

**Министерство образования Иркутской области**  
**Государственное общеобразовательное казенное учреждение**  
**«специальная (коррекционная) школа №4 г. Иркутска»**

**Рассмотрено на заседании МО**

**Согласовано**

**Утверждено**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017г.

**Руководитель М.С.**

**директор школы**

\_\_\_\_\_ **Е.Б.Сапронова**

\_\_\_\_\_ **М.В. Дмитриева**

\_\_\_\_\_ **И.В. Анучин**

**Программа курса внеурочной деятельности**

**«Здоровейка»**

**Педагога**

**Новиковой Татьяны Андреевны**

**на 2017-2018 учебный год**

## **Содержание программы.**

1. Пояснительная записка
2. Предполагаемая результативность курса
3. Основное содержание программы
4. Методические рекомендации
5. Информационно-методическое обеспечение
6. Календарно-тематическое планирование

## Пояснительная записка

В современных условиях развития системы образования наиболее актуальным является направление по внедрению здоровьесберегающих педагогических технологий.

Приоритетной является задача сохранения здоровья учащихся в условиях современного образовательно-воспитательного процесса. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

В настоящее время особую важность приобретают вопросы воспитания здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. Данная актуальная социальная и психолого-педагогическая задача должна решаться своевременно и комплексно.

Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни.

Программа кружка «Здоровей-ка» направлена на формирование у детей младшего школьного возраста основ здорового образа жизни и профилактику развития вредных привычек. В данный возрастной период формируются основные потребности личности, развиваются мотивационно-ценностные установки в жизнедеятельности, закрепляются полезные привычки и навыки социально-психологической адаптации.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

### **Цели программы:**

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Задачи программы:**

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Обучить учащихся навыкам сохранения и укрепления здоровья.
5. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
6. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

При реализации практической и теоретической части используются активные методы обучения с элементами диагностики и коррекции, приемы дифференциации и индивидуализации обучения.

Программа насыщена разнообразными формами работы (беседа, коммуникативные занятия, психологический эксперимент, ролевая и подвижные игры).

### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

### **Программа включает 4 разделов:**

- Я и мое здоровье.
- Уход за своей внешностью.
- Мое настроение и поведение.

- В здоровом теле – здоровый дух.

**В структуре данной программы выделяются следующие темы (блоки):**

1. Здоровье своими руками.
2. Движение для здоровья.
3. Правила закаливания.
4. Предупреждение вредных привычек.
5. Развитие полезных привычек.
6. Как предотвратить ссору и драку и завоевать уважение одноклассников.
7. Учимся дарить комплименты.
8. Умей быть нужным людям.
9. Умей договориться.
10. Легко ли я иду на поводу у других.
11. Слабости и радости в семье.

В процессе реализации программы «Здоровей-ка» предусматривается использование следующих видов деятельности:

- игровая;
- познавательна
- оздоровительно-спортивная.

Образовательная программа «Здоровей-ка» ориентирована на достижение результатов трех уровней:

**Первый уровень результатов** – приобретение школьниками знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие **формы деятельности**: познавательные беседы, познавательные путешествия, просмотр электронных программ, веселые физминутки, коммуникативные упражнения, экскурсии.

**Второй уровень результатов** – формирование позитивных отношений ученика начальных классов к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие **формы деятельности**: практические занятия, игровые упражнения, практикум, коммуникативные упражнения.

**Третий уровень результатов** – получение учащимися начальных классов опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие **формы деятельности**: игры-соревнование, сюжетно-ролевые игры, тренинги.

## **Место кружка в учебном плане:**

Программа рассчитана для учащихся 3 класса, с проведением занятий 2 раза в неделю, продолжительностью занятия 30-40 минут.

Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

## **Содержание программы:**

### **Раздел 1. Я и мое здоровье.**

Твой новый режим дня. Как возникла на земле жизнь разных животных. Откуда и как появился «Я». Путешествие в тайну рождения.

Советы доктора "Здоровей-ка". Здоровый образ жизни и факторы, влияющие на сохранение здоровья. Значение режима дня. Гигиеническая культура школьника. Необходимость посещения врача. Здоровый образ жизни, как способность к хорошему настроению.

Проведение подвижных игр на свежем воздухе.

### **Раздел 2. Уход за своей внешностью.**

Твои зоркие помощники. Глаза – главные помощники человека. Забота о глазах. Практическое занятие. Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз». Игровые упражнения.

В гостях у Чебурашки. Роль слуха в жизни животных и человека. Почему болят уши. Как сберечь органы слуха. Практическое занятие. Самомассаж ушей. Выработка памятки «Как беречь органы слуха».

От улыбки станет всем светлей. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми (как беречь зубы, когда чистить зубы). Практическое занятие. Практикум «Чистка зубов». Игровые упражнения.

Советы Мойдодыра. «Рабочие инструменты» человека (руки и ноги). Как беречь ноги. Уход за ногтями. Практическое занятие. Игра-соревнование. Веселые физминутки.

Рецепт от Белоснежки. Зачем человеку кожа. Правила ухода за кожей. Помощь больной коже. Практическое занятие. Игровые педагогические упражнения. Веселые физминутки.

Зачем человеку кожа. Значение кожи. Причины повреждения кожи и способы лечения и профилактики.

Путешествие в страну снов. Почему сон необходим человеку. Потребность во сне людей разного возраста. Гигиена сна. Практическое занятие. Веселые физминутки. Игровые педагогические упражнения.

Проведение подвижных игр на свежем воздухе, игр с мячом. Разучивание игр, эстафеты с мячом. Игры на внимание.

### **Раздел 3. Мое настроение и поведение.**

Правила хорошего настроения в школе. Настроение и поведение. Умение управлять настроением и поведением. Благополучие и дисциплина. Практическое занятие. Сюжетно-ролевая игра. Коммуникативные упражнения.

Как настроение? Средства поднятия настроения. Мониторинг отношения к учебе.

Правила хорошего настроения дома. Как начинать день. (С улыбки и самонастроения). Как влияют мои успехи и неудачи в школе на настроение дома. Домашние обязанности. Практическое занятие.

Поведение на отлично. Правила хорошего тона. Полезные и вредные манеры в общении. Способы улучшения настроения (основы саморегуляции). Compliments, благодарность, помощь. Практическое занятие. Коммуникативные упражнения с элементами тренинга.

Что такое хорошо, и что такое плохо. Вредные привычки – путь к болезням. Полезные привычки – путь к здоровью. Борьба с вредными привычками. Закрепление основ здорового образа жизни. Практическая часть: Работа с иллюстрациями. Коммуникативные упражнения (парные, индивидуальные, групповые). Проектные задания (рисунки).

Проведение подвижных игр и игр с мячом на свежем воздухе в разное время года.

#### **Раздел 4. Будь здоров .**

Советы дедушки моржа о закаливании. Что означает слово «закаливание». Правила закаливания. «Солнце, воздух и вода» – основные средства закаливания. Признаки здорового и закаленного человека. Практическое занятие. Составление индивидуальной программы закаливания.

Питание – необходимо человеку. Значение питания для здоровья человека. Беседа о витаминах и их значениях.

Движение- жизнь, здоровье и красота. Значение движения для здоровья. Посещение спортивных секций. Практическое занятие.

Если хочешь быть здоров.

Правила кота Матроскина. Плавание – приятное и полезное для здоровья занятие. Какие животные любят плавать? Как правильно вести себя на воде. Практическая часть: Выработка правил поведения на воде, игра.

Проведение подвижных игр и игр с мячом на свежем воздухе.

#### **Информационно- методическое обеспечение**

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
2. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
3. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
7. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
8. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	1. Содержание программы	Кол-во часов	
		теория	практ
<b>Раздел. Я и мое здоровье.</b>			
1	«Твой новый режим дня».	1	
2	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
3	Советы доктора "Растишки".	1	
4	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
5	Советы доктора Воды	1	
6	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
7	Друзья Вода и Мыло	1	
8	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
<b>Раздел. Уход за своей внешностью</b>			
1	Твои зоркие помощники.	1	
2	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
3	В гостях у Чебурашки. Чтобы уши слышали.	1	
4	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
5	Почему болят зубы.	1	

6	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
7	От улыбки станет всем светлей.	1	
8	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
9	Советы Мойдодыра.	1	
10	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
11	« Рабочие инструменты человека»	1	
12	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
13	Рецепт от Белоснежки.	1	
14	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
15	Зачем человеку кожа.	1	
16	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
17	Если кожа повреждена	1	
18	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
19	Скелет – наша опора.	1	
20	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
21	Осанка – стройная спина!	1	
22	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
23	Путешествие в страну снов.	1	
24-26	Подвижные игры на свежем воздухе.		3
<b>Раздел. Мое настроение и поведение</b>			
1	Правила хорошего настроения в школе.	1	
2	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
3	Я – ученик.	1	
4	Подвижные игры на свежем воздухе.		1

5	Правила хорошего настроения дома.	1	
6	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
7	Поведение на отлично.	1	
8	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
9	Что такое хорошо, и что такое плохо.	1	
10	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
11	Вредные привычки.	1	
12	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
13	Вредные привычки.	1	
14	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
15	Я пришел из школы.	1	
16	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
17	Как настроение?	1	
18	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
<b>Раздел. Будь здоров</b>			
1	Питание – необходимо человеку.	1	
2	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
3	Здоровая пища для всей семьи.	1	
4	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
5	Советы дедушки моржа о закаливании.	1	
6	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
7	Движение- жизнь, здоровье и красота.	1	
8	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
9	Если хочешь быть здоров	1	

10	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
11	Правила кота Матроскина.	1	
12	Подвижные игры на свежем воздухе.		1
13	Правила безопасности на воде.	1	
14	Подвижные игры на свежем воздухе.		1