

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

Согласована:
МО воспитателей
Протокол от «30» 08 2023 г. № 1

Утверждена:
Приказ от «31» 08 2023 г. № 95



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Здоровье – это здорово»
направление «Спортивно-оздоровительное»
для 2-4 классов, 1 четверть

Составитель: Иванова С.В. , воспитатель

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся с ОВЗ, в том числе детям – инвалидам, и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся, в том числе детей - инвалидов к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно школа призвана вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, избегая негативное воздействие социального окружения.

Цель и задачи программы «Здоровье- это здорово.»

Цель обеспечить возможность сохранения здоровья детей с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов, в период обучения в школе; учить детей быть здоровыми душой и телом, использовать данные занятия для решение задач профилактики и предупреждения “школьных болезней”.

В программу занятий здоровья включены физкультурно-оздоровительные занятия на основе комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья: упражнения на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, для улучшения и коррекции зрения, суставная гимнастика, дыхательная гимнастика, занятия по закаливанию и т.п.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Планируемые результаты

Личностными результатами изучения курса являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- установка на здоровый образ жизни;
- осознание ценностного отношения обучающихся к своему здоровью;
- способность к самооценке на основе наблюдения за собственным здоровьем;

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Задачи:

- Дать необходимые знания, по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- учить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Программа рассчитана на 1 четверть, 41 часа. Занятия проводятся 5 раз в неделю по 1 часу. Программа рассчитана на детей с интеллектуальными нарушениями, в том числе детей - инвалидов, соответствует возрастным особенностям 8-13 лет. Количество учащихся составляет 8 человек.

Программный материал предназначен для детей с интеллектуальными нарушениями, в том числе детей- инвалидов, соответствует возрастным особенностям 2-4 классов преимущественно в виде бесед, подвижных игр, творческой деятельности, игр, формирующих навыки коммуникативного общения.

Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- организация подвижных игр;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что 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.

Ожидаемые результаты

В результате усвоения программы воспитанники должны научиться:

- Выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- вести здоровый образ жизни ,заботится о своем организме;
- выполнять физические упражнения для гармоничного развития человека;
- навыкам позитивного коммуникативного общения;
- развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- установка на здоровый образ жизни;
- осознание ценностного отношения обучающихся к своему здоровью;

- способность к самооценке на основе наблюдения за собственным здоровьем;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личного здоровья как к индивидуальной и общественной ценности.

Воспитанники ознакомятся:

- С факторами, влияющими на здоровье человека;
- с причинами возникновения травм и правилами оказания первой помощи;
- с рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
- с влиянием вредных привычек на здоровье человека.

Учебно-тематический план или структура курса программы «Здоровье – это здорово.»

№	Содержание курса	Количество часов		Перечень базовых учебных действий воспитанников
		Аудиторных	Неаудиторных	
	Здоровье –это здорово..	28	13	<p>ЛУД :- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;</p> <p>-способность к осмыслению социального окружения.</p> <p>КУД : - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и воспитателем ;-</p> <p>готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</p> <p>РУД:- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;</p> <p>-обеспечить успешную работу на любом этапе обучения.</p> <p>ПУД : - делать</p>

			простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; - читать; -наблюдать; - работать с информацией .
Кол-во часов: 41 ч.			

Содержание программы:

- Правила безопасного;
- Режимные моменты;
- Здоровье человека;
- Личная гигиена и ЗОЖ;
- Правильное питание;
- Вредные привычки
- Экскурсии.

**Календарно - тематический план
 занятий внеурочной деятельности
 по программе « Здоровье – это здорово»
 направление «Спортивно-оздоровительное»**

№	Тема	Содержания	Ко л- во час ов	Дата провед ения
1	Правила безопасного поведения во внеурочное время в классе, в интернате.	Вступительное слово воспитателя, анализ ситуаций, оздоровительная минутка, игры на свежем воздухе.	1	1.09
2	Мой режим дня	Вступительное слово воспитателя, минута тишины, обсуждение правил, игра «День-ночь», коллективная работа «Мой режим дня», повторение правил, сценки о режиме, оздоровительные минутки, подвижные игры.	1	4.09

3	Моё утро.	Вступительное слово воспитателя, беседа на тему с чего начинается моё утро, оздоровительная минутка, подвижные игры на улице.	1	5.09
4	Зачем человеку сон?	Вступительное слово воспитателя, минута тишины, оздоровительная минутка, беседа о значении сна.	1	6.09
5	Делу время, потехе час	Игры на улице.	2	7.09 8.09
6	В живой природе все растёт.	Беседа. Приобщение детей к здоровому образу жизни, коррекция сознания и поведения. Игра в « Ромашку»(Условия игры каждый участник по очереди выбирает лепесток с заданием и выполняет его. Если не выполнил штрафное очко.)	1	11.09
7	Я собираюсь на прогулку.	Вступительное слово воспитателя, минута тишины. Практическое занятие.	1	12.09
8	Оказание первой помощи при несчастных случаях	Вступительное слово воспитателя, минута тишины, темы бесед первая помощь при кровотечениях, первая помощь при переломах, первая помощь при ожогах, первая помощь при тепловом или солнечном ударах, оздоровительная минутка, подвижные игры.	1	13.09
9	Правила безопасного поведения в лесу	Прогулка по лесу.	1	14.09
10	Здоровье и учебная нагрузка.	Беседа. Формирование контроля за своим здоровьем.	1	15.09
11	Проходите - путь открыт.	Целевая прогулка. Основные правила поведения на улице.	1	18.09
12	Только я сам смогу уберечь свой организм.	Профилактическая беседа. Игры на свежем воздухе.	2	19.09 20.09
13	Чистое помещение- залог здоровья.	Вступительное слово воспитателя, минута тишины, ситуация «Уборка класса, комнаты», оздоровительная минутка, пословицы и загадки о чистоте и порядке, практическое занятие	1	21.09

14	Что для меня «хорошо» , а что «плохо».	Беседа-рассуждение. Игра в « Ромашку»	1	22.09
15	Какое питание необходимо моему организму.	Беседа. Приобщение к правильному питанию.	1	25.09
16	Овощи и фрукты-полезные продукты.	Вступительное слово воспитателя, минута тишины, игровая программа, творческая работа	1	26.09
17	Экскурсия на природу.	Формирование знаний об ответственном отношении к природе. Прогулка.	1	27.09
18	Твоя жизнь и правила дорожного движения.	Беседа – инструктаж.	1	28.09
19	Рабочие инструменты человека.	Беседа. Коррекция сознания и поведения по отношению к своему здоровью.	1	29.09
20	Будь осторожен дома.	Техника безопасности в быту.	1	2. 10
21	Что такое здоровье?	Вступительное слово воспитателя, беседа о пословицах и поговорках, игра в «Ромашку», творческая работа.	1	3. 10
22	Что нужно делать, чтобы быть здоровым?	Вступительное слово воспитателя игры на свежем воздухе, игра «Я хочу быть здоровым».	2	4.10 5.10
23	Уход за руками.	Вступительное слово воспитателя Беседа. Практическое занятие.	1	6.10
24	Как сохранить хорошее зрение	Вступительное слово воспитателя, минута тишины, беседа-практикум «Как надо заботиться о сохранении хорошего зрения», беседа диалог «Как уберечь глаза от заболеваний и повреждений», оздоровительная минутка, практические упражнения, подвижные игры	1	9.10
25	Уход за зубами	Вступительное слово воспитателя, минута тишины, беседа «Почему необходимо чистить, оздоровительная минутка, творческая работа, подвижные игры.	1	10.10

26	Как надо одеваться осенью.	Вступительное слово воспитателя, минута тишины, беседа на тему одежда по сезону, анализ ситуации, оздоровительная минутка, подвижные игры.	1	11.10
27	Как правильно хранить продукты.	Беседа о правильности хранения продуктов. Игра в « Ромашку»	1	12.10
28	Умывание и обтирание различных частей тела.	Что такое закаливание. Коррекция сознания и поведения по отношению к своему здоровью.		13.10
29	Педикулез - что это такое.	Беседа. Умение пользоваться индивидуальной расческой. Расчесывание волос перед зеркалом. Помощь друг другу во время причесывания.	1	16.10
30	Роль спорта в укреплении физического и душевного здоровья	Игровые занятия на свежем воздухе.	2.	17.10 18.10
31	Чтобы нам не болеть	Беседа-рассуждение по осознанию необходимости укреплять свое здоровье.	1	19.10
32	Что мы знаем о вредных привычках.	Вступительное слово воспитателя, минута тишины, беседа по теме, оздоровительная минутка, показ видео роликов о вредных привычках.	2	20.10 23.10
33	Мозг - мой главнокомандующий	Беседа-диалог-рассуждение о влиянии никотина на работу головного мозга.	1	24.10
34	Что такое алкоголь?	Беседа о вреде алкоголя. Выражение своих мыслей на бумаге в виде рисунка.	1	25.10
35	Правила безопасного поведения во время каникул	Вступительное слово воспитателя, минута тишины. Показ видео роликов на тему безопасность во время каникул.	1	26.10
36	Что дети узнали за эту четверть.	Вступительное слово воспитателя, минута тишины, подведение итогов. Беседа по теме.	1	27.10

Информационно-методическое обеспечение:

1. Образование и здоровье. Дидактические рекомендации для проведения уроков здоровья в школе. Казань: РИЦ Школа, 1999.
2. Физкультурно-оздоровительные занятия для IX-XI классов школ, гимназий, лицеев (нетрадиционные методы индивидуального оздоровления на уроках). Методическая разработка – Казань: РИЦ «Школа», 2003.
3. Гоголан М. «Попрощайтесь с болезнями!» М., 1996.
4. Гафаров Х.З. «Лечение деформаций стоп у детей» // Казань, Татарское книжное издательство, 1990 г.
5. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
6. Динейка К.В. «Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Физкультура и здоровье» М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1986.
7. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
8. 8. Н.Ф. Дик. Классные часы и нетрадиционные уроки в 3-4-х классах. Феникс2004.
9. 9. Л.А. Побединская. Классный час играючи. М 2004.

**Контрольно-измерительные материалы:
Диагностика нравственной мотивации.**

Инструкция: Прочитайте вопросы. Выберите нужные ответы.

Вопросы:

- 1. Если кто-то плачет, то я:**
 - а) пытаюсь ему помочь;
 - б) думаю о том, что могло произойти;
 - в) не обращаю внимания.
- 2. Мы с другом играем в бадминтон, к нам подходит мальчик лет 7-8 и говорит, что у него нет такой игры:**
 - а) я скажу ему, чтобы он не приставал;
 - б) отвечу, что не могу ему помочь;
 - в) скажу, чтобы он попросил родителей (воспитателей) ему купить такую игру;
 - г) пообещаю ему, что он может прийти с другом и поиграть.
- 3. Если кто-то из игроков расстроился из-за того, что проиграл в игру:**
 - а) я не обращаю внимания;
 - б) скажу, что он размазня;
 - в) объясню, что нет ничего страшного;
 - г) скажу, что надо лучше научиться этой игре.
- 4. Если одноклассник на меня обиделся, то я:**
 - а) подумаю о его чувствах и о том, что я могу сделать в этой ситуации;
 - б) обижусь в ответ;
 - в) докажу ему, что он не прав.

Обработка результатов.

Ключ положительных ответов: 1-а, 2-г, 3-в, 4-а. далее педагог подсчитывает сумму положительных ответов, данных воспитанником.

4 балла – высокий уровень;

3 балла – средний уровень;

2 балла – ниже среднего уровня;

0 – 1 балл – низкий уровень.

