

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Зарубинская  
общеобразовательная школа-интернат психолого-педагогической  
поддержки»

**Согласована**  
МО воспитателей  
«30» августа 2023 г.

**Утверждена:**  
Приказом № 95 от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Здоровый школьник»**  
**спортивно-оздоровительное направление**  
**для 8 - 9 классов**  
**(1 четверть)**

**Составители:**  
**Попова О.В.,**

**2023-2024 учебный год**

*«Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье».*  
*Гейне*

### **Пояснительная записка**

При организации работы с воспитанниками с ОВЗ, огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие движений, охрана и укрепление здоровья обучающихся. Конечно же, подходы к организации физического воспитания воспитанников с разными отклонениями в развитии неодинаковы. Они учитывают структуру дефекта, степень выраженности нарушений, состояние здоровья и многое другое. Однако всегда физическое воспитание является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения воспитанников с нарушениями развития.

Физкультурно-оздоровительная работа в школе реализующей адаптированную основную общеобразовательную программу (далее АООП) включает в себя непосредственно физическое воспитание; организацию рационального двигательного режима; создание комфортной, безопасной развивающей среды необходимой для обеспечения двигательной активности обучающихся; профилактические и оздоровительные мероприятия.

Данное направление позволит систематизировать и углубить знания о здоровом образе жизни, заинтересовать обучающихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время.

Программа «Здоровый школьник» рассчитана на 1 четверть (41 час). Оптимальная численность группы 12-15 человек. Продолжительность занятий - 30 минут. Занятия проводятся пять раз в неделю, на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

**Цель реализации программы**- формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с интеллектуальной недостаточностью.

#### **Задачи:**

- ***Оздоровительные задачи*** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников.

- **Образовательные задачи** предполагают формирование двигательных умений и навыков.
- **Воспитательные задачи** направлены на формирование творческой и гармонично развитой личности.
- **Коррекционно-развивающие задачи** направлены на преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития обучающихся, улучшение анатомно-физиологического статуса обучающихся ; нормализацию мышечного тонуса; улучшение подвижности в суставах; сенсорное обогащение: улучшение тактильных ощущений; формирование вестибулярных реакций; преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма обучающегося. Кроме того, решаются и общекоррекционные задачи - преодоление недостатков в развитии высших психических функций: внимания, памяти, мышления, речи. У воспитанников формируется саморегуляция, повышается умственная работоспособность.

#### ***Формы и методы воспитательной работы:***

- праздники;
- часы здоровья;
- беседы, объяснения;
- практические занятия, упражнения;
- дежурство;
- выставки рисунков;
- игры (сюжетно-ролевые, спортивные и др.);
- просмотры фильмов, мультфильмов;
- творческие работы;
- викторины;
- соревнования;
- поощрения, убеждения;
- элементы занимательности и состязательности.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

Воспитательные результаты работы по программе внеурочной деятельности «Здоровый школьник» можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня:** приобретение обучающимися знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о правилах конструктивной групповой работы.

**Результаты второго уровня:** развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих их людей.

#### **Воспитанники должны знать:**

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- знать профилактику лечения простудных и вирусных заболеваний.

#### **Воспитанники должны уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий,
- уметь следить за своим внешним видом.

## Учебно-тематический план

№	Содержание курса	Количество часов		Перечень базовых учебных действий
		аудиторных	неаудиторных	
1	«Здоровье – это здорово»		1	<p><i>Личностные БУД</i>                      Самоопределение; ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих; установка на здоровый образ жизни</p> <p><i>Регулятивные БУД</i>                      Понимание и сохранение учебной задачи; адекватное восприятие оценки учителя и окружающих; осуществление пошагового и итогового контроля; различие способа и результата действия</p> <p><i>Познавательные БУД</i>                      Включение в творческую деятельность учащихся; установление причинно-следственных связей в изучаемом круге событий; осуществление поиска необходимой информации и выделение конкретной информации с помощью учителя; построение этически грамотных высказываний в устной и письменной форме</p> <p><i>Коммуникативные БУД</i>                      Адекватное использование коммуникативных средств для решения поставленных задач; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; аргументация своего решения и координация его с решениями партнеров в сотрудничестве при</p>
2	Полезная и здоровая еда	5		
3	Моё здоровье в моих руках	5		
4	Вредные привычки	5		
5	Питание и здоровье	5		
6	Бережём здоровье	5		
7	Первая помощь	5		
8	Режим дня – гармония здоровья	5		
9	Предметы личной гигиены	5		

				выработке общего направления в совместной деятельности
	<b>Итого</b>	<b>41</b>		

**Содержание программы:**

Зарядка как способ поддержки физического здоровья.

Простудные заболевания.

Подвижные игры.

Правила личной гигиены.

Режим дня.

Чистота и здоровье.

Предметы личной гигиены.

Правильное питание и здоровье.

Уход за зубами.

Уход за волосами.

Вредные привычки.

Забота о коже.

Первая доврачебная помощь

**Календарно-тематическое планирование**

**Сентябрь**

<b><u>№</u> <u>п/п</u></b>	<b>Тема</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Дата</b>
<b><i>«Здоровье – это здорово»</i></b>			
1	Техника безопасности в школе и на улице «Лесные Робинзоны»	Инструктаж Игра-соревнования	01.09.
<b><i>«Полезная и здоровая еда»</i></b>			

2	Здоровое питание	Беседа по теме, как еда путешествует по нашему организму. Игра «Ромашка». Викторина «Витамины». Отгадывание загадок	04.09.
3	Самые полезные продукты	Беседа – диалог. Учить выбирать самые полезные продукты. Игра « <b>Что разрушает здоровье, что укрепляет?</b> »	05.09.
4	«Правильное питание школьника»	Беседа – диалог, о питании школьника. Разгадывание ребусов. Просмотр мультфильма «Выбирай свою траекторию» ответить на вопросы. Знакомство с режимом питания школьника	06.09.
5	Питание и красота; «Где чистота – там здоровье»	Беседа. Отгадывание загадок. Кулинарный практикум. Игра: «Развесь полотенца»	07.09.
6	« Вкусная и здоровая пища»	Беседа по теме: золотые правила питания. Конкурс «Здоровье»	8.09.
<i>«Мое здоровье в моих руках»</i>			

7	Учись быть здоровым Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены – условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	Мини-лекция «Что такое здоровье?», способствовать осознанию необходимости бережного отношения к своему организму. Просмотр видеоролика.	11.09.
8	Осанка – стройная спина!	Беседа по теме: встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.	12.09.
9	Умеешь ли ты отдыхать (Активный отдых – это что?)	Беседа по теме, анкета «Моё свободное время», разбор ситуаций, игра « Угадай-ка».	13.09.
10	Чтобы уши слышали	Разыгрывание ситуации. Игра «Угадай, чей голосок?» Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха, игра «Закончи предложение».	14.09.
11	Глаза – главные помощники человека	Беседа об органах зрения. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.	15.09.
<b>«Вредные привычки»</b>			



12	Курение дань моде, привычка или болезнь	Дискуссия. Игра «Волшебный стул». Парный тренинг «убеди друга». Работа над пословицами. Творческая работа	18.09.
13	Вредные привычки	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Анализ ситуации. Практическая работа в парах. Коллективное разгадывание кроссворда.	19.09.
14	Умей сказать «НЕТ»	Беседа по теме. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».	20.09.
15	Алкоголь – сердцу боль.	Беседа – диалог. Коллективное рисование. Это интересно! Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!	21.09.
16	Как сказать «НЕТ»	Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ воспитателя. Игра «Продолжите предложение». Конкурс рисунков.	22.09.
<b>«Питание и здоровье»</b>			
17	Ешь правильно, и лекарство не будет надобно. Из чего состоит наша пища.	Беседа – диалог. Расширить знание о правильном питании. Разгадывание кроссворда	25.09.

		«Основы знаний о здоровом образе жизни»	
18	Жевательная резинка. История. Вред и польза - сделай свой выбор	Беседа – диалог. История возникновения жевательной резинки, просмотр презентации. Полезные свойства жевательной резинки. Негативное влияние жевательной резинки. Советы любителям жевательной резинки.	26.09.
19	Это удивительное молоко	Занятие – исследование, кроссворд «Знатоки молока». Расширить знания о пользе молока, молочных продуктов.	27.09.
20	О пользе каши	Дискуссия. Рассказать о пользе каш, и необходимости их употребления. Перечислить какие виды каш бывают. Игра «Поварята».	28.09.
21	Овощи и фрукты – полезные продукты	Познакомить с главными источниками витаминов – фруктами, овощами и ягодами их значением для организма. Игра «Полезное не полезное». Работа в парах, разгадывание	29.09.

		кроссворда.	
<b>«Бережем здоровье»</b>			
22	Как защититься от простуды и гриппа	Беседа - диалог. Выяснить какие меры профилактики препятствуют заболеванию гриппом. Игра «Ромашка». Викторина «Что ты знаешь о гриппе».	02.10
23	Твои привычки	Беседа о хороших привычках. Загадки о предметах личной гигиены. Игра «Хлопай топай». Беседа о вредных привычках. Пословицы о лени.	03.10.
24	Курение. За или против	Сказка о вреде курения. Работа в группах, перечислить плюсы минусы курения. Акция «Борьба против курения: письмо папе».	04.10
25	Вода – наш друг. Как закаляться? Обтирание и обливание	Беседа по теме, практические занятия. Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Игра «Светофор здоровья».	05.10.
26	Сон – лучшее лекарство	Игра «Можно - нельзя». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».	06.10.
<b>«Первая помощь»</b>			

27	«Если ты ушибся или порезался»	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...». Помоги себе сам! Практическая работа в парах.	09.10.
28	Травмы	Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка.	10.10.
29	«Как оказать первую помощь»	Ролевая игра.	11.10.
30	«Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело»	Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».	12.10.
31	Основные причины травматизма у детей	Беседа по теме, Обсуждение и анализ ситуаций. Разгадайте загадки. Просмотр отрывка из мультфильма «Вера и Анфиса»	13.10.
<b>«Режим дня – гармония здоровья»</b>			
32	Соблюдение основных моментов режима дня.	Беседа, режим дня – основа жизни человека. Прослушивание и обсуждение стихотворения «Валя - не успевала».	16.10.

		Групповая работа с карточками.	
33	Сон – важная составляющая режима дня.	Беседа по теме, знакомство с видами сна; сновидения. Прослушивание и обсуждение стихотворения: Я ненавижу слово – «спать»! Рассказать о правилах здорового сна.	17.10.
34	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	Знакомство с различными видами закаливания организма. Игра «Ручеёк здоровья». Составить правила закаливания.	18.10.
35	Учёба и планирование свободного времени.	Прослушивание стихотворения А. Барто, как мальчик Серёжа организовал своё свободное время? Выполнение творческого задания <b>разноцветные страницы. Анализ ситуаций. «Правильно или неправильно ребята организуют своё свободное время»</b>	19.10.
36	Свежий воздух - основа здоровья.	Беседа – диалог. Познакомить учащихся с веществами которые загрязняют воздух. Что помогает сохранить чистоту воздуха	20.10.
<b>«Предметы личной гигиены»</b>			

37	Правила гигиенического содержания тела, полости рта.	Беседа по теме, «Почему нужно чистить зубы». Игра «Советы Мойдодыра». <b>Игра «Полезьа – вред для зубов»</b>	23.10.
38	Правило пользования обувью, бельём, одеждой, жилищем.	Беседа – рассказ. Изучение правил пользование обувью, бельём, одеждой и жилищем	24.10.
39	Гигиена и здоровье школьника.	Беседа по теме знакомство с понятием «здоровье»; болезни детей и их профилактика. Отгадывание загадок. Игра «что с чем дружит» (работа в группах).	25.10.
40	Гигиена режима дня для школьника в семье, гигиена отдыха, досуга.	Беседа «Режим дня - основа жизни человека». Творческое задание «Заглянем в будущее».	26.10
41	Режим дня в разное время года	Беседа – диалог. Прослушивание обсуждение стихотворения «Режим дня». Составление своего режима дня.	27.10.

### *Информационно-методическое обеспечение*

1. Айрапетов С. Г. Здоровье, эмоции, красота. 3-е изд., испр. и доп. М.: Молодая гвардия, 1977. 96с.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. М.: Молодая гвардия, 1979. 191с.
3. Антропова М. В. Гигиена детей и подростков. 6-е изд., перераб., и доп. М.: Медицина, 1982. 176с.
4. Власова Т. А., Певзнер М. С. О детях с отклонением в развитии. М.: Педагогика, 1973, 175с.
5. Воронкова В. В. Готовность старших умственно-отсталых дошкольников к обучению грамоте//Дефектология. 1995, №1, с. 66-71.
6. Дмитриев А. А., Веневцев С. И. Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ 8-го вида//Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. Красноярск: РИО КГПУ, 1999. с. 30 - 44.
7. Дмитриев А. А., Жуковин И. Ю. Некоторые концептуальные положения валеологической работы во вспомогательной школе//Московские педагогические чтения. Актуальные проблемы специальной педагогики и специальной психологии. 1999. с. 190 - 193.
8. Дмитриев А. А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. Красноярск, 1987. 151с.
9. Дмитриев А. А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. М.: Советский спорт, 1991. 32с.
10. Дульнев Г. М. Учебно - воспитательная работа во вспомогательной школе. М.: Просвещение, 1981. 165с.

11. Ю.В. Науменко «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений. - М.: Издательство «Глобус», 2009. (Управление школой).
12. Л.Б. Дыхан «Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе». - Ростов н/Д: Феникс, 2009. – (Библиотека учителя).
13. Т.И. Агишева «Здоровье современных подростков и здоровьесберегающие технологии в школе».
14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993; [Режим доступа:<http://base.garant.ru/12183577/>]
15. СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ» [Режим доступа:<http://base.garant.ru/12183577/>]

### ***Анкета «Умею ли я вести здоровый образ жизни?»***

Дорогой друг! Для того чтобы узнать на сколько ты умеешь вести здоровый образ жизни, тебе необходимо ответить на следующие 10 вопросов.

#### **1. Как ты просыпаешься утром?**

- А. завожу будильник
- Б. доверяю внутреннему голосу
- В. полагаюсь на случай

#### **2. Проснувшись утром ты:**

- А. сразу встаю с постели и делаю зарядку
- Б. не спеша встаю с постели и принимаюсь за дела
- В. продолжаю нежиться под одеялом

#### **3. Опаздываешь ли ты в школу или?**

- А. прихожу в школу задолго до звонка на урок
- Б. прихожу в школу за 10-5 минут до звонка
- В. прихожу в школу со звонком на урок или задерживаюсь на несколько минут

#### **4. Много ли у тебя друзей в школе?**

- А. я поддерживаю со всеми доброжелательные отношения
- Б. общаюсь только с некоторыми ребятами
- В. я не проявляю интереса к общению с другими ребятами из школы

#### **5. Если ты оказался вовлеченным в конфликтную ситуацию, как ты разрешишь ее?**

- А. отстранюсь от спора



- Б. ясно и четко укажу свою позицию
- В. приложу все усилия, чтобы отстаивать свою точку зрения

**6. Чему ты посвящаешь свободное время?**

- А. активно провожу время, посещаю кружки/секции
- Б. встречаюсь с друзьями
- В. предпочитаю проводить время дома

**7. Когда ты ложишься спать?**

- А. всегда примерно в одно и то же время
- Б. по настроению
- В. часто засыпаю после 24:00

**8. Имеешь ли ты свой распорядок дня?**

- А. да. я всегда придерживаюсь своего режима дня
- Б. у меня не всегда получается придерживаться своего распорядка дня
- В. я не задумывался над этим вопросом

**9. За последние 14 дней я:**

- А. занималась/ся физическим трудом или спортом
- Б. танцевал/а
- В. не проявлял физической активности

**10. Как ты проводишь свои каникулы?**

- А. гуляю и занимаюсь спортом
- Б. занимаюсь домашними делами, хобби
- В. пассивно провожу время

**Ключ к анкете:**

«А» - 2 балла

«Б» - 1 балл

«В» - 0 баллов

20-15 баллов – ты активная личность! Твои физические способности в норме.

14-7 баллов – ты имеешь большой запас энергии, но не в полной мере ее используешь.

Меньше 7 баллов – ты пассивная личность. Твоему организму необходимы физические упражнения.