

**Краевое государственное казённое специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида № 14»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор школы  
Е.Н.Лушникова

«\_\_» \_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО:**

Зам.директора по УВР  
О.В.Щукина

«\_\_» сентября \_\_\_\_\_

**РАССМОТРЕНО:**

На заседании МО,  
руководитель МО  
Н.А. Попикова

«\_\_» \_\_\_\_\_

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

### **«ЗДРАВУШКА»**

для 1 класса

на 2014 – 2015 учебный год

Составитель: **Попикова Наталья Александровна,**  
учитель начальных классов I квалификационной категории

г. Амурск

## Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности «Здравушка» рассчитан на 32 часа, 1 час в неделю

По данным Минздрава РФ, более 5 млн. детей относятся по состоянию здоровья к группе риска. 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 VIII вида является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здравушка» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здравушка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному

направлению «Здравушка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, 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.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

### **2. Обучение:**

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

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	<b>Тематика</b>
Игры	Народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.
Беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена

		и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
Тесты и анкетирование		Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
Круглые столы		«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
Школьные конференции		В мире интересного
Просмотр тематических видеофильмов		«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
Экскурсии		«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
Дни здоровья, спортивные мероприятия		«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок		В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
Решение ситуационных задач		Культура питания.

	Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
Театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спеши делать добро»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здравушка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здравушка», 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.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здравушка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

### **Требования к результатам освоения курса «Здравушка»**

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**Личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ

российской, гражданской идентичности;

**Метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

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

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здравушка» является формирование следующих умений:

**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.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здравушка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- 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 на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. *Познавательные УУД:*

- 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).

3. *Коммуникативные УУД:*

- 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.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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

-осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здравушка» обучающиеся должны

#### ***Знать:***

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 и о том, как следует питаться, о пользе сна и о правилах поведения в школе и дома, о вреде курения и о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения на воде.

#### ***Уметь:***

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 её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

### Способ проверки:

наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, опрос на занятиях после пройденной темы.

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, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

*1 класс*

*«Здравушка»*

№ п/п	Тема	Кол- во часов	В том числе			Форма контроля
			Информа- ционные занятия	Экскурсии, деловые игры	Практи- ческие занятия	
	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1	Дорога к доброму здоровью	1				
2	Весёлые физминутки	1			1	
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	1			
4	В гостях у доктора Айболита	1		1		
	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1			
6	Культура питания Приглашаем к чаю	1			1	
7	Ю.Тувим «Овощи»	1			1	



	( приготовление овощного салата)					
8	Как и чем мы питаемся		1			
9	Красный, жёлтый, зелёный	1			1	<i>Викторина</i>
	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	
10	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	1			
11	Полезные и вредные продукты.	1	1			
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	1			
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			1	
14	Как обезопасить свою жизнь	1			1	
15	Викторина «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1			1	
16	В здоровом теле здоровый дух	1			1	<i>Викторина</i>
	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1			
18	Зрение – это сила	1	1			
19	Осанка – это красиво	1			1	
20	Весёлые переменки	1			1	
21	Здоровье и домашние задания	1	1			
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1			1	<i>Игра-викторина</i>
	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>	<b>1</b>		<b>3</b>	
23	“Хочу остаться здоровым”.	1	1			
24	Вкусные и полезные вкусности	1			1	
25	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1			1	
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1	

	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>3</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1			<b>День вежливости</b>
28	Вредные и полезные привычки	1	1			
29	“Я б в спасатели пошел”	1			1	<b>Ролевая игра</b>
	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1			
31	Первая доврачебная помощь	1			1	
32	Чему мы научились за год.	1			1	<b>Диагностика</b>
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	

#### **Список литературы.**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.