

**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

Информационное изобилие, дестабилизация семейных отношений, переход из дошкольного возраста в младший школьный возраст, знакомство с педагогами и одноклассниками – всё это подвергает эмоциональную сферу ребёнка огромным перегрузкам. Обилие негативных реакций: агрессивность, бесчувственность, нетерпимость, не умение контролировать свои поступки – результат подобных неблагоприятных воздействий.

*Актуальность* этой проблемы возрастает с отсутствием внимания взрослых на эмоциональную и психическую жизнь ребёнка. Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

*Необходимость* введения игрового-здоровьесберегающего курса «Здоровей-ка» обусловлена несколько иным подходом обучения и воспитания детей - это общение ребёнка в коллективе, помочь ребёнку расслабиться и концентрировать внимание, снять возбуждение, услышать и почувствовать себя и других.

В условиях реализации требований нового Стандарта возникла необходимость рассмотрения вопросов сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

Программа предназначена как дополнительное средство помощи для работы с детьми младшего школьного возраста, направлена на решение проблемы адаптации младших школьников, снижение у них состояния психического дискомфорта и эмоционального напряжения, на детей с синдромом гиперактивности и дефицита внимания, на снижения тревожности.

Реализация этой программы предполагается в младших классах с обучающимися, у которых низкая познавательная активность, нарушение процессов возбуждения и торможения, нарушения саморегуляции и самоконтроля поведения.

Содержание данной программы можно применять во внеклассной работе, она позволяет ребёнку быстрее адаптироваться и реализовать своё естественное стремление к развитию и самосовершенствованию. И как элементы разгрузки обучающихся на уроках.

Основу спецкурса составляют систему релаксационных упражнений, основной формой которых является игра.

Данные занятия реализуют целый ряд функций:

1. Развлекательная.
2. Коммуникативная.
3. Игротерапия.
4. Сказкотерапия.
5. Дыхательная гимнастика
6. Психогимнастика.

**Цель программы** – Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития. Снижение состояния дискомфорта, эмоционального напряжения через игровую деятельность.

**Задачи программы:**

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить детей расслабляться, снимать напряжение и возбуждение, правильно дышать, перевоплощаться (входя в заданный образ);
- способствовать развитию познавательных, личностных, коммуникативных учебных действий;
- формировать регулятивные универсальные учебные действия: целеполагание, планирование, прогнозирование, самоконтроль, коррекцию, самооценку.

**Особенности реализации программы:**

Реализация программы предусматривает проведение тренингов, бесед, драматизации, активно используется рисование, музыкальная терапия, различные методики определения и коррекции внимания, памяти, мышления, предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы, используются игры для активного, оздоровительного и психотехнического отдыха.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Здоровей-ка» в результате освоения программы у учащихся будут сформированы следующие УУД:

- **Познавательные:**

- Делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Строить сообщения в устной форме.

- **Личностные:**

- Эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- Развитие эстетических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- Умение оценивать, контролировать и корректировать свои действия.

- **Коммуникативные:**

- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве с педагогом и сверстниками, уметь разрешать конфликты;
- Формировать собственное мнение и позицию;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Здоровей-ка» необходима материально-техническая база:

**1. Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

#### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

#### ***Минимальный ожидаемый результат:***

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

#### **Содержание программы**

Кружок “Здоровей-ка” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры.

В “Здоровей-ку” вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.

## Место кружка в учебном плане

Программа рассчитана для учащихся 1 и 2 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.

### Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

### Методические рекомендации

*Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и заканчивая сложными салками, разные условия и разные правила.

*Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы.

*Игры с нахождением своего места*. В этот тип входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

### 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	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов	Дата
1	Вводный урок.	Ознакомить учащихся с правилами поведения в комнате релаксации.		05.09.
2	«Мы шарики!»	Учимся правильно дышать.		11.09.
3	«Половинка»	Учимся напрягать и расслаблять разные части тела.		12.09.
4	«Мои глазки!»	Глазодвигательные упражнения.		18.09.
5	«Ручки, мои ручки!»	Игры для развития мелкой моторики рук.		19.09.
6	«Послушаем тишину»	Учимся слушать звуки окружающего мира.		25.09.
7	Сказкотерапия.	Учимся воспринимать сказку, и наблюдаем за окружающей жизнью людей, за их поступками.		26.09.
8	«Поделись с другом...»	Учимся создавать атмосферу принятия и понимания, развитие навыков общения		02.10.
9	«Море волнуется...»	Учимся снижать психоэмоциональное напряжение.		03.10.
10	«Мы актёры!»	Учимся развивать способность к самовыражению		09.10.

11	Игры с мячами «Головомяч»	Учимся работать в парах, помогать друг другу.		10.10.
12	Сказкотерапия.	Учимся воспринимать сказку, и наблюдаем за окружающей жизнью животных, за их поступками.		16.10.
13	«Моя любимая игрушка». Рисуночная релаксация.	Формирование моральных представлений и позитивной установки на отношение к окружающему миру.		17.10.
14	Ауторелоксация.	Учимся получать удовольствие от звуков окружающего мира.		23.10.
15	Как справиться с плохим настроением?	Учимся владеть своими эмоциями, настраивать себя на лучшее.		24.10.
16	Мимика	Учимся проявлять себя и общаться без помощи слов.		06.11.
17	Игра «Настроение». Игра «На новое место».	Развитие мимических движений и навыков невербального общения.		07.11.
18	Сказкотерапия.	Учимся воспринимать сказку, и наблюдаем за окружающей жизнью людей, за их поступками.		13.11.
19	Я хозяин своего здоровья.	Учимся следить за здоровьем своего тела.		14.11.
20	«Спящий котёнок»	Учимся перевоплощаться в заданный образ.		20.11.
21	Моё настроение!	Учимся передавать свои чувства и эмоции согласно своему настроению.		21.11.
22	«Зимние забавы!»	Учимся контролировать свои деструктивные эмоции и действия		27.11.



23	Ауторелаксация.	Учимся получать удовольствие от звуков окружающего мира.		28.11.
24	Хочу быть здоровым.	Учимся следить за здоровьем своего тела.		04.12.
25	Как стать уверенным в себе.	Учимся настраивать свои чувства на положительные эмоции.		05.12.
26	« Мы актёры!»	Учимся развивать способность к самовыражению		11.12.
27	Сказкотерапия.	Учимся воспринимать сказку, и наблюдаем за окружающей жизнью животных, за их поступками.		12.12.
28	«Послушаем тишину».	Учимся слушать звуки окружающего мира.		18.12.
29	Игра «Ладочки». Игра «Встань правильно».	Развитие скорости и точности двигательных реакций, ритмического чувства.		19.12.
30	«Мои глазки!»	Глазодвигательные упражнения		25.12.
31	Ауторелаксация.	Учимся получать удовольствие от звуков окружающего мира.		26.12.
32	Мимика. Пантомимика. (психогимнастика)	Учимся проявлять себя и общаться без помощи слов.		
33	«Ручки, мои ручки!»	Игры для развития мелкой моторики.		
34	Релаксационные игры.			
35	Как выйти из стресса.	Учить детей адекватно воспринимать поступки, которые они совершают, уметь делать выводы и учиться преодолевать		

		трудности.		
36	Игры с мячами.	Учимся работать в парах, помогать друг другу.		
37	Как справиться с плохим настроением?	Учимся владеть своими эмоциями, настраивать себя на лучшее.		
38	Сказкотерапия.	Учимся воспринимать сказку и наблюдаем за окружающей жизнью людей, за их поступками.		
39	Как победить свой страх.	Учимся преодолевать отрицательные эмоции, владеть ситуацией.		
40	Игры на развитие памяти и внимания.	Развиваем память и внимание.		
41	«Море волнуется...»	Учимся снижать психоэмоциональное напряжение.		
42	«Зимние забавы!»	Учимся контролировать свои деструктивные эмоции и действия		
43	«Моё настроение». Рисуночная релаксация.	Учимся передавать своё настроение через рисунок.		
44	Сказкотерапия.	Учимся воспринимать сказку и наблюдаем за окружающей жизнью животных, за их поступками.		
45	Такие разные настроения.	Учимся определять эмоциональное настроение своих близких.		
46	Ауторелаксация.	Учимся получать удовольствие от звуков окружающего мира.		
47	Я хозяин своего здоровья.	Учимся следить за здоровьем своего тела.		
48	«Птица, расправляющая крылья»	Учимся быть		

		позитивными, уверенными, вызывать чувства спокойствия, радости, силы.		
49	Культура питания Приглашаем к чаю	Учимся правильному чаепитию и этикету.		
50	Друзья Вода и Мыло. Сказка о микробах.	Учимся следить за здоровьем своего тела.		
51	Забота о глазах.	Знакомство со строением глаз - главных помощников человека, правил бережного отношения к зрению.		
52	Уход за ушами.	Знакомство с органами слуха, правил бережного отношения к органам слуха.		
53	Сказкотерапия.	Учимся воспринимать сказку и наблюдаем за окружающей жизнью животных, за их поступками.		
54	Игра «Построй шеренгу, круг, колонну». Игра «Кот проснулся».	Развиваем быстроту реакции, произвольности движений. Воспитание творческого воображения, внимания, памяти, развитие ловкости, быстроты, координации.		
55	Игра «Рыбы, птицы, звери». Игра «Маляр», «Сборщик».	Развиваем быстроту реакции, внимания, обогащение словарного запаса.		
56	Дыхательная гимнастика.			
57	Игра «Зеркало».	Развиваем внимание и воображение, тренировка в запоминании		

		последовательности движений.		
58	Ауторелоксация.	Учимся получать удовольствие от звуков окружающего мира.		
59	Игра «Жмурки».	Воспитание внимания, развитие быстроты и ловкости движений.		
60	«Моя семья» рисуночная релаксация	Воспитывать в детях чувство самоуважения через добрые дела и поступки самого ребёнка, чувство уважения к взрослым, любви к членам своей семьи, своим друзьям		
61	Игра «Передал мяч, садись!» Игра «Пчёлы и медвежата».	Развиваем навыки бега, умение ориентироваться в пространстве, тренировка навыков в координации движений.		
62	Игра «Тропинка».	Развиваем произвольность и координацию движений, творческих способностей.		
63	Сказкотерапия.	Учимся воспринимать сказку и наблюдаем за окружающей жизнью животных, за их поступками.		
64	Игра «Передай свёрточек!».	Развиваем мелкие мышцы руки, слухового внимания, координации и произвольности движений.		
65	Игра «Соседи». Игра «Художник», «Гусеница».	Развиваем внимание, быстроту реакции, точности движений.		

66	Отдых на земляничной поляне.	Учимся создавать и вызывать положительные эмоции.		
67	Игра «Второй лишний».	Развиваем быстроту реакции, произвольности движений, внимания, сообразительности, творческого воображения.		
68	Игра «Настроение».	Развиваем мимические движения и навыки невербального общения.		
69	Сказкотерапия.	Учимся воспринимать сказку и наблюдаем за окружающей жизнью животных, за их поступками.		
70	Ауторелаксация.	Учимся получать удовольствие от звуков окружающего мира.		

