

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

ОГКОУ «Школа-интернат №91»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____/Г.Б. Аратова

Протокол №1

от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВВВР

_____/С.Ю. Агафонова

Приказ №1

«31» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора ОГКОУ

«Школа-интернат №91»

_____/Ю.А. Николаева

Приказ № 49

от 31.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Ступеньки к здоровью»

(спортивно - оздоровительное направление)

для обучающихся 1в-5к классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативными документами: письмом департамента образования и науки от 27.09.2012 №47-14800/12-14 «Об организации внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях, реализующих ФГОС начального и основного общего образования»; с учетом учебного плана ОГКОУ "Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №91".

Наиболее эффективным путём формирования здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в школе, развивающая способность понимать своё состояние здоровья, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, правильного питания, правил личной гигиены.

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Решить её поможет систематическое образование подрастающего поколения в области здоровья и здорового образа жизни. Современные взгляды на данную проблему показывают, что здоровье каждого человека, прежде всего, зависит от усилий, которые он прилагает для его укрепления, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья слабовидящих школьников с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обучающихся нашла отражение в Федеральном государственном образовательном стандарте основного (общего) образования, где подчеркивается необходимость формирования у обучающихся и воспитанников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей через деятельные формы взаимодействия, в результате которых возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего детства. Мощным источником формирования ЗОЖ детей является физическая культура. Но важно помнить, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую деятельность способен человек. Обладающий здоровьесознательным мировоззрением, высоким уровнем развития личности, твердыми убеждениями и позитивными установками в области здоровья, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни. Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поведения.

При решении задач обучения, развития и воспитания слабовидящих школьников с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) акцент делается на задачах развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

Формирование культуры ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями. Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у младших школьников с ОВЗ представлений о здоровом образе жизни играет система образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка - проблема не только медицинская, но и педагогическая. Правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности, возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, как

одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни. Основными направлениями деятельности системы образования в данной области явились:

- уточнение понятийного аппарата: здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни;
- исследование состояния здоровья детей младшего школьного возраста и определение основных групп факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья ребенка;
- выявление и исследование проблем формирования культуры здорового образа жизни;
- создание теории и практики разработки и внедрения педагогических технологий, ориентированных на сохранение, укрепление здоровья детей.

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье и в образовательном учреждении ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. По мнению Г. К. Зайцева, это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-школьника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевою сферу. Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

- соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития;
- физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма;
- психическое здоровье - состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта;
- нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Дополнительная образовательная программа по социально-педагогическому и спортивно-оздоровительному направлениям «Ступени здоровья» 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 здоровьеслабовидящих школьников с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Программа организации воспитательной и социально-направленной деятельности по социально-педагогическому и спортивно-оздоровительному направлениям «Ступеньки к здоровью» ориентирована на формирование у слабовидящего ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Через занятия по программе «Ступеньки к здоровью» предполагается научить слабовидящих школьников с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия. Важно, чтобы учащиеся овладели объективными, соответствующими возрасту знаниями о здоровом образе жизни. Ведь обучение здоровому образу жизни так значимо для детей среднего школьного возраста и ещё большее значение оно приобретает для детей, попавших в сложную жизненную ситуацию, в силу их психофизических

особенностей, отсутствия заложенных семей навыков здорового образа жизни и определённых проблем в развитии.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у слабовидящих школьников с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) необходимые компетенции здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучение слабовидящих школьников бережному отношению к своему здоровью - актуальная задача современного образования. Предлагаемые занятия по программе «Ступенки к здоровью» призваны помочь в решении одной из важнейших задач, которая стоит перед педагогом, воспитателем - формирование у средних школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

Занятия по программе «Ступеньки к здоровью» должны стать «школой здорового образа жизни» обучающихся, где любая их деятельность будет носить спортивно-оздоровительную и социально-педагогическую направленность, и способствовать воспитанию у средних школьников потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков ведения ЗОЖ.

Цель программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки (умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения);
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование первоначальных основ знаний из различных областей наук о человеке: анатомии, психологии, физиологии, психогигиены;
- обучать навыкам здорового образа жизни и поддержания хороших межличностных отношений;
- знакомство с элементарным строением своего организма в доступной, занимательной форме с учётом индивидуальных, возрастных, психологических особенностей детей;
- способствовать формированию и проявлению у ребёнка и воспитателя психологического механизма – рефлексии, многосторонней деятельности, направленной на самопознание, самообразование и самоанализ своих поступков;
- формирование соответствующих возрасту знаний, умений в оказании помощи себе и другим людям в экстренных случаях, экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
- формировать умение экологически взаимодействовать с окружающей средой, устанавливать взаимосвязь между ней и организмом человека.

Коррекционно – развивающие:

- развитие у детей потребности к познанию и совершенствованию себя и окружающего мира;
- развитие у детей мотивации здорового образа жизни, потребности в освоении способов сохранения и улучшения своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказания помощи в экстремальных ситуациях;
- развитие познавательной сферы воспитанников - расширение знаний и кругозора о ЗОЖ, о значении его в жизни человека;
- развитие коммуникативной культуры личности, культуры общения и речи;
- профилактика и предупреждение инфекционных и других заболеваний;
- формирование ответственности за личную безопасность жизнедеятельности;
- коррекция и развитие санитарно-гигиенических и культурно-гигиенических умений и навыков;
- развитие речевой и интеллектуальной деятельности воспитанников, внимательности, наблюдательности, логического мышления, творческого воображения и фантазии детей через викторины, загадки, ребусы, шарады, пословицы, игровые упражнения, выполнение творческих проектов, и др.
- развитие физической активности, мелкой и общей моторики воспитанников через комплекс общеразвивающих упражнений, физкультминутки, гимнастик;

- коррекция основных психических процессов: памяти, внимания, восприятия, мышления, речи и эмоционально – волевой сферы детей;
- развитие сенсомоторики и психологических свойств и качеств личности.

Воспитательные:

- воспитание у ребёнка заботы о своём организме, желания быть всегда здоровым; овладение практическими навыками ухода за телом;
- воспитание у ребёнка самоуважения, чувства социальной значимости, самоутверждения в своей неповторимости, индивидуальности в глазах сверстников и взрослых;
- формировать установку на ЗОЖ и умение следовать ему;
- воспитывать духовно-нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, эмпатию, чувство товарищества, и т. д.), эстетические чувства и интересы, эмоциональную сферу личности ребёнка;
- формирование положительной мотивации у воспитанников в процессе валеологических занятий, положительных эмоций, позитивного отношения к самому себе и окружающему миру.

Данная рабочая программа «Ступеньки к здоровью» предлагает систематизацию и определенную ориентацию школьников на здоровый образ жизни, на становление ученика как на физически здоровой личности. Целенаправленность и регулярность в воспитательной работе повышает уровень нравственного, физического и интеллектуального развития личности. Программа обеспечивает целостность учебно-воспитательного процесса на период обучения школьников в учебном заведении. Разнообразие форм и методов, формируют у воспитанников толерантность, экологическую культуру, умение рационально организовывать режим дня, питания, правила гигиены.

Программа направлена на проведение отдельных занятий, конкурсов в рамках дополнительных часов и творческой самостоятельной работы дома. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные *виды деятельности*:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- прослушивание произведений;
- организация подвижных игр;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Подобраны такие формы проведения занятий, которые соответствуют возрастным особенностям младших школьников. Тематика уроков здоровьесбережения, построенная согласно данной программе, тесно связана с повседневной деятельностью детей и построена так, чтобы ребенок без особых усилий, но последовательно и постоянно овладевал необходимыми знаниями и умением их применять в своей жизни и общении с окружающими.

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. Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Очень важно обеспечить мотивацию к творчеству.

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Методы:

- учет возрастных особенностей школьников;
- выбор действия в соответствии с возможностями ученика;
- использование проблемных ситуаций, споров, дискуссий;
- создание ситуации успеха;
- создание атмосферы взаимопонимания и сотрудничества;
- эмоциональная речь учителя;
- использование подвижных игр, соревнований.

Планируемые результаты освоения учебной программы

Базовые учебные действия

Личностные БУД

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 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.

Регулятивные БУД

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные БУД

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные БУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Программа «Ступеньки к здоровью» рассчитана на 5 лет.

Объем часов: в течение учебного года-1 час в неделю в каждом классе.

Режим занятий

Общее количество часов по Программе – 32 часов.

Количество часов и занятий в неделю – 1 час (1 занятие) в неделю.

Периодичность занятий – занятия по Программе проводятся во второй половине дня по понедельникам на протяжении 9 месяцев учебного года.

Содержание курса «Ступеньки к здоровью»

Раздел 1. Введение «Ступеньки к здоровью». (2 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Раздел 2. Питание и здоровье (3ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Что мы едим? «Правильно питаться – здоровым оставаться!» (занятие с использованием ИКТ). Пищевые продукты (полезные и вредные). Органы пищеварения. Здоровая пища. Правила питания. Понятие «режим питания».

Беседа-чтение с игровыми элементами «Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты» Практикум «Режим питания соблюдать – хвори не знать!» Тест-загадка «Полезное-вредное» Питательные вещества: витамины, белки, жиры, углеводы. Пищеварительная система. Взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы. Правила здорового питания. Состав продуктов. Режим правильного питания. Меню, его составление.

Какая пища здоровая, а какая – вредная?

Игра – эстафета «Здоровая пища для всей семьи». Дидактическое игровое задание «Вредной пищи много ед, от того и заболел...». Правила здорового питания. Меню для всей семьи. Вредные продукты. Ожирение. Болезни, к которым приводит неправильное питание и продукты, богатые жиром.

Где искать углеводы?

Игровое занятие-презентация «Продукты, богатые углеводами. Их польза и вред». Игра-путешествие «Дары моря на столе. Полезно и тебе и мне!» (блюда из рыбы; морепродукты). Углеводы. Продукты, богатые углеводами. Составление меню из продуктов, богатых углеводами. Продукты, богатые йодом. Какую пользу приносит употребление морских продуктов.

Раздел 3. Я в школе и дома (3ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Практикум «Осторожно! Лекарства, которые хранятся дома». Дидактическое занятие «Отравления – это страшно, но выход есть всегда». Правила пользования медицинскими препаратами. Аккуратное и осознанное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. Домашняя аптечка. Виды отравлений, как их избежать. Признаки отравления. КСемь раз отмерь...

Занятие-практикум «Учимся думать и действовать» Твой выбор. Умение анализировать различные ситуации, делать выбор в сложной экстремальной ситуации. Ответственность за свой выбор.

Важное предупреждение. Что такое ПАВ. Почему люди употребляют ПАВ. Восприимчивость человека к наркотическим веществам. Большая вероятность возникновения зависимости после первого, однократного приёма наркотического вещества. Вред алкоголя. Анализ пословиц и поговорок о вредных привычках. Смысл пословиц и поговорок о вреде алкоголя. Срок годности продуктов питания. Первая помощь при пищевом отравлении.

Беседа по безопасности «Клещи! Будь осторожен!» Клещи, их виды, среда обитания. Клещи, как переносчики страшной инфекции. Клещевой энцефалит. Как защититься от клещей и избежать их укусов. Первая помощь при укусах клеща. Действия в экстремальной ситуации.

Раздел 4. Гигиена (3ч.)

Освоение навыков здорового образа жизни. Гигиена одежды, тела. Где живут микробы? Средства борьбы с микробами. Уход за волосами, зубами, кожей. Гигиена рук, ногтей.

История появления науки гигиены. Правила личной гигиены и здорового образа жизни, помогающие человеку быть здоровым, весёлым, активным. Проверочное занятие: тест «Что такое гигиена и почему надо умыться?», викторина «Друзья Мойдодыра». Понятие «гигиена». Предметы личной гигиены. Правила личной гигиены. Гигиена. Органы чувств. Средства, приспособления, которые помогают выполнять правила личной гигиены.

Развивающая дидактическая игра «С пылью бороться, уборкой заниматься – здоровым дольше оставаться!» Домашние поручения. Уборка помещения. Правила влажной уборки помещения. Дежурство по столовой, классу, спальне.

Раздел 5. Познай самого себя(4ч)

Части тела, их функциональное предназначение. Анализаторы человека: глаза, уши, нос, язык, кожа. Внутренние органы и их предназначение. Рост и развитие человека, периодизация развития. Здоровье и болезнь. Важность соблюдения режима дня для здоровья. «Язык тела».

Познавательное занятие-игра «Как мы устроены и что у нас внутри?». Викторина «Почему мы боеем?». Внутренние органы. Части тела человека. Понятия «внешнее» и «внутреннее» строение тела человека; названия внутренних органов, их работа. Болезнь. Причины болезни. Понятия «анатомия», «физиология», «гигиена».

Исследовательский проект «Происхождение моей фамилии». Родословная. Семейные рассказы. Понятие «генеалогия», «генеалогическое древо». Наследственность и связи родственников. История взаимоотношений. События жизни семьи. Отчий дом. Семейные традиции и праздники. Повседневное общение в семье. Фамилия. Распространённые русские фамилии, их происхождение. Происхождение своей фамилии.

Раздел 6. Чтоб забыть про докторов(3ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Зачем нужен режим дня?

Кто поможет, защитит?

Практическое познавательное занятие «Как вести себя, когда что-то болит?». Развивающая игра «Добрый доктор Айболит от болезней защитит». Боль. Правила поведения при первых признаках боли. Температура тела, её измерение. Профессия «врач». Школьный врач. Медицинский кабинет. Поликлиника. Названия врачебных специальностей (окулист, стоматолог, хирург, офтальмолог, педиатр).

Кто справится с инфекцией?

Комбинированное игровое занятие «Прививки от болезней» Беседа-чтение «Как справиться с инфекцией?» Инфекционные заболевания. Способы заражения и лечения инфекций. Микробы. Иммуитет, защитные функции организма и как их укрепить. Детские болезни, опасные инфекционные заболевания. Переносчики инфекции. Вакцины и их введение в организм. Прививки и реакции организма на них. Карантин.

Откуда взялся этот грипп?

Развивающее занятие-тест «И откуда только взялся этот ГРИПП». Соревнование «Все ли лекарства полезны?» Эпидемия гриппа, способы предупреждения болезни. Медицинские препараты, их польза и вред. Ситуации, когда приём медицинских препаратов необходим. Реакции организма на прием лекарств. Аллергия на лекарства. Рецепт. Аптека.

Познавательное занятие-беседа «Как ухаживать за руками и ногами?». Развивающая игра – викторина «Режим дня мы соблюдаем и здоровье не хромает!». Уход за ногтями. Правила личной гигиены. Удобная обувь. Плоскостопие, его лечение. Режим дня. Особенности режима дня школьника. Здоровый сон. Гигиена сна и условия для полноценного и здорового сна.

Рассказ-беседа «Опора тела – наш скелет. Мышцы, кости и суставы – в них движения секрет». Практикум «Осанка – стройная спина!». Элементарное строение тела человека. Понятие «скелет человека». Мышцы кости и суставы. Здоровый образ жизни. Физические упражнения, их

роль для здоровья человека. Осанка. Понятие «нарушение осанки». Влияние плохой осанки на внутренние органы человека. Правила посадки при письме, чтении.

Для чего нужны физические упражнения. Дыхание, зарядка. Виды спорта, активный отдых.

Основные функции систем органов человеческого тела. Правила сохранения и укрепления здоровья.

Измерение температуры тела, веса и роста.

Домашние опасности

Занятие-презентация «Чем опасен электрический ток?» Дидактическая беседа по безопасности «Отравление угарными газами, ядовитыми веществами». Понятие «электрический ток», «электрические приборы». Удар током. Первая помощь при ударе током. Правила безопасности при работе с электрическими приборами. Отравление. Запах газа. Признаки отравления газом. Причины утечки газа. Правила поведения при утечке газа.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (3ч.)

Освоение умений в самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры.

Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

Умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

Умею ли я владеть собой? Занятие – рефлексия «Если ты владеешь собой, ты уже почти герой!», тест «Умею ли я владеть собой?». Управление эмоциями. Релаксационные упражнения по управлению своими эмоциями. Понятия «воля», «характер».

Что такое стресс? Беседа-тест «Чувства и поступки». Рефлексия «Что такое стресс? Как восстановиться?». Понятие «чувства». Чувства и поступки. Как анализировать чувства людей. Понятия «стресс». Как выйти из стрессовой ситуации. Релаксационные упражнения для снятия стресса. Что такое агрессивность, как с ней бороться.

Что такое эмоции? Занятие – игра «Что такое эмоции? Улыбнёмся друг другу». Понятие «эмоции». Определение положительных и отрицательных эмоций у себя и других. Приёмы улучшения настроения. Выражение эмоций с помощью жестов, мимики, позы. Правила и приёмы выхода из сложных и конфликтных ситуаций.

Занятие – рефлексия «Моё настроение и настроение моих друзей», практикум «Сотвори солнце в себе». Понятие «настроение» человека. Правила поведения в школе. Урок. Перемена. Прогулка. Вечернее время. Правила поведения в общественных местах. Корректный отказ от общения с незнакомыми людьми. Понятия «характер», «темперамент».

Волшебные слова и вредные привычки

«Волшебные слова, помогающие быть здоровым». Занятие – суд над вредными привычками «С вредными привычками борись, здоровым быть учись!». Общение. Правила вежливого общения; волшебные слова: приветствие, благодарность, извинение, просьба. Влияние вежливых слов на психологическое состояние и здоровье человека. Понятие «привычки». Привычки «полезные» и «вредные». Влияние привычек на здоровье человека. Рекомендации по борьбе с вредными привычками.

Раздел 8. Здоровье и движение (3ч.)

Умения самостоятельно выполнять упражнения.

Физическая нагрузка для развития основных физических качеств. Контроль за величиной нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

Самостоятельное выполнение упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Раздел 9. Здоровье и окружающая среда (3ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Какие ситуации опасны. Куда обратиться в случае опасности. Как вести себя с незнакомыми людьми. Правила безопасного поведения на дороге. Опасные факторы современного жилища; ожоги, электротравмы. Инфекционные заболевания.

Как избежать травм? «Травма. Можно ли уберечься от травм?» Практикум-соревнование «Первая помощь при травмах». Травма. Виды травматизма. Бытовой травматизм. Ушиб. Вывих, растяжение. Меры предупреждения травмы. Правила личной безопасности и безопасности окружающих. Правила и приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах.

Как не попасть в беду? Развивающее игровое занятие-викторина по безопасности «Правила безопасности везде и всегда соблюдать - в беду не попадать!» Правила безопасного поведения в доме, на улицах и дорогах города, в транспорте. Правила пользования лифтом; поведение на стройплощадке.

«Животные домашние и дикие. Предосторожности при обращении с животными». Животные домашние и дикие. Предосторожности при обращении с животными. Чем опасны домашние (или одичавшие) животные. Животные как переносчики болезней. Укусы животных. Правила обращения с животными (кошками, собаками).

Раздел 10. Природа нашей области и здоровье (3ч.)

Климат, погода и здоровье. Закаливание. Закаливание холодом и водой. Как правильно загорать. Везде есть свои правила. Знай меру во всем. Какие опасности ожидают тех, кто забыл об отдыхе на природе.

Беседа-игра «Спешите делать добро». Отношения между людьми. Добро и зло. Пословицы и поговорки о добре и зле, объяснение их смысла.

Развивающее занятие-путешествие «Природа – наш чудесный дом». Взаимосвязи в природе. Причина и следствие. Экологические правила. Человек – часть природы. Правила экологической безопасности. Беседа-чтение с элементами рисования «Уходит осень золотая». Осенние изменения в природе. Красота осеннего времени года. Жизнь и деятельность человека осенью. Охрана здоровья человека осенью. Правила экологической безопасности.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов				
			1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	5 кл
1	Введение «Ступеньки к здоровью»	10	2	2	2	2	2
2	Питание и мое здоровье	15	3	3	3	3	3
3	Я в школе и дома	15	3	3	3	3	3
4	Гигиена	20	4	4	4	4	4
5	Познай самого себя	20	4	4	4	4	4
6	Чтоб забыть про докторов	20	4	4	4	4	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	15	3	3	3	3	3
8	Здоровье и движение	15	3	3	3	3	3
9	Здоровье и окружающая среда	15	3	3	3	3	3
10	Природа нашей области и здоровье	15	3	3	3	3	3
	Итого	160	32	32	32	32	32

№	Наименование	Всего	Характеристика деятельности учащихся
---	--------------	-------	--------------------------------------

	раздела	часов	
1	Введение «Ступеньки к здоровью»	10	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма
2	Питание и мое здоровье	15	Формирование потребности в здоровом образе жизни. Сбалансированное питание, режим питания. Витамины.
3	Я в школе и дома	15	Режим дня. Нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, правила хорошего тона, направленных на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.
4	Гигиена	20	Освоение навыков здорового образа жизни. Гигиена одежды, тела.
5	Познай самого себя	20	Части тела, их функциональное предназначение. Анализаторы человека: глаза, уши, нос, язык, кожа. Внутренние органы и их предназначение. Рост и развитие человека, периодизация развития. Здоровье и болезнь. Важность соблюдения режима дня для здоровья. Основные функции систем органов человеческого тела.
6	Чтоб забыть про докторов	20	Освоение умений в самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Измерение температуры тела, веса и роста.
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	15	Умения самостоятельно выполнять упражнения. Физически нагрузки для развития основных физических качеств. Контроль за величиной нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Самостоятельное выполнение упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
8	Здоровье и движение	15	Путь от дома до школы с помощью условных обозначений. Соблюдение правил здорового образа жизни. Потенциально опасные ситуации для жизни и здоровья человека, личного и общественного имущества. Правила поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоёмах, в школе.
9	Здоровье и окружающая среда	15	Зависимость удовлетворения потребностей людей от природы, потребности эмоционально-эстетического характера. Влияние человека на природу, примеры зависимости благополучия жизни людей от состояния природы. Охрана природы и её защита. Правильные и неправильные формы поведения в природе. Личная роль в охране воды, воздуха, полезных ископаемых, экосистем, растительного и животного мира.
	Итого	160 ч	

Формы организации: экскурсии, выставки, презентации, кружковые занятия, индивидуальные занятия, совместная деятельность учащихся и родителей.

Формы деятельности: индивидуальная (результат работы одного ученика), работа в малых группах коллективная

Предполагаемые результаты реализации программы

Результаты первого уровня:

- приобретение младшими школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни;
- знаний о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, психического, физиологического;
- правил экологического поведения, вариантов здорового образа жизни;
- норм и правил экологической этики;
- о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе, решения нестандартных задач.

Результаты второго уровня:

- формирование позитивного отношения школьников к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом;
- умение определять ценность экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, при взаимодействии с людьми;
- адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье человека;
- умения видеть изменения в окружающей среде и прогнозировать последствия этих изменений для природы и здоровья человека;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
- формирование негативного отношения к курению, наркотикам и другим психоактивным веществам;
- отрицательное отношение к загрязнению окружающей среды, расточительному расходованию природных ресурсов и энергии
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья, понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества, всестороннего развития личности.

Результаты третьего уровня:

- приобретение опыта самостоятельного социального действия;
- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
- умение рационально использовать физическую и интеллектуальную деятельность, оптимально сочетать труд и отдых, различные виды активности в целях укрепления физического, духовного и социально-психологического здоровья;
- проявление интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, занятиям в спортивных секциях;
- овладение начального опыта сотрудничества, связанного с решением местных экологических проблем и здоровьем людей.

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;
- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Формы и виды контроля:

- соревнования(определение физического развития детей);
- конкурсы рисунков (определение уровня развития детей, их творческих способностей).

Список литературы

1. Алямовская В. Как воспитать здорового ребёнка. – М., 1993.

2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни.- ФГОС, Внеурочная деятельность., Учебное пособие для 1-4 классов общеобразовательных учреждений.-М., «Русское слово»,2014.
4. Биран В.П. Зрение и здоровье ребёнка – Минск, 1993.
5. Брехман В.П. Валеология – наука о здоровье. – М.,1990.
6. Брызгунов И.П. Беседы о здоровье школьников. – М.,1992.
7. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
8. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
9. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии. – Таганрог, 2001.
10. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
11. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – Москва: Вако, 2007.
12. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
13. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для средних школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
14. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
15. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
16. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
17. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
18. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология и основы безопасности жизни ребёнка (пособие к курсу валеологии «Я и моё здоровье» для школы I ступени) – Санкт-Петербург; изд. «Петроградский и К^о», 1994.

Технические средства обучения):

- Магнитофон
- CD –проигрыватели
- Мультимедийный проектор
- Экран для мультимедийного проектора

Интернет-ресурсы

<https://yandex.ru/images/search?text1>

<http://slovariki.org/tolkovyj-clovar-ozegova/20729>

<https://www.yaklass.ru> Якласс

<https://uchi.ru> Учи.ру

<https://resh.edu.ru/> РЭШ (Российская электронная школа)

<https://2035school.ru> Открытая школа

<https://mob-edu.ru> МЭО

<https://uchitel.club> Просвещение

<https://shkolainternat91ulyanovsk-r73>