различать хорошие и плохие привычки.

Предметные:

- знать свой режим, значение режима дня для здоровья;
- знать средства сохранения и укрепления здоровья человека;
- знать правила безопасного поведения;
- знать способы поддержания здоровья;

- знать состояние своего здоровья, уметь следить за ним;
- не иметь вредных привычек.

Формирование базовых учебных действий

Регулятивные БУД:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- обладать навыками здорового образа жизни;
- ориентироваться в чрезвычайных ситуациях.

Познавательные БУД:

- знать факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- знать о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- знать о вреде употребления ПАВ;
- знать об опасности интернет-зависимости.

Методы обучения:

- изучение психологических особенностей обучающихся (наблюдение, индивидуальные и групповые собеседования с обучающимися и родителями, анкетирование, мини исследования);
- ролевые, деловые, образовательные игры;
- экскурсии, походы;
- соревнования;
- викторины;
- участие в общешкольных мероприятиях;
- диагностика «Охрана здоровья и физическое развитие».

Формы подведения итогов

Дни презентации детских работ родителям(сотрудникам, учащимся); коллективные просмотры выставок и их анализ; оформление портфолио «Мои достижения»; проекты.

Содержание программы

Программа формирования здорового образа жизни у воспитанников коррекционной школы включает в себя такие направления как:

1. Охрана здоровья и физическое развитие:

- формирование и отработка санитарно-гигиенических навыков;
- профилактика вредных привычек;
- профилактика ЗОЖ.

2. Основы безопасности и жизнедеятельности:

- развитие умений ориентироваться в ЧС;
- оценивать опасность вредных привычек;
- пользоваться доступными (разрешенными) средствами.

3. Профилактика употребления ПАВ, формирование ЗОЖ:

- формирование у школьников отрицательного отношения к психоактивным веществам и последствиям их употребления.

4. Профилактика интернет-зависимости:

- создание благоприятных условий, способствующих раскрытию гражданско-патриотического, духовно-нравственного, интеллектуально-творческого потенциала личности подростка.
- информирование подростков о проблеме Интернет-зависимости;
- формирование у подростков адекватного отношения к компьютеру.

Программа включает в себя распределение тем, в которых предлагается ориентирование на усвоение детьми знаний и представлений, а также и на становление его мотивационной сферы, реализация усвоенных знаний и применение в реальном поведении. Главное

заключается в том, чтобы создать условия для формирования переноса усвоенного навыка и связанного с ним представления из учебно-воспитательной ситуации в повседневную жизнь.

Методика строится в направлении личностно - ориентированного взаимодействия с детьми. Акцент делается на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность самих детей, с побуждением их к творческому выполнению заданий.

Программа построена с учетом возрастных особенностей, физического и психического развития детей, способных овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Всего занятий	В том числе	
			теории	практики
1	Охрана здоровья и физическое развитие	12	6	6
2	Основы безопасности и жизнедеятельности	10	6	4
3	Профилактика употребления ПАВ, формирование ЗОЖ	8	5	3
4	Профилактика интернет-зависимости	4	3	1
ВСЕГО:		34		

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Торжественная линейка. Беседа об активном отдыхе на каникулах.	1	06.09.23	
2	Парад овощей	1	13.09.23	
3	Спортивная эстафета	1	20.09.23	
4	«Школа информационной безопасности» - просмотр и обсуждение видеоролика «Компьютерная зависимость»	1	27.09.23	
5	Осенний поход. Беседа: «Нет, насилию»	1	04.10.23	
6	Беседа «Соблюдение правил личной гигиены»	1	11.10.23	
7	Беседа: «Мои увлечения»	1	18.10.23	
8	Инфекционные заболевания	1	25.10.23	
9	Беседа: «Помоги себе сам»	1	08.11.23	
10	Беседа «Режим дня»	1	15.11.23	
11	Конкурс плакатов «Сохраним нашу природу!!!»	1	22.11.23	
12	Еда, которая тебя убивает	1	29.11.23	
13	Стоп, СПИД	1	06.12.23	
14	Сон – лучшее лекарство	1	13.12.23	

15	Беседа «Если хочешь быть здоровым»	1	20.12.23	
16	Беседа «Здоровое питание»	1	27.12.23	
17	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1	10.01.24	
18	Спортивные состязания «Игра принимает всех»	1	17.01.24	
19	Оказание первой помощи	1	24.01.24	
20	Что полезно для здоровья?	1	31.01.24	
21	Путешествие в страну здоровья	1	07.02.24	
22	Игра: «Соблюдай, ПДД»	1	14.02.24	
23	Беседа «Друзья здоровья»	1	21.02.24	
24	«Твои полезные привычки»	1	28.02.24	
25	Счастье, когда тебя понимают. Беседа о молодежных субкультурах	1	06.03.24	
26	Сквернословие и здоровье	1	13.02.24	
27	«Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым»	1	20.03.24	
28	Всемирный день здоровья.	1	27.03.24	
29	Чудо земли - хлеб	1	10.04.24	
30	Влияние алкоголя на организм	1	17.04.24	
31	Конкурс на лучшую листовку «Я хочу вырасти здоровым»	1	24.04.24	
32	Овощи, фрукты – полезные продукты	1	08.05.24	
33	Доктор здоровая кожа	1	15.05.24	
34	Профилактика компьютерной зависимости у подростков.	1	22.05.24	

Методическое и материально-техническое обеспечение:

Оборудование:

Спортзал

Спортивный инвентарь

DVD

Компьютер

Памятки

Плакаты

Спортивная площадка

Литература для педагога:

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2020г.

2. Венгер Л. А., Мухина В. С. Психология – М., 2019г.
3. Загвязинский В. И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования. - М., 2019г.
4. Матвеева Е. М. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек. – М., 2019г.
5. Филин В. П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2020г.
6. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 20019г.
7. Худенко Е. Д., Гаврилычева Г. Ф. Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе-интернате, в детском доме: Пособие для воспитателей и учителей. – М.:АРКТИ, 2019г.

Литература для родителей:

1. О поведении в различных ситуациях - Шалаева Г.П. Большая книга правил поведения для воспитанных детей.-М.: «Эксмо», 2019г.
2. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века /Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. - М., 2019г.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. - М., 2021г.

Литература для учащихся:

1. Азбука ЗОЖ - СПОРТАНИЯ 2019г.
2. ЗОЖ - СПОРТАНИЯ 2019г.

Интернет-ресурсы:

1. Жуйков Е. Школьник за компьютером: Здоровьесберегающие технологии <https://my.1september.ru/book/2459>
2. Кесаревская Л. Комплексы оздоровительных упражнений для школьников: методическое пособие <https://my.1september.ru/book/2453>
3. Курбатов А. Культура дыхания: комплексы упражнений для школьников <https://my.1september.ru/book/2454>

