

Аннотация программы курса внеурочной деятельности

«Полезные привычки» 1-4 классов

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью;
2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), (Приказ №1026 от 24 ноября 2022 г.)
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа школы;
4. Учебный план образовательного учреждения.

Программа «Полезная привычки» является важнейшей частью учебно-воспитательного процесса в начальной школе. Состояние здоровья школьников внушает обоснованную тревогу и требует принятия срочных мер по охране и укреплению здоровья в процессе обучения. Высокая интенсивность учебного процесса не позволяет в должной мере учесть индивидуальные особенности ребенка и, таким образом, приводит к высокой заболеваемости детей, нервно-психическим нарушениям, снижению сопротивляемости заболеваниям, утомляемости, перенапряжению, а значит и к снижению качества обучения. В связи с этим программа «Полезные привычки» направлена на укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни»

Данная программа «Полезные привычки» для учащихся 1-4 классов разработана на основе авторской программы «Полезные привычки» (авторы: Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова и Л.С. Колесова под редакцией О.Л. Романовой), рекомендованной Министерством образования и науки РФ и является адаптированной. Составлена на основе примерных программ основного общего образования в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами.

Цель: формирование навыков культурного поведения и установок на здоровый образ жизни.

Задачи:

- ✓ Закрепление социально-поведенческих норм;
- ✓ Коррекция эмоционально-волевой сферы;
- ✓ Развитие самостоятельности в трудовой и игровой деятельности;
- ✓ Развитие коммуникативных навыков бесконфликтного общения и взаимодействия с окружающими.

Целевая группа - учащиеся 1-4 классов МБОУ ООШ № 45 г.

Срок реализации программы - 4 учебных года, количество занятий в течение учебного года – 33 (1 класс), 34 часа (2-4 классы), 1 раз в неделю, рекомендуемая продолжительность занятий – 40 минут.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью;
2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), (Приказ №1026 от 24 ноября 2022 г.)
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа школы;
4. Учебный план образовательного учреждения.

В условиях модернизации системы российского образования усилия педагогов и психологов направлены на организацию и разработку инновационных способов обучения подрастающего поколения. Новым разделом в образовании, позволяющим эффективно работать с детьми по формированию навыков адаптации в обществе и предупреждению вредных привычек, является превентивное обучение. Программа превентивного обучения «Полезные привычки» создана для воспитанников с отклонениями в развитии, направлена на формирование навыков здорового образа жизни и ответственного поведения у младших школьников.

В специальном образовании вопрос использования педагогами эффективных средств и методов, обеспечивающих охрану жизни и здоровья обучающихся с ограниченными возможностями, является особенно актуальным, так как детям необходима постоянная психолого – педагогическая помощь в решении проблем личностного роста и взаимоотношений с окружающими. Дети с нарушением интеллекта испытывают, в силу структуры дефекта, эмоциональные и поведенческие трудности, формирование у них способов усвоения общественного опыта, воспитание социально-нормативного поведения являются приоритетными задачами. Поэтому в режиме группы продленного дня используется модифицированная превентивная программа «Полезные привычки», основанная на рекомендованной МО РФ для обучающихся 1-4 классов общеобразовательной школы. Изменение программы, в соответствии с потенциальными возможностями воспитанников, является необходимым условием ее реализации в основной общеобразовательной школе для учащихся с ОВЗ.

- Так как детям нужно больше времени на усвоение предложенного материала, рекомендованного в пособии для массовой школы, занятия проводятся еженедельно, а не 1 раз в месяц.

- Материал дается в упрощенной, доступной детям форме с учетом структуры дефекта детей.

- Используется системные повторение, возвращение к изученному ранее.

- Программа дополнена материалом пособий «Уроки общения», «Уроки самопознания»

Е.А.Сорокумовой.

Для освоения детьми с ОВЗ образовательных превентивных программ необходимы специальные условия обучения и воспитания:

- Установление эмоционального контакта с детьми с учетом их возрастных и личностных особенностей - педагог с каждым воспитанником устанавливает эмоциональный контакт, постепенно перерастающий в деловое сотрудничество.

- Внешняя активность взрослого – при грамотной организации на занятиях устанавливается обстановка доверия, взаимопомощи, одобрения, что является постоянно действующим стимулом развития у детей эмпатии, общительности, готовности к деятельности

- Согласно календарно – тематическому планированию каждая тема превентивной программы отрабатывается в 4 занятия, которые проводятся еженедельно, последнее – обобщающее. Рефлексивный этап, которым может стать заключительным или стартовым в проектировании специальных методов предупреждения и коррекции массовых проблем.

Цель: формирование навыков культурного поведения и установок на здоровый образ жизни.

Задачи:

- ✓ Закрепление социально-поведенческих норм;
- ✓ Коррекция эмоционально-волевой сферы;
- ✓ Развитие самостоятельности в трудовой и игровой деятельности;

- ✓ Развитие коммуникативных навыков бесконфликтного общения и взаимодействия с окружающими.

Содержание программы

Внедрение модифицированной программы превентивного обучения «Полезные привычки» позволяет сформировать элементарные установки на здоровый образ жизни у воспитанников с проблемами в развитии.

Занятия проводятся один раз в неделю. количество занятий в течение учебного года – 33 (1 класс), 34 часа (2-4 классы), 1 раз в неделю, рекомендуемая продолжительность занятий – 40 минут. Результаты реализации программы отслеживаются в «Психолого-педагогической карте класса».

1. В здоровом теле - здоровый дух.

Характерной особенностью этого раздела является усвоение детьми понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» и применение их на практике.

Данный раздел позволяет усвоить детям ценность здоровья, способы его укрепления, знакомит с понятием “режима дня”, его особенностями, практической направленностью и реальной пользой для здоровья, помогает ребёнку составить свой режим дня и придерживаться его в дальнейшем.

Дети также знакомятся со способами закаливания, активного отдыха. Важное значение имеет усвоение детьми комплексов физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме рабочего дня (гимнастика до уроков, динамические паузы, разучивание упражнений для снятия напряжения и усталости глаз, шеи, позвоночника). Происходит переосмысление значения уроков физической культуры, как одного из важнейших способов укрепления здоровья.

Главным аспектом этого раздела является формирование у детей сознательного желания быть здоровым. Необходимо, чтобы дети уяснили, что заботиться о своём здоровье, прежде всего, должен сам человек.

2. Помоги себе.

В данном разделе дети переходят к овладению навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим при травмах (ранениях, ожогах, обморожениях, ушибах). Дети усваивают механизм оказания первой медицинской помощи, а главное, причины возникновения травм и способы избегания таковых.

В этом разделе главное значение принадлежит разработке и применению детьми комплексов упражнений для утренней зарядки, как способа повышения работоспособности.

Дети знакомятся с важностью и обоснованностью выполнения правил личной гигиены, режима и культуры питания. А также узнают, как противостоять простудным заболеваниям, рассматривают механизм возникновения простуд и способы их предупреждения.

3. Полезные привычки.

В этом разделе детям даётся понятие «полезная привычка», как способ сохранения и укрепления здоровья. Дети должны усвоить, что существуют не только вредные привычки, но и полезные, такие как: доброе, участливое отношение к людям, животным.

Дети учатся взаимопониманию, уважению, умению дружить. Они знакомятся с понятием «хобби», как увлечением, полезным занятием на досуге, направленным на развитие познавательного интереса ребёнка, формирование умения общаться.

Очень важным аспектом данного раздела является привычка соблюдения правил дорожного движения, которая убережёт ребёнка от дорожно-транспортных происшествий, представляющих реальную угрозу не только для здоровья, но и для жизни ребёнка.

Не менее важный аспект - это привычка бережно относиться к природе. Экологическое воспитание детей очень полезно в современных экологически-неблагоприятных условиях жизни. На занятиях разбираются экологические задачи, находятся пути их решения, доказываемая правильность выбора, так как экология является одним из основных факторов, влияющих на здоровье человека.

4. Вредные привычки.

В данном разделе дети под руководством учителя выявляют вредные привычки, разрушающие здоровье людей (курение, алкоголизм, наркомания и т. д.)

Важность этого раздела заключается в том, что дети узнают, в чём состоит реальный вред определённой вредной привычки для здоровья, а главное, как противостоять ей. Ребёнок учится осознанно делать выбор в условиях, когда окружающие подталкивают его к приобретению той или иной вредной привычки. Формируются приоритеты в выборе окружения и образа жизни.

Таким образом, практические занятия по программе «Я и моё здоровье» благотворно влияют на сознание ребёнка, формируют адекватное восприятие окружающего мира, учат серьёзно заботиться о своём здоровье.

Планируемые результаты

Цели и задачи первого года обучения:

1. Формировать представления о здоровье и здоровом образе жизни;
2. Выбатывать стремление избавляться от вредных привычек;
3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Планируемые результаты

Научатся

1. Понимать, что такое здоровье и здоровый образ жизни;
2. Видеть разнообразие чувств человека;
3. Осознавать важность здоровья для нормального функционирования организма человека

Цели и задачи второго года обучения:

1. Показать воспитанникам уникальность каждого человека;
2. Дать представления о различных чувствах людей и возможности управлять ими;
3. Способствовать формированию отношения к здоровью как к ценности;
4. Показать, что у одноклассников можно многому научиться.

Планируемые результаты

Научатся

1. Находить сходства и различия между людьми;
2. Беречь свое здоровье;
3. Находить друзей по интересам;
4. Пользоваться невербальными средствами общения.

Цели и задачи третьего года обучения:

1. Способствовать рациональному принятию решений;
2. Показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов сообщения;
3. Воспитывать уважительное отношение людей друг к другу.

Планируемые результаты

Научатся

1. Пользоваться невербальными средствами общения;
2. Оценивать себя;
3. Преодолевать неуверенность в себе;
4. Безопасным и интересным способам проведения свободного времени.

Цели и задачи четвертого года обучения:

1. Дать возможность воспитанникам систематически и последовательно развивать и жизненно важные навыки через проведение занятий;
2. Тренировать жизненно важные навыки через проведение занятий;

3. Обеспечить взаимодействие педагогов и родителей для создания оптимальных условий развития и формирования комплекса важнейших социальных навыков.

Планируемые результаты

1. Дети получают знания о том, как общаться продуктивно, приемы установления и поддержания контакта с партнером, осуществлять обмен информацией, понимать партнера;
2. Научатся устанавливать отношения в процессе общения, управлять эмоциями;
3. Сформируется положительная мотивация к учебе, трудовой деятельности, поведению.

Формы проведения занятий

- Мозговой штурм;
- Упражнения энергизаторы;
- Беседы-диалоги;
- Ситуативно-игровые действия;
- Инсценирование;
- Проблемные ситуации.

Методы проведения

- Повторение по показу;
- Личный пример;
- Проговаривание своих действий;
- Обыгрывание ситуаций.

В процессе реализации программы у обучающихся формируются **базовые учебные действия (БУД)**:

Личностные	Качественные (предметные)
<ul style="list-style-type: none"> • способность ориентироваться в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей • чувства— стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; • способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием; 	<ul style="list-style-type: none"> • понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой - либо предмет или вопрос; • способность строить понятные для партнера высказывания; • умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.
Регулятивные	Познавательные
<ul style="list-style-type: none"> • умение сохранять заданную цель; • умение контролировать свою деятельность по результату; • умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. 	<ul style="list-style-type: none"> • поиск и выделение необходимой информации; • построение логической цепи рассуждения. • формулирование проблемы

**Календарно-тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Полезные привычки»**

1 год обучения

Количество занятий в течение 1 учебного года – 33

Продолжительность 40 минут, 1 раз в неделю

I четверть

Сентябрь

№п/п	№п/п	Дата	Название темы занятия	Количество часов
1	1		«Я-неповторимый человек»	1
2	2		«Способы общения»	1
3	3		«Знакомство с пушистиками»	1
4	4		«Чувства»	1

Октябрь

5	5		«Какие эмоции мы переживаем»	1
6	6		«О чём говорят чувства»	1
7	7		«Как правильно выражать свои эмоции»	1
8	8		«Правила хорошей дружбы»	1

II четверть

Ноябрь

9	1		«Традиции здорового образа жизни»	1
10	2		«Поступки человека и его отношения с людьми»	1
11	3		«Культура моей страны. Праздники»	1
12	4		«Что такое здоровый образ жизни»	1

Декабрь

13	5		«Полезные и вредные продукты»	1
14	6		«Как можно укрепить своё здоровье»	1
15	7		«Мой режим дня»	1
16	8		«Нужные и ненужные тебе лекарства»	1

III четверть

Январь

17	1		«Вредные привычки»	1
18	2		«Полезные привычки»	1
19	3		«Как сказать нет»	1

Февраль

20	4		«Что такое реклама»	1
21	5		«Моя любимая книга»	1
22	6		«Культура моей страны»	1

Март

23	7		«Я-спортивный человек»	1
24	8		«Мой друг компьютер»	1
25	9		«Полезные и вредные игры»	1

IV четверть

Апрель

26	1		«Как выбрать игру?»	1
27	2		«Моя любимая телепередача»	1
28	3		«Папа, мама, я-дружная семья»	1
29	4		«Я выбираю здоровье»	1

Май

30	5		«Мир вокруг нас»	1
----	---	--	------------------	---

31	6		«Я и взрослые»	1
32	7		«Моя семья»	1
33	8		«Учимся понимать чувства других людей»	1

2 год обучения

Количество занятий в течение 1 учебного года – 34

Продолжительность 40 минут, 1 раз в неделю

I четверть

Сентябрь

№п/п	№п/п	Дата	Название темы занятия	Количество часов
1	1		«Давайте познакомимся», «Что я знаю о себе»	1
2	2		«Зачем нужны правила?»	1
3	3		«Эти разные слова» коррекционная игра. «Наши имена»	1
4	4		«Что такое семья?»	1

Октябрь

5	5		«Я и моя семья»	1
6	6		«Наши имена и фамилии»	1
7	7		«Дом, в котором ты живешь»	1
8	8		«Мои друзья». «Опиши друга» дидактическая игра	1

II четверть

Ноябрь

9	1		«Я знаю» мозговой штурм	1
10	2		«Слушаем тишину» тренинг	1
11	3		«Ошибка художника»	1
12	4		«Умей слушать и слышать»	1

Декабрь

13	5		«Умей поставить себя на место другого»	1
14	6		«Если бы я был волшебником...»	1
15	7		«Слушаем тишину» тренинг	1
16	8		«Найди отличия»	1

III четверть

Январь

17	1		«Что можно сделать для друга, для семьи?»	1
18	2		«Вежливые слова» коррекционная игра	1
19	3		«Магазин вежливых слов»	1

Февраль

20	4		«Помогай людям!»	1
21	5		«Лужа» ситуативная игра	1
22	6		Рассказ «Навестила» В.Осеев	1
23	7		«Ошибка художника»	1

Март

24	7		«Вежливые слова» коррекционная игра	1
25	8		«Настроение»	1
26	9		«Подари улыбку» тренинг	1

IV четверть

Апрель

27	1		«Умей видеть в человеке хорошее»	1
28	2		«Кто нас учит?»	1
29	3		«Так справедливее» ситуативная игра	1
30	4		«Ступеньки слов» кроссворд	1

Май

31	5		«Защити слабого»	1
32	6		«Наша дружная семья»	1
33	7		«Кто сильнее»	1
34	8		«Главные правила»	1

3 год обучения

Количество занятий в течение 1 учебного года – 34

Продолжительность 40 минут, 1 раз в неделю

I четверть**Сентябрь**

№п/п	№п/п	Дата	Название темы занятия	Количество часов
1	1		«Мой характер»	1
2	2		«Собираем рюкзачок» коррекционная игра	1
3	3		«Мои волевые качества» упражнение энергизатор	1
4	4		«Четыре характера» задание по картинкам	1

Октябрь

5	5		«Учусь оценивать себя сам»	1
6	6		«Чем я похож на соседа» мозговой штурм	1
7	7		«Что я знаю о себе» упражнение энергизатор	1
8	8		«Чем похожи и чем не похожи» работа по картинкам	1

II четверть**Ноябрь**

9	1		«Учусь взаимодействовать»	1
10	2		«Приветствие другу» ситуативная игра	1
11	3		«Добрый поступок» ситуативная игра	1
12	4		«Что у нас общего с другом» тренинг	1

Декабрь

13	5		«Учусь настаивать на своем»	1
14	6		Работа со словарем	1
15	7		«Как бы ты поступил» ситуативная игра	1
16	8		Решение проблемных ситуаций	1

III четверть**Январь**

17	1		«Я становлюсь увереннее». «Советы неуверенным» упражнение энергизатор.	1
18	2		«На ошибках учатся» ситуативная игра	1
19	3		«Что значит быть уверенным» мозговой штурм	1

Февраль

20	4		«Когда на меня оказывают давление»	1
21	5		Работа со словарем	1
22	6		Работа по картинкам	1
23	7		«Какой цвет любит Аня?» ситуативная игра	1

Март

24	8		«Курение – хорошо или плохо» мозговой штурм	1
25	9		«Мы против курения» рисование	1
26	10		Работа по картинкам	1
27	11		«Человек в окружающем мире»	1

IV четверть**Апрель**

28	1		«Кто Я?» мозговой штурм	1
29	2		«Нарисуй себя» рисование	1
30	3		«Назови одним словом» коррекционная игра	1

Май

31	4		«Что я о себе знаю»	1
32	5		«Отгадай загадки»	1
33	6		«Черепашки» коррекционная игра	1
34	7		«Опиши свое тело» упражнение энергизатор	1

4 год обучения

Количество занятий в течение 1 учебного года – 34

Продолжительность 40 минут, 1 раз в неделю

I четверть**Сентябрь**

№п/п	№п/п	Дата	Название темы занятия	Количество часов
1	1		«Самоуважение»	1
2	2		«Качества, достойные уважения»	1
3	3		«Мои привычки»	1
4	4		«Пойми меня» ситуативная игра	1

Октябрь

5	5		«Мои увлечения»	1
6	6		«Я и коллектив»	1
7	7		«Все мы разные» рисование	1
8	8		«Дерево моих достижений»	1

II четверть**Ноябрь**

9	1		«Поговорим о дружбе»	1
10	2		«Правила дружбы»	1
11	3		«Важные качества для дружбы»	1
12	4		«Что у нас общего с другом»	1

Декабрь

13	5		«Умей поставить себя на место другого»	1
14	6		«Пословицы о дружбе»	1
15	7		«Я и мои поступки»	1
16	8		«Добрый поступок»	1

III четверть

Январь

17	1		«Учусь сопротивляться давлению»	1
18	2		«Виды и способы давления»	1
19	3		«Способы сопротивления давлению»	1

Февраль

20	4		«Умей слушать и слышать»	1
21	5		«Лужа» ситуативная игра	1
22	6		«Найди отличия»	1
23	7		«Ошибка художника»	1

Март

24	8		«Вредные привычки»	1
25	9		«Настроение»	1
26	10		«Подари улыбку» тренинг	1
27	11		«Человек в окружающем мире»	1

IV четверть

Апрель

28	1		«Работа по картинкам полезные привычки» мозговой штурм	1
29	2		«Нарисуй друга» рисование	1
30	3		«Отгадай загадки»	1

Май

31	4		«Что я знаю о себе»	1
32	5		«Я и ты» коррекционная игра	1
33	6		«Что я знаю о дружбе»	1
34	7		Коллаж «Полезные привычки»	1

Список литературы

1. Исаева С. «Физкультурные минутки в начальной школе», Москва, «Айрис -дидактика», 2003 г.
2. Катаева А.А, Стребелева Е.А. Дидактические игры и упражнения (в обучении умственно отсталых дошкольников) М., «Просвещение» 1991г.
3. Ковалько В. «Здоровьесберегающие технологии. 1-4 классы», Москва, «ВАКО», 2004 г.
4. Корякина Л. «Весёлые физминутки», журнал «Начальная школа», 1996, №5
5. Колбанова В.В. Уроки Айболита, Сан-Петербург «Акцидент» 1995г.
6. Полезные привычки, учебное пособие для начальной школы под редакцией кандидата психологических наук О.Л.Романовой, М. 2000г. Программа воспитания школьника под редакцией Щурковой Н.Е.
7. Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника, М., «Просвещение» 1986г
8. Узорова О.В., Нефедова Е.А. Пальчиковая гимнастика, М. «Астрель» 2001
9. Цой Р.Д. Здоровье на кончиках пальцев, Ташкент, «Медицина» 1990г.
10. Шевченко Коррекционно-развивающее обучение, М., «Владос» 1999г.