

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

Рассмотрено на заседании МО

«__» _____ 2017г.

_____ **Е.Б.Сапронова**

Согласовано

Руководитель М.С.

_____ **М.В. Дмитриева**

Утверждено

директор школы

_____ **И.В. Анучин**

Программа курса внеурочной деятельности

«Здоровейка»

Педагога

Новиковой Татьяны Андреевны

на 2017-2018 учебный года

Содержание программы.

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

Пояснительная записка.

Программа кружка «Здоровей-ка» составлена на основе быстро развивающегося образования, которое 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. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни и отношения к негативному воздействию социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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, достижению планируемых результатов.

Актуальность выбора заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

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

Цели обусловлены следующими **задачами**:

1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих 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;
- навыков общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. **Обучение:**

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

Формы и методы работы:

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника:

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим
беседы	- Полезные и вредные продукты - Гигиена правильной осанки

	<ul style="list-style-type: none"> - Мой внешний вид – залог здоровья - Как питались в стародавние времена и питание нашего времени - Мода и школьные будни - Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> . «Правильно ли вы питаетесь?» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, листовок	<ul style="list-style-type: none"> В здоровом теле здоровый дух - «Моё настроение» - Вредные и полезные растения»

Минимальные ожидаемые результаты:

Результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» является формирование следующих умений:

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего кружка.
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Основное содержание программы кружка

Введение «Вот мы и в школе»

- Здоровый образ жизни, что это?
- Личная гигиена.
- В гостях у Мойдодыра.
- Остров здоровья.

Питание и здоровье

- Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.
- Вредные микробы.
- Что такое здоровая пища и как её приготовить.

Моё здоровье в моих руках

- Труд и здоровье.
- Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.
- Как сохранять и укреплять свое здоровье

Я в школе и дома

- Мой внешний вид – залог здоровья.
- Бесценный дар - зрение.
- Гигиена правильной осанки

Чтоб забыть про докторов

- Движение это жизнь.
- Разговор о правильном питании»
- Вкусные и полезные вкусы

Я и моё ближайшее окружение

- Мир моих увлечений.
- Вредные привычки и их профилактика.
- Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.

«Вот и стали мы на год взрослей»

- Я и опасность.
- Лесная аптека на службе человека.
- Игра «Не зная броду, не суйся в воду».
- Чему мы научились и чего достигли.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Содержание
1	Введение «Вот мы и в школе	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы , выполнять индивидуальные задания;
2	Питание и здоровье	Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
3	Моё здоровье в моих руках	Сформировано ценностное отношение к России, своему краю, государственной символике. Неравнодушны к жизненным проблемам других людей, умеют сочувствовать человеку, находящемуся в трудной ситуации,

		видеть красоту в окружающем мире, в поведении, поступках людей
4	Я в школе и дома	Ценностное отношение к учебному труду; сформированность первоначальных навыков общественно-полезной и лично-значимой деятельности
5	. Чтоб забыть про докторов	Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне предложения). Слушать и понимать речь других. Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях. Уметь работать в парах.
6	Я и моё ближайшее окружение	Обучающийся получит возможность научиться оценивать результаты своей работы
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Дата
Введение. Вот мы и в школе			
1	«Здоровый образ жизни, что это?» Игра «Запомни - порядок».	1 ч	11.09. 12.09.
2	Правила личной гигиены. Игра « Все помню».	1 ч	13.09. 14.09
3	«В гостях у Мойдодыра»	0.5 ч	18.09.
4	«Остров здоровья»	0.5 ч	19.09.
5	Физическая активность и здоровье. Игра «Запрещенное движение».	1 ч	20.09. 21.09.
Питание и здоровье			
6	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Игра «Угадай, чей голосок».	1 ч	25.09. 26.09
7	Что такое здоровая пища и как её приготовить. Игра «Самолёт качает крыльями», «Воробьи».	1 ч	27.09. 28.09.

Моё здоровье в моих руках

8	Труд и здоровье. Игры «Хлопушки», «Цапля ходит по болоту».	1 ч	02.10. 03.10.
9	«Хочу остаться здоровым»	0.5 ч	04.10.
10	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Игры «Силачи», «Пружинка», «Кенгуру».	1 ч	05.10. 09.10.
11	«Будь здоров»	0.5 ч	10.10.
12	Домашняя аптечка Игра «Бег сороконожек».	1 ч	11.10. 12.10.
13	Мы за здоровый образ жизни. Игры «Косолапый мишка», «Ветер качает деревья», «Бокс».	1 ч	16.10. 17.10.
14	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	0.5 ч	18.10.
15	«Береги зрение смолоду».	0.5 ч	19.10.
16	Как избежать искривления позвоночника Игра «Схвати».	0.5 ч	23.10.
17	Что такое правильная осанка?	1 ч	24.10.

	Игра «Верёвочка».		25.10.
18	«Веселый колобок»	0.5 ч	26.10.
Я в школе и дома			
19	Отдых для здоровья. Игра «Настроение».	1 ч	07.11. 08.11.
20	Что такое плоскостопие? Игра «Скорый поезд».	0.5 ч	09.11.
21	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	0,5 ч	13.11.
22	«Природа – источник здоровья» Игра «На новое место».	0.5 ч	14.11.
23	«Ловкие зверята». Игра «Невидимки».	0.5 ч	15.11.
24	«Моё здоровье в моих руках». Игра «Цапля».	0.5 ч	16.11.
25	Мой внешний вид –залог здоровья. Игра «Соревнование скороходов».	1 ч	20.11. 21.11.
26	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье?	1 ч	22.11.

	Игра «Попрыгунчики-воробушки».		23.11
27	«Богатырская силушка»	0.5 ч	27.11.
28	«Доброречие» Игра «Конспираторы».	0.5 ч	28.11.
29	Что такое дружба? Как дружить в школе? Игра «Нос-ухо-нос».	1 ч	29.11. 30.11.
30	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» Игра «Встань правильно».	1 ч	04.12. 05.12.
31	«Класс не улица, ребята, И запомнить это надо!»	0.5 ч	06.12.
32	Кукольный спектакль «Спешите делать добро». Игра «Ногой по мячу».	0.5 ч	07.12.
33	Мода и школьные будни. Игра «Запрещённый цвет».	1 ч	11.12. 12.12.
34	Делу время, потехе час. Игра «Не слышно за мячом».	1 ч	13.12. 14.12.
35	«Цирк зажигает огни».	0.5 ч	18.12.

36	Комплекс упражнений «Загадки». Игра «Дотронься до...».	1 ч	19.12. 20.12.
37	Что такое капризы? Игра «Сторож»	1 ч	21.12. 25.12.
38	«Бесценный дар- зрение». Игра «Красный свет – зелёный свет».	1 ч	26.12. 27.12.
39	«Спасатели , вперёд!»	0.5 ч	28.12.
<i>Чтоб забыть про докторов</i>			
40	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Игра «Хитрая лиса».	1 ч	
41	За здоровый образ жизни. Игра «Ключи».	1 ч	
42	Кукольный спектакль «Огородники»	0.5 ч	
43	«Веселые гномы»	0.5 ч	
44	Разговор о правильном питании Вкусные и полезные вкусоности. Игра «Не пропусти мяч».	1 ч	

45	Разговор о правильном питании. Игра «Второй лишний».	1 ч	
46	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка. Игра «Три движения».	1 ч	
47	Вкусные и полезные вкусности. Игра «Пройти бесшумно».	1 ч	
48	В мире интересного. Игра «Стой спокойно».	1 ч	
<i>Я и моё ближайшее окружение</i>			
49	Движение это жизнь. Игра «Спящий пират».	1 ч	
50	«Веселые танцоры».	0.5 ч	
51	Размышление о жизненном опыте. Игра «Передай свёрточек!».	1 ч	
52	Вредные привычки и их профилактика. Игра «Карлики - великаны».	1 ч	

53	Школа и моё настроение. Игра «Кошки - мышки».	1 ч	
54	В мире интересного. Игра «Путанка».	1 ч	
55	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья».	0.5 ч	
56	«Путешествие в страну Шароманию».	0.5 ч	
57	Вредные привычки и их профилактика. Игра «Тропинка».	1 ч	
58	Ритмический танец «Кукла».	0.5 ч	
<i>Вот и стали мы на год взрослей</i>			
59	Я и опасность. Игра «Товарищ командир».	1 ч	
60	Мир моих увлечений. Игра «Флюгер».	1 ч	
61	Викторина «Вредные привычки и их профилактика».	0.5 ч	
62	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.	1 ч	

	Игра «Быстрый и ловкий».		
63	Игра «Мой горизонт».	0.5 ч	
64	«Гордо реет флаг здоровья».	0.5 ч	
65	«Вот что мы умеем».	0.5 ч	
66	Я и опасность. Игра «Мельница», «Кораблик», «Барабанщик».	1 ч	
67	Лесная аптека на службе человека. Игра «Соседи», «Художник», «Гусеница».	1 ч	
68	Викторина «Я хозяин своего здоровья».	0.5 ч	
69	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	0.5 ч	
«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»			
70	Спорт любить - здоровым быть. Игра «Маляр», «Сборщик».	1 ч	
71	«Здоровье и домашние задания».	0.5 ч	
72	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	0.5 ч	

73	Что даёт нам море? Игра «Жмурки».	0.5 ч	
74	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Игра «Углы», «Танец змеи».	1 ч	
75	Сон и его значение для здоровья человека. Игра «Фигуры».	1 ч	
76	Шалости и травмы. Игра «Пятнашки мячом».	1 ч	
77	Чему мы научились и чего достигли. Игра «Пчела», «Звезда».	1 ч	
78	Итоговое занятие. Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?».	0.5 ч	

