

«Согласовано»  
Зам. директора по ВР  
*Г.А. Горбатова*  
«26» 08 2024 г.

«Утверждено»  
Директор ГКОУ ВО  
«Специальная (коррекционная)  
общеобразовательная  
школа-интернат г. Вязники»  
М.А. Кузнецова  
Приказ № 11-0 «26» 08 2024 г.



**Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Азбука здоровья»  
ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа-интернат г. Вязники»  
(Срок реализации – 4 года, возраст обучающихся – 8-13 лет)**

Автор-составитель:  
С.В. Тарасова  
педагог  
дополнительного  
образования

г. Вязники  
2024 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности «Азбука здоровья» составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями на 2022 г.).

2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р).

4. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

5. Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196».

7. Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

8. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.04.2008 № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»,

9. Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

10. ПИСЬМОМ Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. N ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных

дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

11. Информационным письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

12. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.б - требования к образовательным организациям).

Уровень реализации программы - ознакомительный.

Адресат программы: обучающиеся 8-13 лет, относящиеся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидностью (умственная отсталость, задержка психического развития).

Обучение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья заниматься данным видом деятельности и наличии условий доступной среды.

Объем программы: образовательный курс рассчитан на 4 года обучения. Полный объем программы составляет 5 часов в неделю, 170 часов.

1-а (1 ч) - 34 часа

2-а (1 ч) — 34 часа

2-б, 4-б (1 ч) — 34  
часа

3-а (1 ч) — 34 часа

4-а (1 ч) — 34 час

Занятия проводятся в каждой группе один раз в неделю.

Продолжительность одного академического часа — 40 минут.

Количество обучающихся в группе — до 12 человек.

Форма обучения - очная.

Форма занятий — групповая.

Зачисление производится на основании заявления родителей (законных представителей).

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается АКТУАЛЬНОСТЬ программы «Азбука здоровья».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- > развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими ЗАДАЧАМИ:

➤ формировать представления: о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; ➤ формировать навыки конструктивного общения; ➤ формировать потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; ➤ формировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; ➤ формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания; ➤ формировать физическое и психическое саморазвитие; развивать умения пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни; ➤ развивать потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

➤ обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; ➤ обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; ➤ обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); ➤ обучать упражнениям сохранения зрения.

### Общая характеристика курса.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.И. «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1—4 классы)». — М.: ВАКС, 2011.

— 288 с. — (Мастерская учителя).

Программа «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Программа предполагает обучение на двух основных уровнях:

- ✓ первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

### Принципы построения программы:

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики.

Принцип научности в основе содержит анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

**ПРИНЦИП Доступности** - определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Принцип системности определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Принцип сознательности нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

**ПРИНЦИП систематичности и последовательности** проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат обучающихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

**ПРИНЦИП постепенности.** Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

**ПРИНЦИП индивидуализации** осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности обучающихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип **ЦИКЛИЧНОСТИ** способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

**ПРИНЦИП наглядности** обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

ПРИНЦИП активности предполагает у обучающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития ЛИЧНОСТИ. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации.

Быть здоровым значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ Деятельности

учащихся: беседа; игра; практические занятия; викторина; выставка рисунков; соревнования.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности: – чтение стихов, сказок, рассказов; – постановка драматических сценок; – прослушивание песен и стихов; – организация подвижных игр; – выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

### Планируемые результаты реализации программы «Азбука здоровья»

Целью реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Азбука здоровья» является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений,

навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Первостепенным результатом реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Азбука здоровья» сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.