

Государственное казённое общеобразовательное учреждение
Краснодарского края
специальная (коррекционная) школа №15
города Славянска-на-Кубани

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «*21*» *августа* 20 *20* г. протокол № 1
Председатель _____ (Аношкина О.А.)
(подпись, руководитель ОУ)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
по курсу «Крепыши»
для 4 класса
на 2020 – 2021 учебный год**

Количество занятий – 34, в неделю – 1 занятие
Учитель: Бондаренко Раиса Николаевна

Программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 г. Славянска-на-Кубани.

П.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 г. Славянска-на-Кубани;

Перечень нормативных документов для проектирования рабочей программы по курсу внеурочной деятельности:

1. Конвенция ООН о правах ребенка, принятая 20.11.1989г.
2. Конвенция ООН о правах инвалидов, региональных, национальных и этнокультурных потребностей народов Российской Федерации (2006г)
3. ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24 ноября 1995 года №181-ФЗ (с изменениями от22.12.2008г.)
5. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2015 №81 «О внесении изменений №3 в Сан-ПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» Сан-ПиН 2.4.2.3286-15.
7. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26.
8. Письмо Министерства образования и науки РФ «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами» от 18.04.2008 № АФ150/06.
9. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в специальной (коррекционной) школе от 17.04.2015г. №47-10-474/15-14.
10. Устав ГКОУ школы №15 г. Славянска-на-Кубани Краснодарского края.

Внеурочная деятельность входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений. В соответствии с требованиями Стандарта внеурочная деятельность организуется по основным направлениям развития личности (коррекционно-развивающее, нравственное, социальное, общекультурное, спортивно-оздоровительное). Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью

образовательного процесса, что предоставляет обучающимся возможность выбора широкого спектра занятий, направленных на их развитие.

Здоровье, как один из показателей готовности организма к выполнению социально значимых функций, на каждом этапе развития его можно использовать и как один из критериев оценки влияния учебных и физических нагрузок в педагогическом процессе. Одной из главных задач специальной (коррекционной) школы является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность является важнейшим направлением внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), основная цель которой создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося средствами физической культуры, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Крепыши» разработана с учётом уровня развития и потенциальных познавательных возможностей обучающихся, актуальных задач воспитания, этнических, социально-экономических особенностей, запросов субъектов образовательного процесса на основе системно-деятельностного и культурно-исторического подходов, коррекции развития и социализации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их возрастных и типологических психофизических особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных качеств. Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению объединяет все виды, кроме учебной деятельности обучающихся, в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания, развития и социализации.

Главная цель внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни «Крепыши» заключается в создании условий для сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья учащихся; формировании у младших школьников знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка; развитию нравственных ценностей; привитии санитарно-гигиенических навыков и навыков бережного отношения к собственному здоровью.

Данный курс в системе общего развития учащихся призван решать следующие задачи:

- Формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- Пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера деятельности и общения;
- Формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;
- Формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности;
- Формирование установок на использование здорового питания;

- Использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- Соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- Развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- Формирование целостной установки на безопасный образ жизни, мотивации на бережное отношение к своему здоровью, готовности придерживаться здорового образа жизни;
- Формирование негативного отношения к факторам риска (низкой двигательной активности, курению, алкоголю и др.), становление умений им противостоять;
- Формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;
- Обеспечение физического и психического саморазвития;
- Воспитание положительных эмоционально-волевых, нравственных качеств и свойств личности обучающихся;
- Развитие креативности младших школьников, способности к позитивному преобразованию окружающего мира;
- Обеспечение дополнительных условий для развития интересов, склонностей, способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), организации их свободного времени;
- Создание условий для творческой самореализации обучающихся с умственной отсталостью в комфортной развивающей среде, стимулирующей возникновение личностного интереса к сохранению и укреплению здоровья;
- Формирование навыков безопасного поведения в окружающей среде и простейших навыков поведения в экстремальных ситуациях.

Программа внеурочной деятельности «Крепыши» - комплексная, способствующая формированию у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Программа направлена на развитие мотивации и готовности обучающихся действовать предусмотрительно, придерживаться здорового и экологически безопасного образа жизни, ценить свое здоровье и здоровье окружающих как источник духовного развития, красоты и благополучия. Стратегия реализации программы внеурочной деятельности «Крепыши» исходит из того, что формирование культуры здорового образа жизни – необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы школы, требующий создания благоприятного психологического климата.

При разработке программы внеурочной деятельности «Крепыши» использованы:

- *Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей школьников*, предусматривающий поддержку всех учащихся с использованием разного по трудности и объему предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым учеником

- *Принцип научности*, в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;
- *Принцип доступности*, определяющий содержание программы в соответствии с возрастными особенностями младших школьников;
- *Принцип системности*, определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и методов реализации программного материала.

Программа внеурочной деятельности «Крепыши» имеет практическую и профилактическую направленность.

Программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Результативность внеурочной деятельности предполагает приобретение обучающимися с умственной отсталостью социального знания, формирования положительного отношения к базовым ценностям, приобретения опыта самостоятельного действия.

II. 2. Общая характеристика курса

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы внеурочной деятельности «Крепыши».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Крепыши» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья и является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Крепыши» направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.

Основная идея программы 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.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению «Крепыши» ориентирована на создание условий для:

- формирования установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков сотрудничества;
- развития навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- овладения способами и приемами сохранения и укрепления собственного здоровья;
- творческой самореализации обучающихся с умственной отсталостью в комфортной развивающей среде, стимулирующей возникновение личностного интереса к различным аспектам жизнедеятельности;
- позитивного отношения к окружающей действительности;
- воспитание положительного отношения к своему здоровью и культуре здорового образа жизни;
- социального становления обучающихся в процессе общения, совместной деятельности в детском сообществе.

Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Крепыши», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения через организацию здоровьесберегающих практик. В содержании программы предусмотрено расширение представлений о здоровом образе жизни, практическое и профилактическое применение полученных знаний, направленное на овладение основными навыками здорового образа жизни, элементарными приемами и действиями в опасных ситуациях и при несчастных случаях, в том числе простыми способами оказания или поиска помощи, формированию стереотипов поведения в типичных ситуациях.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Важно использовать примеры реального здоровьесберегающего поведения, которые могут активно противодействовать тем образцам безразличного, циничного поведения, которые в большом количестве и привлекательной форме обрушивают на детское сознание телевидение, компьютерные игры и другие источники информации.

Наиболее эффективным путём формирования здорового образа жизни у обучающихся является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная деятельность, развивающая способность понимать свое состояние, обеспечивающая усвоение способов рациональной организации режима дня, двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

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.

Программа внеурочной деятельности «Крепыши» предусматривает создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса, атмосферы доброжелательности, веры в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха необходимых не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

При реализации программы внеурочной деятельности «Крепыши» учитывается опыт применения знаний и практических навыков, формируемых усилиями всех учебных предметов, базовых учебных действий, ценностных ориентаций, социальных норм поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение его безопасности.

Рациональная организация двигательной активности, сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям окружающей действительности.

Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

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

Не менее важно для сохранения здоровья развивать у детей способность рассматривать себя и своё состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Самонаблюдение и самоанализ формируют желание самосовершенствоваться, позволяют ребёнку видеть и развивать свои личностные возможности, повышать свой интеллектуальный потенциал.

Содержательные приоритеты программы определяются на основании учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, их потребностей.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности «Крепыши»:

- 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.

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

Формы организации внеурочной деятельности по курсу «Крепыши» предполагают проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, ролевых игр, разучивание комплексов физических упражнений укрепляющего характера, праздники, викторины, развивающие ситуации, спортивные игры, Дни здоровья, общественно полезные практики, прогулки, тематические беседы, недели здорового образа жизни, мини-проекты, акции.

П.3. Описание места курса в учебном плане

Курс «Крепыши» входит в образовательную внеурочную деятельность обучающихся с умственной отсталостью и осуществляется в формах, отличных от классно-урочной, объединяет все, кроме учебной, виды деятельности обучающихся, в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации.

На реализацию программы по внеурочной деятельности «Крепыши» предусмотрено 34 занятия, 1 занятие в неделю:

I четверть – 9 занятий.

II четверть – 7 занятий.

III четверть – 10 занятий.

IV четверть – 8 занятий.

П.4. Личностные и предметные результаты освоения курса

Личностные:

1. Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
2. Владение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
3. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
4. Способность к осознанию себя в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, как личности, осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
5. Уважительное отношение к окружающим людям: взрослым и детям;
6. Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
7. Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации;
8. Оценка своих поступков по принципу «хорошо/плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;
9. Накопление чувственного опыта, духовных ценностей;
10. Потребность в занятиях физической культурой и спортом;
11. Негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
12. Эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде;
13. Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

14. Установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;
15. Стремление заботиться о своем здоровье;
16. Готовность следовать социальным установкам здоровьесберегающего поведения, противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
17. Готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
18. Владение умениями выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решение;
19. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов деятельности;
20. Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Предметные:

1. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности, выработка мотивации и практических навыков ведения здорового образа жизни;

2. Формирование представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье: правильном питании и его режиме, полезных продуктах, рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, причинах возникновения зависимости от вредных привычек и их пагубном влиянии на здоровье, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

3. Усвоение модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, элементарных навыков эмоциональной разгрузки (релаксации), правил личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье;

Учащиеся 4 класса должны знать:

- Правила Здорового образа жизни;
- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- названия важнейших органов организма человека, их значение и правила гигиены;
- особенности организации режима дня школьника и важность соблюдения режимных моментов для полноценного гармоничного развития школьника;
- значение закаливания организма, виды и правила закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны), их влияние на физическое состояние и укрепление здоровья человека, правила закаливания организма;
- как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей;
- как следует питаться, полезные и вредные для растущего организма продукты, о пользе витаминов;
- о пользе сна, его продолжительности, единовременном отходе ко сну;
- о правилах безопасного поведения в школе и дома;
- о вреде курения, вредных привычках, пагубном влиянии ПАВ;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

- элементарные правила оказания первой медицинской помощи при травмах;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать правильную осанку
- правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений,
- выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать еду при приёме,
- спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час,
- контролировать своё поведение в школе и дома,
- охранять и укреплять здоровье в разные времена года;
- выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе;
- оказывать первую помощь при травмах, обрабатывать небольшие ранки.

II.5. Содержание курса

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Крепыши» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. В программе широко представлена пропаганда здорового образа жизни, формирование у школьников установки на сохранение и укрепление своего здоровья, развитие социальных навыков. Программа «Крепыши» предусматривает использование разнообразных форм деятельности, методов и способов реализации поставленных задач: игры, беседы, тестирование, обсуждение, просмотр тематических видеофильмов, экскурсии, Дни здоровья, спортивные мероприятия и соревнования, решение ситуативных задач, конкурсы рисунков, плакатов. Познавательный материал занятий сочетается с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки - упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. При проведении оздоровительных минуток и пауз ребятам дается возможность самим проводить эти минутки. Занятия необходимо строить так, чтобы дети получали знания о том, от чего зависит наше здоровье, приобретали навыки самосовершенствования. Создание на занятии ситуации успеха принесет радость детям и вызовет интерес к дальнейшему познанию.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами, в связи с особенностями данного возраста, преобладанием игровой мотивации.

Программа по внеурочной деятельности «Крепыши» в 4 классе включает следующие разделы: «Моё здоровье в моих руках», «Секреты здорового питания», «От всех болезней нам спорт полезен», «С вредными привычками нам не по пути!».

Раздел 1. «Мое здоровье в моих руках»:

- знакомство с моделью поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, элементарными навыками эмоциональной разгрузки (релаксации), правилами

личной гигиены: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, правила ухода за кожей;

- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование духовного здоровья, умения жить в гармонии с собой и окружающим миром;
- изучение комплекса утренней зарядки, физминуток, гимнастики для глаз, организация динамических пауз;
- знакомство с правилами закаливания и укрепления организма, профилактики простудных заболеваний, о пользе физических упражнений;
- формирование необходимости заботы о своем здоровье и выработка форм поведения, способствующих избежать опасности для жизни и здоровья;
- знакомство с основными компонентами культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формирование желания заботиться о своем здоровье путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера деятельности и общения.

Примерные темы занятий: «Глаза – зеркало души. Забота о глазах», «Для чего человеку уши. Правила ухода за ушами», «Секреты Зубной феи. Почему болят зубы. Советы по уходу за зубами», «Наша кожа. Уход за кожей», «Руки – наши помощники. Уход за руками. Самомассаж», «Гигиена ног. Профилактика грибковых заболеваний», «В гостях у Гигиены. Утренний и вечерний уход за телом», «Советы доктора Воды», «Сказка о микробах», «Выполняем мы режим, быть здоровыми хотим», «Забота об осанке. Что надо делать, чтобы вырасти стройным», «Хорошее настроение – верный путь к здоровью», «Улыбка – подарок здоровью», «Мои эмоции. Как справляться с плохим настроением», «Мир чувств. Краски переживаний. Знакомство с доктором Любовь», «Сон – лучшее лекарство. Секреты полезного сна», «Будем прыгать и скакать, наши мышцы укреплять», «Как не болеть, когда другие болеют. Полезные советы», «В любую погоду спешите гулять, тогда вы здоровыми сможете стать», «На планете Здоровячков. Погода и одежда в разное время года».

Практические занятия: разучивание гимнастики для глаз; упражнения самомассажа с элементами пальпинга для глаз; разучивания логоритмических комплексов упражнений для эмоциональной разгрузки; самомассаж ушей и пальцев рук (с использованием акупунктурных точек); обучение правильному уходу за полостью рта; ролевые игры, викторины; упражнения на релаксацию «Плеск моря», «Шум ветра»; тренинг «Азбука волшебных слов»; оздоровительные минутки «В мире животных», «Этюд души», «Мыльные пузыри».

Раздел 2. «Секреты здорового питания»:

- формирование представлений о правильном питании и его режиме, полезных продуктах, рациональной организации питания, умения выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережевывать еду при приёме, культуре питания;
- формирование установок на использование здорового питания;

Примерные темы занятий: «Питание – необходимое условие для жизни. Как следует питаться», «Человек есть то, что он ест. Полезная пища», «Здоровая пища для всей семьи. Что нужно есть, чтобы стать сильнее», «Здоровое питание – хорошее настроение», «Шоколадная история. Вред и польза».

Практические занятия: игра «Юный кулинар», практикум «Правильные продукты», ролевая игра «Учусь правильно выбирать продукты», составление меню, конкурс рисунков «Полезные или вредные продукты. Выбор за тобой!».

Раздел 3. «От всех болезней нам спорт полезен»:

- организация двигательной активности, подвижных игр, соревнований, разучивание групповых игр, эстафет;
- создание оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование целостной установки на безопасный образ жизни, мотивации на бережное отношение к своему здоровью, готовности придерживаться здорового образа жизни;

Примерные темы занятий: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «Спорт – ступенька к здоровью», «Спорт в жизни моей семьи», «Спорт покоряется смелым. Чемпионы среди нас», «Надо спортом заниматься, позабыть про лень»

Практические занятия: подвижные игры соревновательного характера, групповые игры, разучивание комплекса утренней гимнастики с динамичным нарастанием сложности упражнений «Зарядка для подзарядки»; оздоровительная разминка «Ходьба по камушкам»; упражнения на саморегуляцию и снятие психоэмоционального напряжения «Сбрось усталость», «Заряд бодрости», «Театр прикосновений», «Путешествие на голубую звезду», комплекс дыхательных упражнений; практикум «Как правильно отдыхать»; прогулка на свежем воздухе «На прогулку за здоровьем»; веселые физминутки; просмотр мультфильмов «Барбоскины. Пятерка по физкультуре», «Спортивные игры», «Маша и медведь. Крик победы», «Смешарики. Олимпиада».

Раздел 4. «С вредными привычками нам не по пути»:

- знакомство с вредными привычками, причинах возникновения зависимости от вредных привычек и их пагубном влиянии на здоровье;
- формирование негативного отношения к факторам риска (низкой двигательной активности, курению, алкоголю и др.), становление умений им противостоять;
- формирование навыков безопасного поведения в окружающей среде и простейших навыков поведения в экстремальных ситуациях.

Примерные темы занятий: «Что такое хорошо и что такое плохо. Опасные привычки», «Дым вокруг от сигарет, в доме том нам места нет», «К чему приводят вредные привычки. Я умею говорить: «Нет!», «Табак и алкоголь – враги здоровья».

Практические занятия: конкурс рисунков «Выбор за тобой», выпуск мини-плакатов «Что выберешь ты?», тренинг «Кто нам друг, кто нам – враг», ролевая игра «Какую дорогу выбираешь ты?».

На каждом занятии желательно использовать подвижные игры, игры соревновательного характера, тонизирующие и расслабляющие игровые упражнения и установки.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья у обучающихся формируются такие качества личности как: товарищество, уважение к

старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Создание ситуации успеха на занятии принесет радость детям и вызовет интерес к дальнейшим занятиям. Занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, легкости и радости и желание прийти на занятие снова.

П.6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

№ п/п	Разделы, темы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов учебной деятельности ученика	Количество занятий				
				I 9ч	II 7ч	III 10ч	IV 8ч	ИТ ОГ О 34 ч
I.	МОЁ ЗДОРОВЬЕ В МОИХ РУКАХ							19
	1. «На планете Здоровячков. Погода и одежда в разное время года».	знакомство с моделью поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье,	Упражнение на закрепление правила личной гигиены: как правильно надо мыть руки и лицо,	1				
	2.«В любую погоду спешите гулять, тогда вы здоровыми сможете стать».	элементарными навыками эмоциональной разгрузки (релаксации),	как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами,	1				
	3. «Глаза – зеркало души. Забота о глазах».	правилами личной гигиены;	правила ухода за кожей;	1				
	4. «Для чего человеку уши. Правила ухода за ушами»	- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;	Практические упражнения	1				
	5. «Секреты Зубной феи. Почему болят зубы. Советы по уходу за зубами»	использования навыков личной гигиены;	поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;		1			
	6. «Наша кожа. Уход за кожей»	- формирование духовного здоровья, умения жить в гармонии с собой и окружающим миром;	формирование духовного здоровья, умения жить в гармонии с собой и окружающим миром; изучение комплекса утренней зарядки, физминуток,		1			
	7.«Руки – наши помощники. Уход за руками. Самомассаж»	жизни в гармонии с собой и окружающим миром;	жизни в гармонии с собой и окружающим миром; изучение комплекса утренней зарядки, физминуток, гимнастики для глаз, организация динамических пауз;					
	8.«Гигиена ног. Профилактика грибковых заболеваний»	- изучение комплекса утренней зарядки, физминуток, гимнастики для глаз, организация динамических пауз;	организация динамических пауз;					
	9. «В гостях у Гигиены. Утренний и вечерний уход за телом»	- знакомство с правилами	организма, профилактики			1		
	10. «Сказка о микробах. Советы доктора Воды»						1	
	11. «Выполняем мы							

	режим, быть здоровыми хотим» 12. «Забота об осанке. Что надо делать, чтобы вырасти стройным» 13. «Хорошее настроение – верный путь к здоровью» 14. «Улыбка – подарок здоровью» 15. «Мои эмоции. Как справиться с плохим настроением» 16. «Мир чувств. Краски переживаний. Знакомство с доктором Любовь» 17. «Сон – лучшее лекарство. Секреты полезного сна» 18. «Будем прыгать и скакать, наши мышцы укреплять» 19. «Как не болеть, когда другие болеют. Полезные советы»	закаливания и укрепления организма, профилактики простудных заболеваний, о пользе физических упражнений; - формирование необходимости заботы о своем здоровье и выработка форм поведения, способствующих избежать опасности для жизни и здоровья;	простудных заболеваний, о пользе физических упражнений; Разучивание комплекса физических упражнений; выработка форм поведения, способствующих избежать опасности для жизни и здоровья; знакомство с основными компонентами культуры здоровья и здорового образа жизни; формирование желания заботиться о своем здоровье путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера деятельности и общения.			1 1 1 1 1 1 1 1 1			
II.	СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ								5
	1. Питание – необходимое условие для жизни. Как следует питаться» 2. «Человек есть то, что он ест. Полезная пища» 3. «Здоровая пища для всей семьи. Секреты здорового питания» 4. «Здоровое питание – хорошее настроение. Что нужно есть, чтобы стать сильнее» 5. «Шоколадная история. Вред и польза»	формирование представлений о правильном питании и его режиме, полезных продуктах, рациональной организации питания, умения выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать еду при приёме, культуре питания;	- упражнение на развитие умений различать и называть продукты здорового питания; - рисование и лепка из пластилина полезных продуктов, игра «Юный кулинар», ролевые игры, ситуативные тренинги.	1 1		1			1
III.	ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ НАМ СПОРТ ПОЛЕЗЕН								6
	1.«Здоровье в порядке – спасибо зарядке» 2. «Спорт –	организация двигательной активности, подвижных игр, соревнований,	Разучивание подвижных игр на свежем воздухе, участие в соревнованиях.	1 1					

	<p>ступенька к здоровью»</p> <p>3.«Спорт в жизни моей семьи»</p> <p>4.«Спорт покоряется смелым. Чемпионы среди нас»</p> <p>5. «Надо спортом заниматься, позабыть про лень»</p> <p>6. «Вперед, к олимпийским рекордам!»</p>	<p>разучивание групповых игр, эстафет; создание оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом; формирование целостной установки на безопасный образ жизни, мотивации на бережное отношение к своему здоровью, готовности придерживаться здорового образа жизни;</p>	<p>Разучивание групповых игр, эстафет; Практические упражнения на развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом; упражнения на формирование на безопасного образа жизни, мотивации на бережное отношение к своему здоровью. готовности придерживаться здорового образа жизни. Разучивание комплекса упражнений «Бэби-йога».</p>		1	1		1	
IV.	С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ НАМ НЕ ПО ПУТИ								4
	<p>1.«Что такое хорошо и что такое плохо. Опасные привычки»</p> <p>2.«Дым вокруг от сигарет, в доме том нам места нет»</p> <p>3.«К чему приводят вредные привычки. Я умею говорить: «Нет!»</p> <p>4. «Табак и алкоголь – враги здоровья».</p>	<p>знакомство с вредными привычками, причинах возникновения зависимости от вредных привычек и их пагубном влиянии на здоровье;</p> <p>- формирование негативного отношения к факторам риска (низкой двигательной активности, курению, алкоголю и др.), становление умений им противостоять;</p> <p>- формирование навыков безопасного поведения в окружающей среде и простейших навыков поведения в экстремальных ситуациях;</p>	<p>Овладение понятиями «вредные привычки», причины их возникновения и зависимость Осознание негативного воздействия никотина на детский организм. Упражнения на формирование навыков безопасного поведения в окружающей среде и простейших навыков поведения в экстремальных ситуациях.</p> <p>Конкурс рисунков «Мой выбор», выпуск мини-плакатов «Мы говорим «Нет!» вредным привычкам», тренинги, ролевые игры.</p>		1	1	1	1	

