

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа № 41» г. Сыктывкара
(ГОУ РК «С(К)Ш № 41» г. Сыктывкара)
«41 №-а торъя (коррекционной) школа» Сыктывкарын Коми Республикаса
канмуобщественной учреждение

СОГЛАСОВАНА
Протоколом педагогического совета
от 26.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
от 27.08.2024 г. № 40

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

начального общего образования

«ЗДОРОВЫЙ ШКОЛЬНИК»

для 1-4 классов

Срок реализации:
Разработчик:

4 года (1- 4 класс)
А.Н.Говорова, учитель

2024

Пояснительная записка

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми "Специальная (коррекционная) школа №41» г. Сыктывкара является участником мероприятия федерального проекта "Современная школа" национального проекта "Образование", утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам и направленного на поддержку образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В 2023 году в нашей школе по федеральному проекту "Современная школа" в рамках нацпроекта "Образование" проведено обновление инфраструктуры, в том числе кабинета студии «Культуры здорового образа жизни».

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Программа «Здоровый школьник» (далее Программа) направлена на получение знаний, закрепление умений, навыков здорового образа жизни учащихся, в первую очередь на закрепление правил личной гигиены, воспитание негативного отношения к вредным привычкам, ценностного отношения к своей жизни и жизни других, не растеряться в экстремальной ситуации, какой бы она не была и где бы она не возникла, а так же на пропаганду здорового образа жизни в семейном воспитании.

Программа «Здоровый школьник» составлена на основании:

1. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы ГОУ РК «Специальной (коррекционной) школы №41» г.Сыктывкара.
3. Учебным планом ГОУ РК «Специальной (коррекционной) школы №41» г.Сыктывкара.
4. Программы под редакцией В.Н.Касаткиной «Педагогика здоровья».

Актуальность:необходимость физического и психического оздоровления учащихся младшего школьного возраста с ОВЗ.

Цель программы:формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, выработка практических навыков безопасного поведения в социуме у детей с ОВЗ.

Задачи программы:

- способствовать развитию у учащихся потребности в здоровом образе жизни;
- познакомить с эстетическими нормами поведения в обществе и природе;
- сформировать первичное представление о строении своего организма;
- воспитывать негативные отношения к вредным привычкам;
- выработать элементарные практические навыки по оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях;
- обучать детей приемам самоконтроля, соморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений;
- развивать умение сотрудничать и строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях;
- оценивать ситуации, которые могут быть опасны для здоровья;
- развивать умение самостоятельно приобретать знания, работать с различными источниками информации.

Характеристика программы «Здоровый школьник»

Механизм реализации программы

Организация и внедрение в практику работы мероприятий, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

Основные принципы построения программы:

Программа «Здоровый школьник» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников с ОВЗ:

- принцип природосообразности в соответствии с психологическими особенностями учащихся;
- принцип связи обучения с жизнью – для детей важно знать, зачем нужны те или иные знания, они должны быть закреплены на практике, перенесены в реальную жизнь;
- принцип сознательности и активности предполагает сознательное усвоение знаний, умений, навыков и их использование в жизни;
- принцип научности требует, чтобы содержание обучения знакомило учащихся с объективными научными фактами, теориями, законами, отражало бы современное состояние наук;
- принцип систематичности и последовательности предполагает преподавание и усвоение знаний в определенном порядке, системе. Каждое занятие – это логическое продолжение предыдущего как по содержанию изучаемого учебного материала, так и по характеру, способам выполняемой учениками учебно-познавательной деятельности;
- принцип последовательности обеспечивает доступность материала, прочность его усвоения, постепенное нарастание трудностей и развитие познавательных возможностей школьников;
- принцип комплексности, предполагающий использование разнообразных форм и методов работы;
- принцип развивающего и воспитывающего обучения предполагает, что обучение направлено на цели всестороннего развития личности, на формирование не только знаний и умений, но определенных нравственных и эстетических качеств, которые служат основой выбора социального поведения;
- принцип доступности требует учета особенностей развития учащихся, анализа материала с точки зрения их реальных возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали интеллектуальных, моральных, физических перегрузок;
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий;
- принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания;
- принцип прочности является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий;
- принцип единства группового и индивидуального обучения и воспитания предполагает их оптимальное сочетание. Этот принцип обусловлен тем, что индивид становится личностью благодаря, с одной стороны, его общению и взаимодействию с другими людьми, а с другой – своему стремлению к обособлению. Общение, взаимодействие и обособление обеспечивают социализацию и развитие личности;
- принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Основное содержание программы

Программа «Здоровый школьник» осуществляет спортивно-оздоровительную работу по направлениям и состоит из 7 разделов:

1. «Диагностика обучающихся». С целью результативности реализации программы диагностика учащихся в дополнительном первом классе проводится на начало и на конец учебного года, в 1-4 классах – на конец учебного года.
2. «Введение в курс». Начальные сведения о человеке. Понятия здоровья и здорового образа жизни. Правила и нормы здорового образа жизни.
3. «Познание организма человека». Изучение элементарных основ медицинских знаний.
4. «Питание человека». Питание – необходимое условие жизнедеятельности.
5. «Привычки». Значение полезных и вредных привычек для сохранения своего здоровья.
6. «Поведение в экстремальных ситуациях». Оценивание ситуаций, которые могут быть опасны для здоровья.
7. «Физическое и психическое здоровье». Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Внешняя и внутренняя культура человека, как научиться контролировать своё поведение.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения школьников.

Содержание программы 1 класса

Диагностика обучающихся (1 часа)

Диагностика учащихся проводится на конец учебного года.

Введение в курс (8 часов)

Человек в мире людей. Я и моя семья. Что такое здоровье? Как попасть в страну здоровячков. Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло. Для чего нужен режим дня.

Познание организма человека (5 часов)

Я познаю себя. Путешествие по Глазограду. Путешествие по Ухограду. Путешествие по Зубограду. Мы – веселые ребята.

Питание человека (3 часа)

Самые полезные продукты. Как правильно есть.

Привычки (2 часов)

Какие бывают привычки. Воспитываем полезные привычки.

Поведение в экстремальных условиях (11 часов)

Безопасность и опасность – что это такое? Улица полна неожиданностей. Наши верные друзья на улицах и дорогах. Переход улиц. Безопасный маршрут в школу. Игра «Веселый светофор». Безопасность в помещении. Встреча с незнакомым человеком. Поведение при пожаре. Безопасность на воде.

Физическое и психическое здоровье (3 часов)

Школа вежливых наук. Со спортом дружить – здоровым быть! На открытом воздухе нам весело играть.

Содержание программы 2 класса

Диагностика обучающихся (1 час)

Диагностика учащихся проводится на конец учебного года.

Введение в курс (8 часов)

Что значит быть здоровым? Где чистота – там здоровье. От лени болеют, от труда здоровеют. Как научиться соблюдать режим дня. Делу время – потехе час. Как я одет. Движение – это жизнь.

Познание организма человека (6 часов)

Надежная защита организма. Почему устают глаза? Что полезно и вредно для зубов. Язык мой – друг мой. Осанка и здоровье. Обобщающее занятие «Дорожка здоровья».

Питание человека (2 часа)

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

Привычки (3 часа)

Полезные и вредные привычки. С вредными привычками борись, здоровым быть учись! Игра «Огонёк здоровья».

Поведение в экстремальных условиях (9 часов)

Игра «На дорогах и на улицах я по правилам хожу, потому что я здоровым очень, очень дорожу!» Остров безопасности. Загадочные остановки. Дорожные знаки. Мы пассажиры. Викторина «Я знаток дорожных знаков». Зеленая аптека. Все ли лекарства полезны? Безопасность при любой погоде.

Физическое и психическое здоровье (5 часов)

Школа вежливых наук. Влияние настроения на здоровье человека. На воздухе полезны всегда бег, движения, игры, ходьба. Если хочешь быть здоров – постарайся! Проектная работа (изготовление буклета, плаката «Будь здоров!»).

Содержание программы 3 класса

Диагностика обучающихся (1 час)

Диагностика учащихся проводится на конец учебного года.

Введение в курс (5 часов)

Начальные сведения о человеке. Здоровье человека. Человек в мире людей. Моя семья. Я и мое здоровье.

Познание организма человека (8 часов)

Хорошее зрение, хороший слух. Чуткое обоняние. Правильное дыхание. Здоровое сердце. Крепкие зубы. Обобщающий урок. «Мое здоровье».

Питание человека (3 часа)

Режим питания. Здоровое питание. Полезная и вкусная пища.

Привычки (4 часов)

Курение - это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества.

Поведение в экстремальных условиях (6 часов)

Поведение при пожаре. Поведение на воде. На льду. Тепловой удар. Солнечный удар. Оказание первой помощи. Порезы, ушибы, занозы.

Физическое и психическое здоровье (7 часов)

Физическое и психическое здоровье. Движение - это жизнь. Спорт - залог здоровья. Закаливание. Мое настроение. Проектная работа (изготовление стенгазеты, буклета «Здоровье – это стильно!»). Я – пешеход.

Содержание программы 4 класса

Диагностика обучающихся (1 час)

Диагностика учащихся проводится в конце учебного года.

Познание организма человека (10 часов)

Глаза – главные помощники человека. Гимнастика для глаз. Гимнастика для глаз. Уход за руками и ногами. Уход за руками и ногами. Скелет — наша опора. Комплекс упражнений для выработки правильной

осанки.Массаж.Пальчиковая гимнастика. Профилактика простудных заболеваний. Эмоции и чувства.Моё настроение в школе и дома.

Питание человека (3 часа)

Питание – необходимое условие для жизнедеятельности человека. Здоровая пища для всей семьи. Витамины. Обобщающий урок – игра «По тропе здоровья».

Привычки (5 часа)

Правда и выдумки о привычках. Образ жизни и вредные привычки.Зависимость от компьютера. Как справиться с вредными привычками.

Поведение в экстремальных условиях (8 часов)

Поведение в экстремальных ситуациях. Элементы улиц и дорог.Экскурсия«Безопасный путь». Игра-путешествие «В стране дорожных знаков». Азбука пожарной безопасности.Правила поведения в быту.Безопасность на воде.

Физическое и психическое здоровье (7 часов)

Мои поступки.Как научиться преодолевать трудности.Учусь общаться.Подвижные игры. Как сказать нет и отстоять своё мнение.Спортивные игры и эстафеты. Проектная работа (изготовление стенгазеты, буклета по теме «Мой путь к здоровью»).Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

В содержание программы «Здоровый школьник» дополнительно введены разделы специально-гуманитарной направленности и элементы безопасности жизнедеятельности. Изучение дополнительного содержания по основам безопасности жизни поможет в формировании и развитии практических умений обучающихся. Это и является отличительной чертой данной программы.

Включение дополнительных знаний расширяет интегративные возможности групповых занятий, помогает использовать полученные знания в практической деятельности, развивает способности учащихся ориентироваться в окружающей социальной и природной среде, способствует развитию умений сравнивать, определять главное и использовать полученные знания в повседневной жизни. Особое значение имеет необходимость углубления и расширения определенных понятий, что обусловлено растущим интересом учащихся к умениям действовать в экстремальных ситуациях, развитию самостоятельности при решении социальных и бытовых проблем.

В соответствии с вышеизложенным предлагается настоящая программа, направленная для оптимального использования здоровьесберегающей деятельности в процессе образования, ориентированная на охрану и укрепление здоровья школьников. Программа построена по концентрическому принципу. Видом внеклассной работы является спортивно-оздоровительная деятельность учащихся младших классов.

Новизна Программы заключается в формировании установки на здоровый образ жизни у учащихся с ОВЗ и формирование коммуникативных навыков, такие как умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; формирование и развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья, развитие командного духа.

Сроки реализации образовательной программы: 4 года обучения.

Класс	Количество часов в неделю	Всего часов в год
1	1 ч	33 часа
2	1 ч	34 часа
3	1 ч	34 часа
4	1 ч	34 часа

Продолжительность одного занятия в первом классе – 35 минут, во 2 – 4 классах - 40 минут.

Прогнозируемые результаты

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

1 класс

Личностные результаты:

- проявлять познавательный интерес к предмету;
- использование знаково-символических средств с помощью учителя;
- под руководством учителя соблюдать правила безопасного поведения на экскурсии;
- слышать и слушать, понимать речь учителя, отвечать на вопросы;
- формирование основ базовых ценностей (природа, семья, здоровье)
- сравнивать и классифицировать предметы;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета;
- вступать в контакт с одноклассниками;
- выполнять действия последовательно при выполнении практической работы с проговариванием действий под руководством учителя.

Личностные учебные действия:

- проявлять познавательный интерес к предмету;
- формирование основ базовых ценностей (природа, семья, здоровье);
- формирование простейших нравственных понятий (добро, забота);
- понимание новой социальной роли (ученик, одноклассник);
- ознакомление со здоровьесберегающими технологиями, с правилами безопасного поведения.

Познавательные учебные действия:

- формирование умения ориентироваться в пособиях;
- использование знаково-символических средств с помощью учителя;
- формирование умения работать с предметными картинками, делать обобщение существенных признаков, сравнивать и классифицировать предметы, объекты, явления.

Коммуникативные учебные действия:

- слышать и слушать, понимать речь учителя, отвечать на вопросы;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета;
- взаимодействие со взрослым при посещении общественных мест;
- формирование умения оформления своей мысли на уровне слова, словосочетания;
- вступать в контакт с одноклассниками.

Регулятивные учебные действия:

- принятие учебной задачи;
- организовывать своё рабочее место под руководством учителя;
- формирование умения работать по предложенному образцу учителя;

- формирование умения выполнять практические работы с проговариванием последовательности действий.

2класс

Личностные результаты:

- соблюдать правила безопасного поведения на экскурсии, в практических действиях;
- расширение знаний о базовых ценностях как природа, семья, здоровье;
- наблюдать, делать простые выводы, отвечать на вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебных пособиях;
- формирование умения вести диалог по образцу учителя, слушать и понимать других;
- умение строить диалог – спрашивать – отвечать, просить-объяснять.

Личностные учебные действия:

- проявлять познавательный интерес к предмету;
- принятие роли ученика;
- расширение знаний о базовых ценностях как природа, семья, здоровье;
- расширение знаний основных моральных норм поведения;
- формирование умения сотрудничества в паре;
- расширение знаний о правилах поведения в школе, дома, общественных местах.

Познавательные учебные действия:

- наблюдать, делать простые выводы, отвечать на вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебных пособиях;
- формирование умения использовать знако-символические средства;
- формирование умения ориентироваться в заданиях.

Коммуникативные учебные действия:

- формирование умения вести диалог по образцу учителя, слушать и понимать других;
- формирование умения выражать просьбу, пожелание, соблюдая правила вежливости;
- формирование умения выполнять различные роли в паре, сотрудничать в совместном решении проблемы.

Регулятивные учебные действия:

- формирование умения определять цель учебной деятельности с помощью учителя;
- формирование умения соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.

3 класс

Личностные результаты:

- осознание роли ученика;
- формирование внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе;
- расширение знаний о базовых ценностях «семья», «школа», «здоровье»;
- развитие этических чувств (стыда, вины, совести) на основе анализа простых ситуаций;
- расширение представлений о гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России;

- развитие представлений о ценности и уникальности природного мира, природоохране;
- использование правил поведения в школе, безопасного поведения на улице, в природе;
- воспитание потребности по уходу за органами чувств;
- формирование умения работать в группе.

Личностные учебные действия:

- ценить и принимать базовые ценности: родина, природа, мир, здоровье;
- освоение личностного смысла учения;
- принимать мнения других, уважительно относиться к высказываниям и мыслям товарищей.
- оценивать жизненные ситуации, поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех правила поведения в школе, дома, общественных местах, на улице;
- развивать навыки сотрудничества со взрослыми и одноклассниками.

Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- понимать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале;
- проговаривать вслух последовательность производимых действий;
- оценивать совместно с учителем, одноклассниками речевые высказывания, результат своих действий, вносить соответствующие коррективы;
- осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя.

Познавательные учебные действия:

- осуществлять поиск нужной информации в учебных пособиях;
- понимать знаки, символы, модели, схемы, приведенные в учебных пособиях;
- понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме;
- подводить анализируемые объекты под понятия разного уровня обобщения
- устанавливать причинно-следственные связи под руководством учителя.

Коммуникативные учебные действия:

- принимать участие в работе парами и группами с построением понятных для партнера высказываний;
- договариваться, распределять роли, приходиться к общему решению;
- использовать в общении правила вежливости;
- принимать другое мнение и позицию;
- формулировать собственное мнение и позицию на уровне предложения, небольшого текста; задавать вопросы.

4 класс

Личностные результаты:

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

Личностные учебные действия:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве;
- знать особенности воздействия двигательной активности на организм человека; соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе;
- 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 учебные действия:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий на воспитательском занятии, мероприятии;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- уметь работать по предложенному педагогом плану;
- учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

Познавательные учебные действия:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученные на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- 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).

Коммуникативные учебные действия:

- 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, следовать этим правилам;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

В ходе изучения основных разделов программы «Здоровый школьник» ученики научатся:

- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза;
- знать особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;

- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе;
- своевременно оказывать первую помощь, которая позволит избавить человека от серьезного нарушения здоровья;
- принимать решения в ситуации давления;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- применять коммуникативные навыки;
- использовать полученные знания в повседневной жизни.

Планируемые результаты освоения программы «Здоровый школьник»

Календарно – тематическое планирование программы «Здоровый школьник»

№	Наименование раздела	Класс			
		1	2	3	4
1	Диагностика обучающихся	1	1	1	1
2	Введение в курс	8	8	5	-
3	Познание организма человека	5	6	8	10
4	Питание человека	3	2	3	3
5	Привычки	2	3	4	5
6	Поведение в экстремальных ситуациях	11	9	6	8
7	Физическое и психическое здоровье	3	5	7	7
	Всего:	33	34	34	34

1 класс

№	Тема	Количество часов	Примечание (оборудование и информационное сопровождение)
		Всего	
1 четверть		8	
<i>Введение в курс</i>		8	
1	Человек в мире людей.	1	
2	Я и моя семья.	1	
3	Что такое здоровье?	1	
4	Как попасть в страну здоровячков.	1	
5	Советы доктора Воды.	1	
6	Друзья Вода и Мыло.	1	Кнопка - таймер
7	Для чего нужен режим дня.	1	

8	Повторение пройденного	1	
2 четверть		8	
	<i>Познание организма человека</i>	5	
1	Я познаю себя.	1	
2	Путешествие по Глазгограду.	1	
3	Путешествие по Ухограду.	1	
4	Путешествие по Зубограду.	1	Игровой набор «Чистим зубки»
5	Мы – веселые ребята.	1	
<i>Питание человека</i>		3	
6	Самые полезные продукты.	1	
7	Как правильно есть.	1	
8	Повторение пройденного	1	
3 четверть		9	
<i>Привычки</i>		2	
1	Какие бывают привычки.	1	
2	Воспитываем полезные привычки.	1	
<i>Поведение в экстремальных условиях</i>		11	
3	Безопасность и опасность – что это такое?	1	
4	Улица полна неожиданностей.	1	
5	Наши верные друзья на улицах и дорогах.	1	
6	Переход улиц.	1	
7	Безопасный маршрут в школу.	1	
8	Игра «Веселый светофор».	1	
9	Безопасность в помещении.	1	
4 четверть		8	
1	Встреча с незнакомым человеком.	1	
2	Поведение при пожаре.	1	
3	Безопасность на воде.	1	
4	Повторение пройденного	1	
<i>Физическое и психическое здоровье</i>		3	
5	Школа вежливых наук.	1	
6	Со спортом дружить – здоровым быть!	1	
7	На открытом воздухе нам весело играть.	1	
8	<i>Диагностика обучающихся</i>	1	

2 класс

№	Тема	Количество часов	Примечание (оборудование и информационное сопровождение)
		Всего	

1 четверть		8	
<i>Введение в курс</i>		8	
1	Что значит быть здоровым?	1	
2	Где чистота – там здоровье.	1	
3	От лени болеют, от труда здороваются.	1	
4	Как научиться соблюдать режим дня.	1	
5	Делу время – потехе час.	1	
6	Как я одет.	1	
7	Движение – это жизнь.	1	
8	Повторение пройденного	1	
2 четверть		8	
<i>Познание организма человека</i>		6	
1	Надежная защита организма.	1	
2	Почему устают глаза?	1	
3	Что полезно и вредно для зубов.	1	Игровой набор «Чистим зубки»
4	Язык мой – друг мой.	1	Настенное панно «Определитель осанки»
5	Осанка и здоровье.	1	Коврик массажный
6	Обобщающее занятие «Дорожка здоровья».	1	
<i>Питание человека</i>		2	
7	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	
8	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	
3 четверть		10	
<i>Привычки</i>		3	
1	Полезные и вредные привычки.	1	
2	С вредными привычками борись, здоровым быть учись!	1	
3	Игра «Огонёк здоровья».	1	
<i>Поведение в экстремальных условиях</i>		9	
4	Игра «На дорогах и на улицах я по правилам хожу, потому что я здоровьем очень, очень дорожу!».	1	
5	Остров безопасности.	1	
6	Загадочные остановки.	1	
7	Дорожные знаки.	1	
8	Мы пассажиры.	1	
9	Викторина «Я знаток дорожных знаков».	1	
10	Зеленая аптека.	1	
4 четверть		8	

1	Все ли лекарства полезны?	1	
2	Безопасность при любой погоде.	1	
	<i>Физическое и психическое здоровье</i>	5	
3	Школа вежливых наук.	1	
4	Влияние настроения на здоровье человека.	1	
5	На воздухе полезны всегда бег, движения, игры, ходьба.	1	
6	Если хочешь быть здоров – постарайся!	1	
7	Проектная работа (изготовление буклета, плаката «Будь здоров!»).	1	
8	<i>Диагностика обучающихся</i>	1	

3 класс

№	Тема	Количество часов	Примечание (оборудование и информационное сопровождение)
		Всего	
1 четверть		8	
<i>Введение в курс</i>		5	
1	Сведения о человеке.	1	
2	Здоровье человека.	1	
3	Человек в мире людей.	1	
4	Моя семья.	1	
5	Я и мое здоровье.	1	
	<i>Питание человека</i>	3	
6	Режим питания.	1	
7	Здоровое питание.	1	
8	Полезная и вкусная пища.	1	
2 четверть		8	
<i>Познание организма человека</i>		8	
1	Хорошее зрение.	1	
2	Хороший слух.	1	
3	Чуткое обоняние.	1	
4	Правильное дыхание.	1	Интерактивная панель «Дыхательная система»
5	Здоровое сердце.	1	
6	Крепкие зубы.	1	Игровой набор «Чистим зубки»

7	Обобщающий урок. «Мое здоровье».	1	
8	Повторение пройденного	1	
	3 четверть	10	
	<i>Привычки</i>	4	
1	Курение - это болезнь.	1	
2	Вред от алкоголя.	1	
3	Наркотические вещества.	1	
4	Токсические вещества.	1	
	<i>Поведение в экстремальных условиях</i>	6	
5	Поведение при пожаре.	1	
6	Поведение на воде. На льду.	1	
7	Тепловой удар.	1	
8	Солнечный удар.	1	
9	Оказание первой помощи. Порезы, ушибы, занозы	1	Дидактическая панель «Азбука здоровья»
10	Повторение пройденного.	1	
	4 четверть	8	
	<i>Физическое и психическое здоровье</i>	7	
1	Физическое и психическое здоровье.	1	
2	Движение - это жизнь.	1	
3	Спорт - залог здоровья. Закаливание.	1	
4	Мое настроение.	1	
5	Проектная работа (изготовление стенгазеты, буклета «Здоровье –это стильно!»).	1	
6	Итоговое занятие. Я пешеход.	1	
7	Повторение пройденного.	1	
8	<i>Диагностика обучающихся</i>	1	

4 класс

№	Тема	Количество часов	Примечание (оборудование и информационное сопровождение)
		Всего	
	1 четверть	8	
	<i>Питание человека</i>	3	
1	Питание- необходимое условие для жизнедеятельности человека.	1	
2	Здоровая пища для всей семьи. Витамины.	1	
3	Игра-викторина «По тропе здоровья».	1	
	<i>Привычки</i>	5	

4	Правда и выдумки о привычках.	1	
5	Образ жизни и вредные привычки.	1	
6	Зависимость от компьютера.	1	
7	Как справиться с вредными привычками.	1	
8	Повторение пройденного	1	
	2 четверть	8	
	<i>Поведение в экстремальных условиях</i>	8	
1	Поведение в экстремальных ситуациях	1	
2	Элементы улиц и дорог.	1	
3	Экскурсия «Безопасный путь»	1	
4	Игра-путешествие «В стране дорожных знаков»	1	
5	Азбука пожарной безопасности.	1	
6	Правила поведения в быту.	1	
7	Безопасность на воде.	1	
8	Повторение пройденного	1	
	3 четверть	10	
	<i>Познание организма человека</i>	10	
1	Глаза – главные помощники человека.	1	
2	Гимнастика для глаз.	1	
3	Чтобы зубы были здоровыми.	1	
4	Уход за руками и ногами.	1	
5	Скелет — наша опора.	1	
6	Комплекс упражнений для выработки правильной осанки.	1	Коленные стулья, конторки
7	Массаж. Пальчиковая гимнастика.	1	
8	Простудные заболевания (комплекс упражнений).	1	Дидактическая панель «Азбука здоровья»
9	Эмоции и чувства. Моё настроение в школе и дома.	1	
10	Повторение пройденного	1	
	4 четверть	8	
	<i>Физическое и психическое здоровье</i>	7	
1	Мои поступки.	1	
2	Как научиться преодолевать трудности.	1	
3	Учусь общаться.	1	
4	Как сказать нет и отстоять своё мнение.	1	
5	Спортивные игры и эстафеты на свежем воздухе.	1	
6	Проектная работа (изготовление стенгазеты, буклета по теме «Мой путь к здоровью»).	1	
7	Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	1	
8	<i>Диагностика обучающихся</i>	1	

Материально – техническое обеспечение программы «Здоровый школьник»

Формы организации образовательной деятельности

Программа предусматривает следующие формы проведения занятий:

занятия в классе, организуемые в условиях активно-сенсорно-развивающей среды; занимательная и дидактическая беседа; рассказ; беседа-диалог; чтение и обсуждение детских книг по теме занятия; инсценирование ситуаций; просмотр мультфильмов; викторины; познавательные игры-занятия в форме путешествий; занятия-загадки об удивительных тайнах и чудесах человеческого организма; психологические тренинги; ролевые и сюжетно-ролевые игры; комплекс физических и оздоровительных упражнений; игры на свежем воздухе; спортивные эстафеты; проведение практических опытов; элементы психогимнастики, театрализации с элементами импровизации; выпуск стенгазеты, организация проектной деятельности, диагностика учащихся.

Формы подведение итогов: соревнования, обобщающие занятия – игры, проектная деятельность.

Формы организаций: групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным и психофизическим особенностям младших школьников коррекционной школы.

Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса

К образовательным технологиям, применяемыми на занятиях можно отнести следующие:

- Технология личностно-ориентированного обучения.
- Технология дифференцированной и индивидуальной деятельности.
- Технология обучения в условиях АСРС.
- Игровая технология.
- Информационно-коммуникационные технологии.
- Метод проекта.
- Метод моделирования.

Перечень учебно-методического оснащения программы

1. Анастасова Л.П. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие для 1-2 классов/ Л.П.Анастасова, П.В.Ижевский, Н.В.Иванова. - 2-е изд.-М.; Посвящение, 2005.
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004.
3. Брехман В.П. Валеология – Наука о здоровье. – СПб., 3 т., 1990 г.

4. Долецкий С. Я. Берегите детей (О предупреждении детского травматизма). М., Медицина, 1978 г.
5. Захарова Т.Н. Формирование здорового образа жизни у младших школьников – Волгоград: Учитель, 2007 г.,
6. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
7. Касаткина В.Н. Педагогика здоровья М., Линка-пресс, 2000.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – Москва: Вако, 2007 г.
9. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / под редакцией В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.
10. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
- Павлова М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников, выпуск 2, Волгоград: Учитель, 2009г.
11. Поляков, В.В.. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2-3 кл. (1-3), 2-4 кл. (1-4). В 3 ч. Ч. 1,2 – М.: Дрофа; ДиК, 1997.
12. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПб.: ИД «М и М», 1998.
13. Щербинина В.П. Педагогика здорового развития детей младшего возраста. – Гродно, 1992г.

Перечень дидактического оснащения программы

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и другое;
- контурные и плоскостные изображения человека с прочерченным скелетом, плакат (таблица) с изображением скелета человека;
- цветные таблицы, плоскостные и объемные модели отдельных внешних и внутренних органов человека;
- рисунки, плакаты, изображающие строение носа, глаза, уха человека;
- лимон, сахар-рафинад, соль, чеснок, пластилин, рисунок с изображением ротовой полости: губы, зубы, язык; зубные щётки, карточки с цифрами от 1 до 32;
- пазлы (разрезные картинки)
- настольно – печатные игры по тематике ЗОЖ;
- иллюстрированные кроссворды; ребусы; загадки (в стихах и в открытках) об организме человека и ЗОЖ; пословицы о здоровье на разрезных карточках и в картинках; стихи и отрывки из художественных текстов по теме ЗОЖ;
- контрольные карточки и тесты по правилам ЗОЖ и основам безопасного поведения;
- наборы развивающих и дидактических карточек;
- аптечка;
- пальчиковый тренажер;
- куклы и маски;
- декорации и реквизит для сюжетно-ролевых игр;
- кнопка "Моем руки";
- игровой комплект Чистим зубы;

- определитель осанки;
- песочные часы (комплект);
- настольные игры, игрушки, конструкторы.

Перечень материально-технического оснащения программы

- мультфильмы, короткометражные фильмы;
- диски с записями музыкальных произведений;
- фланелеграф;
- измерительные приборы: весы, часы, песочные часы и их модели;
- секундомер;
- медиапроектор;
- экран;
- компьютер;
- спортивный уголок;
- набор напольных мягких плиток-пазлов;
- панель Пищеварительная система, Дыхательная система;
- доска комбинированная: магнитно-маркерная, пробковая;
- коленный стул «Олимп»;
- конторка Добрыня детский для учебы стоя;
- дидактическая панель «Азбука здоровья»;
- набор материалов и средств для подвижных и спортивных игр на воздухе или в помещении.

1. Приложение

Критерии для оценки эффективности программы

Диагностическая работа, проводимая по программе, может отразить лишь результативность образовательного, частично развивающего и воспитательного компонентов программы. Контролировать достижения учащихся можно при помощи наблюдений во время занятий, внеклассных мероприятий и в повседневной жизни, при проведении анализа диагностической карты уровня воспитанности зрелости учащегося. Результаты таких наблюдений рекомендуется заносить в диагностические таблицы.

Формы отчётности (для обучающихся 2-4 классов):

Проект, который может выполняться индивидуально и группой учащихся может быть представлен буклетом, стенгазетой, альбомом и др.

Диагностика отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни.
(начало дополнительного первого класса, исходя из индивидуальных возможностей)

Цель: изучить особенности ценностного отношения детей младшего школьного возраста к здоровью.

Для достижения обозначенной цели используется хорошо знакомая ребенку детская литература: сказки К. И. Чуковского «Айболит», «Мойдодыр».

Вопросы к ребенку:

1. Скажи, пожалуйста, тебе нравится сказка «Айболит» К. И. Чуковского? (Показать ребенку книжку, дать полистать и просмотреть иллюстрации.)

2. Кто твой любимый герой в этой сказке? Почему?
3. А если бы ты стал Айболитом и попал в сказку, что бы ты делал? Для чего бы ты это делал?
4. Представь, что у Айболита в руках оказалась волшебная палочка, как ты думаешь, какие бы желания он загадал?

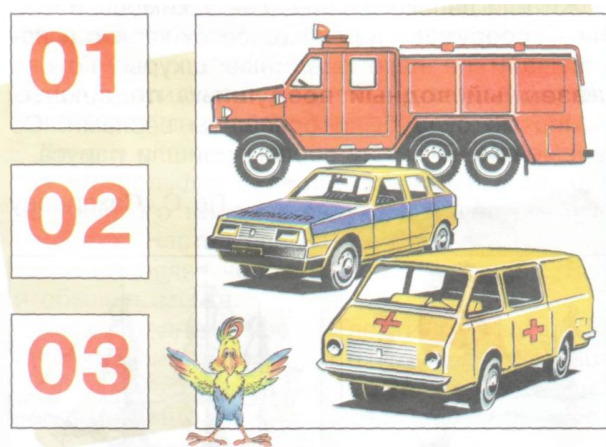
В ходе диагностики фиксируются высказывания ребенка, особенно важно обратить внимание на ответы, в которых ребенок совершает выбор (вопросы со 2-го по 4-й). Собственно, он и становится показателем отношения школьника к здоровью, понимания ребенком его сущности и значимости для человека, его жизни.

Диагностика отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни.
(конец первого класса)

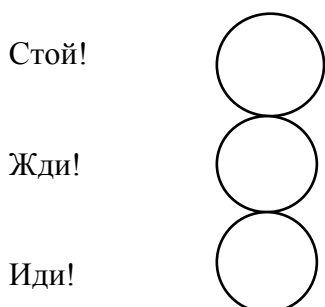
1. Рассмотрни рисунки. В каких случаях нужно мыть руки? Почему это нужно делать?



2. Назови эти машины. Стрелками покажи, какие номера телефонов набирают, чтобы их вызвать.



3. Раскрась сигналы светофора.



4. Раскрась полезные овощи и фрукты.



Диагностика культуры здоровья обучающихся 2 класса

1. Как нам помогает электричество? Составь пары рисунков, соединив их линиями. Закрась кружки, изображающие электроприборы.



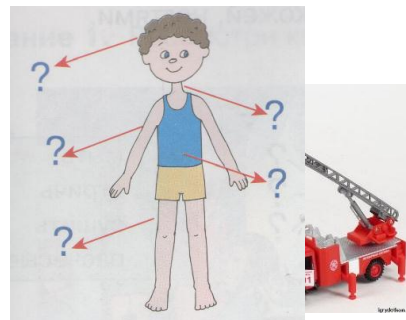
ЦВЕТОМ



нарушают правила безопасного поведения на улице.

2. Выделите красным тех ребят, которые

3. Соедините стрелочками номер телефона и службу.



- 02
- 01
- 03

4. Рассмотрите стрелочкой части

- Голова
- Рука
- Нога
- Живот
- Шея

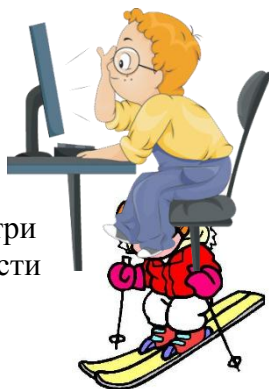


рисунок тела.

и



соедини



5. Отметь действия детей, которые помогают им сохранить и укрепить свой организм.



Диагностика культуры здоровья обучающихся 3 класса

1. Напиши номера служб экстренной помощи:

скорая медицинская помощь

пожарная часть

полиция

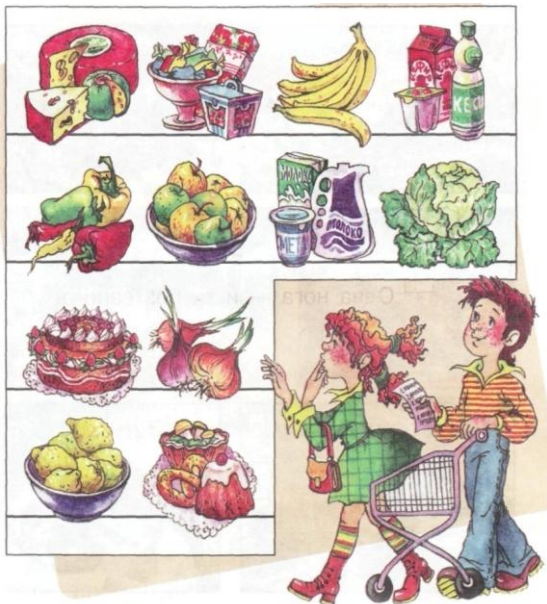
2. Как вести себя в транспорте? Если согласен, поставь «+», если не согласен поставь «-».

- Как можно скорее занять место.
- Чтобы не упасть, нужно держаться за поручни.
- Погромче разговаривать, чтобы слышал друг.
- Не запрыгивать и не спрыгивать на ходу, а ждать полной остановки.

3. Выбери правильный ответ. Если долго нет транспорта:

- Я выйду на дорогу и посмотрю
- Буду терпеливо ждать на тротуаре

4. Обведи те продукты питания, которые полезны для человека.



5. Какие существуют опасности. Выбери ответ.

- В лесу можно заблудиться
- Гроза
- Радуга
- Пожар
- Туман
- Северное сияние
- Наводнение
- Ядовитые грибы и ягоды
- Незнакомый человек

1. Если ты согласен, в клеточках ставь «+», если не согласен – «-».

- Одно из опасных мест для пешеходов – перекрёсток.
- На тротуаре, рядом с проезжей частью можно играть с мячом.
- Если опаздываешь на урок, нужно быстро перебежать дорогу.
- Нужно дожидаться, когда автобус отъедет подальше от остановки. Только тогда переходить дорогу.
- Двигайся по тротуару, придерживаясь правой стороны.
- На жёлтый сигнал светофора нужно стоять.
- Переходить дорогу можно, если регулировщик стоит к тебе лицом.
- Если ты согласен, ставь «+», если не согласен – «-».

1. Не ходить в лес одним.
2. Во время грозы нельзя купаться.
3. Нельзя играть с огнём, от небрежного обращения с ним может загореться лес.
4. Собирать в лесу можно только знакомые грибы и ягоды.
5. Не подходить близко к чужим собакам и кошкам.
6. Не сидеть у открытой форточки, можно простудиться.
7. Во время гололёда ходить осторожно, не торопясь, наступать на всю подошву.

3. Чем обрабатывают порезы и синяки?

4. Как безопаснее переходить зимой реку или озеро: на лыжах или пешком?

5. Ты находишь неизвестное тебе лекарство. Твои действия?

6. Для чего нужна пища?

7. На кого оказывает влияние пассивное курение?

Диагностика культуры здоровья обучающихся 4 класса

Инструкция: «Обведи на твой взгляд правильный ответ».

Как ходить по дороге, на которой нет тротуара?

А) идти по краю дороги

Б) идти по краю дороги навстречу движения автомашин

В) при приближении автомашины махать руками, чтобы водитель тебя лучше видел

Что самое важное при переходе проезжей части?

А) убедиться в том, что поблизости нет автомашин

Б) переходить проезжую часть по кратчайшему расстоянию

В) переходить проезжую часть по пешеходному переходу

Если на вас загорелась одежда, ваши действия?

А) как можно быстрее добраться до дома

Б) снять с себя горящую одежду
В) упасть на землю, катаясь по земле, погасить пламя
В квартире пожар. Вы выбираетесь на четвереньках. Почему?

А) так быстрее двигаться

Б) внизу легче дышать

В) стоя на четвереньках легче найти обувь, чтобы ее одеть

Какие спасательные средства можно бросить утопающему?

А) спасательный круг

Б) веревку

В) купальный костюм

В каких местах лед на реках и озерах бывает менее прочным?

А) в местах с сильным течением

Б) ближе к центру реки

В) вдоль берега

К тебе подходит знакомый или мало знакомый человек и предлагает попробовать лекарство(понюхать, выпить и т.д.) Что ты будешь делать в этой ситуации?

Какие органы чувств предупреждают об опасности продукта для человека?

А) глаза

Б) нос

В) язык

Как надо пережевывать пищу? Почему?

Назовите положительные и отрицательные эмоции.

А) положительные-

Б) отрицательные-

Перечислите вредные привычки

Для кого вредны они в первую очередь, вредны?

В ходе наблюдения в течение 4 лет за ребенком в повседневной жизнедеятельности обращается внимание на такие детские проявления, как:

- интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиенической и двигательной культуры;
 - * положительный настрой на выполнение элементарных процессов самообслуживания;
 - * интерес к самопознанию;
 - * радость и доброжелательность в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
 - * удовлетворенность самостоятельными и совместными действиями и их результатами;
 - * тенденции к самостоятельным проявлениям здоровьесберегающей культуры.

Наличие выделенных проявлений в поведении ребенка свидетельствует о его правильном отношении к своему здоровью и здоровому образу жизни. Результаты наблюдения заносятся в таблицу (по окончании учебного года):

Отношение ребёнка _____ к здоровью и ЗОЖ
(по материалам наблюдений)

Критерии	Проявляется	Проявляется избирательно	Не проявляется	Примечания
Интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного здоровья				
Удовольствие в ходе выполнения умений и навыков гигиены чешской и двигательной культуры				
Положительный настрой на выполнение элементарных процессов самообслуживания				
Интерес к самопознанию				
Радость и доброжелательность в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми				
Удовлетворённость самостоятельным и совместными				

действиями и их результатами				
Тенденции к самостоятельным проявлениям здоровьесберегаю- щей культуры				