

**СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья»**

**Программа по внеурочной работе
«В здоровом теле – здоровый дух»
на 2021- 2024 учебный год**

Воспитатель: Франк Т.А.

2021 г.

Пояснительная записка.

Согласно ст. № 41,42 Закона РФ «Об образовании», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нём - одна из главных задач школы.

Образование - необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Формированию здорового образа жизни школьников, как один из вариантов, может способствовать реализация внеурочной программы «В здоровом теле – здоровый дух».

Данная программа направлена на укрепление здоровья обучающихся. Программа составлена с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей. Важно помнить о влиянии школы на здоровье обучающихся, о её возможностях организовать качественное развитие, воспитание и обучение детей без ущерба для их здоровья. Ведь именно в пространстве школьного детства формируются основы физического, психического и социального здоровья детей. В связи с этим в последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формированию культуры здоровья у участников образовательного процесса. В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействию воспитания ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Программа «В здоровом теле - здоровый дух» представляет собой совокупность знаний о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни. Программа по внеклассной работе направлена на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Образовательные: Формирование понимания сущности здорового образа жизни; формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.

Воспитательные: воспитание ответственного отношения к своему здоровью; воспитание негативного отношения к вредным привычкам; воспитание таких личностных качества как целеустремлённость, упорство, усердие, взаимопомощь.

Развивающие: развитие потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье; развитие устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни; развитие умений и навыков правильного взаимодействия с окружающими людьми; развитие умения общаться и сотрудничать.

Методы работы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, сообщения. Эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации.

2. Наглядные методы: демонстрация рисунков, плакатов, иллюстраций. Наглядные методы дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей.

3. Практические методы: изготовление рисунков, плакатов, практические работы. Практические методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умение детей.

Обязательным требованием достижения поставленных задач является соблюдение следующих принципов:

- системность и последовательность занятий: 1 час в неделю; обеспечение преемственности обучения;
- научность: соблюдение логики изложения материала в соответствии с развитием современных научных знаний;
- доступность: от легкого к трудному, от простого к сложному, от неизвестного к известному; использование методов, соответствующих возрасту обучающихся и их развитию;
- наглядность: использование наглядных пособий, иллюстраций, авторских работ, дополнительной научной и справочной литературы, ИКТ;
- деятельностный подход: использование проблемного материала, постановка проблемы, поиск решения проблемы с преподавателем и самостоятельно;

- **активность и сознательность:** понимаются цели и задачи учеником, ученик обучается самоанализу и самооценке, думает и действует самостоятельно (или действует совместно с преподавателем);
- **прочность знаний:** завершение курса итоговым занятием, призванным закрепить полученные знания и навыки.

Ожидаемый результат работы.

Дети должны знать и уметь:

1. Знать и соблюдать правила личной гигиены.
2. Знать и соблюдать правильное питание.
3. Знать о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.
4. Знать о возможном негативном влиянии компьютерных игр, вредных привычек на здоровье человека.
5. Уметь бережно относиться к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.

Режим занятий. Общее количество часов в 2019-2020 учебного года – 34 часа.

Количество часов в неделю – 1 час.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

Тематическое планирование

№п/п	Форма и тема занятия	Коррекционно -развивающие задачи	Количество часов	
1	Беседа, загадки «В здоровом теле – здоровый дух»	1. Дать основные представления о здоровом образе жизни. 2. Коррекция внимания, логического мышления, речи. 3. Воспитание ответственного отношения к своему здоровью.	1	
2	Беседа	1. Формирование убеждения о здоровом	1	

	«Движение – это жизнь»	образе жизни и о здоровье, как самой главной ценности. 2. Коррекция внимания, логического мышления, речи. 3. Воспитание любви к себе, к людям, к жизни		
3	Игра «Полезные привычки»	1. Знакомство с полезными привычками. 2. Коррекция внимания, логического мышления, речи. 3. Развитие стремления к здоровому образу жизни	1	
4	Беседа. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	1. Формирование знаний о том, что природа является источником здоровья. 2. Развитие мышления, памяти. 3. Формирование ответственности за своё здоровье	1	
5	Практическое занятие. Режим дня.	1. Научить правильно составлять режим дня. 2. Воспитание ответственности за свое здоровье.	1	
6	Игра-путешествие «По тропе здоровья»	1.Формирование у обучающихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности. 2. Развитие кругозора обучающихся; развитие внимания, мышления, памяти. 3. Воспитание ответственного отношения к своему здоровью.	1	
7	Практическое занятие Утренняя зарядка.	1.Формирование культурно-гигиенических навыков.2. Развитие кругозора обучающихся; развитие внимания, мышления, памяти. 3. Воспитание ответственного отношения к своему здоровью.	1	
8	Беседа, стихи «Кто опрятен – тот приятен»	1.Формирование стремления к осознанному соблюдению правил личной гигиены и внешнего вида. 2. Развитие внимания, мышления, памяти. 3. Воспитание аккуратности и организованности	1	
9	Беседа	1.Формирование культурно-гигиенических навыков. 2.Развитие	1	

	«Надо, надо умываться по утрам и вечерам»	мышления, коммуникативных функций. 3. Воспитание аккуратности, опрятности.		
10	Практическое занятие «Полотенце всё расскажет»	1.Формирование культурно- гигиенических навыков. 2. Развитие общей моторики; коррекция внимания, логического мышления, речи. 3. Воспитание стремления к чистоте, бережного отношения к здоровью	1	
11	Беседа «Чтобы здоровой была кожа, следить за её чистотой надо тоже»	1.Знакомство детей со строением кожи, научить бережно обращаться с ней. 2. Развитие мышления, памяти. 3. Формирование санитарно-гигиенических навыков.	1	
12	Беседа «Волшебница Расчёска»	1. Мотивировать детей на уход за собой. 2. Развитие связной речи, процессов памяти, внимания, мышления. 3.Воспитание опрятности, аккуратности.	1	
13	Загадки, игра «Глаза – главные помощники человека»	1. Показать важное значение зрения в жизни человека, глазами. 2. Развитие познавательных интересов.	1	
14	Беседа, басня «Волшебные стёкла»	1. Расширение кругозора обучающихся. 3. Воспитание толерантного отношения к людям.	1	
15	Практическое занятие «Береги зрение смолоду»	1. Научить заботиться о зрении; выполнять упражнения по снятию усталости глаз. 2. Коррекция внимания, логического мышления, речи. 3. Формирование чувства ответственности	1	
16	Практическое занятие «Чтобы уши слышали»	1. Научить ребенка осознанно заботиться о своем слухе. 2. Развитие внимания, мышления, памяти, речи. 3. Формирование привычки следить за своим внешним видом	1	
17	Беседа	1.Знакомство с основными правилами	1	

	«Хорошие зубы – залог здоровья»	гигиены полости рта. 2. Развитие устойчивого внимания, мышления, памяти. 3.Формирование, желания вести здоровый образ жизни		
18	Игра-путешествие «Путешествие к планетам Зубной Щётки»	1.Формирование у обучающихся понятия о необходимости регулярного и правильного ухода за зубами. 2. Развитие познавательной активности. 3. Воспитание взаимопомощи, взаимовыручки, сотрудничества	1	
19	Практическое занятие «Прощание с Мойдодыром»	1. Систематизация представления обучающихся о личной гигиене. 2. Развитие внимания, мышления, слуховую памяти, воображения. 3. Воспитание потребности в соблюдении гигиенических правил.	1	
20	Беседа «Осторожно, грипп!»	1. Создание условий для формирования понятия о заболевании – грипп. 2. Формирование мыслительных операций: анализа, сравнения, обобщения; развитие речи.	1	
21	Беседа «Если вдруг заболел друг?»	1. Знакомство с мерами профилактики гриппа. 2. Развитие мышления, памяти. 3. Воспитание сочувствия и сопереживания	1	
22	Практическое занятие «Твой дружок – носовой платок»	1. Знакомство с назначением носового платка, убеждение в необходимости всегда иметь его при себе. 2. Развитие внимания, мышления, памяти. 3. Воспитание аккуратности, опрятности.	1	
23	Игра-путешествие «Как стать Неболейкой?»	1. Убеждение детей в необходимости и важности соблюдения гигиенического поведения. 2. Коррекция внимания, логического мышления, речи. 3. Воспитание чувства товарищества, командного духа	1	
24	Беседа «Вредные привычки»	1.Научить анализировать свои привычки. 2.Развитие мышления, коммуникативных функций. 3.Воспитание стремление к	1	

		сохранению и укреплению собственного здоровья		
25	Беседа «Компьютер – друг или враг?»	1. Знакомство с пользой и вредом общения с компьютером. 2. Развитие мышления, памяти, эрудиции. 3. Формирование навыков самоконтроля, планирование здорового будущего	1	
26	Беседа «Телевизор- друг или враг?»	1. Знакомство с пользой и вредом общения с телевизором. 2. Развитие мышления, памяти, эрудиции. 3. Формирование навыков самоконтроля, планирование здорового будущего	1	
27	Практическое занятие «Портрет курильщика»	1. Способствовать осознанию обучающимися зависимости от табакокурения, как болезни, уничтожающей организм человека. 2. Развитие мышления, памяти. 3. Формирование ответственности за своё здоровье.	1	
28	Практическое занятие Оформление буклета «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет»	1. Привитие устойчивого негативного отношения к табакокурению. 2. Развитие познавательных интересов, поисковой активности, творческих способностей, речи. 3. Воспитание взаимопомощи, взаимовыручки; развитие творческих способностей	1	
29	Игра «Сто вопросов о здоровье»	1. Систематизация знаний о ЗОЖ. 2. Формирование умений находить ответы на вопросы, опираясь на свои знания, стимулирование мышления у обучающихся, побуждение высказывать мысли и идеи. 3. Формирование чувства ответственности, сотрудничества, коллективизма	1	
30	Беседа «Пирамида питания»	1. Знакомство с принципами здорового питания 2. Развитие мыслительной деятельности, диалогической речи. 3. Воспитание ответственного отношения обучающихся к своему здоровью	1	
31	Беседа «Режим	1. Знакомство с принципами здорового питания. 2. Формирование привычки	1	

	питания»	правильно питаться и соблюдать режим питания. 3. Воспитание культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья		
32	Беседа «Витамины – помощники здоровья»	1. Знакомство с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются, их ролью в питании человека. 2. Развитие познавательного интереса, воспитание культуры общения. 3. Формирование чувства ответственности,	1	
33	Игра-путешествие «Полезные и вредные продукты»	1. Формирование умения выбирать полезные продукты питания. 2. Развитие кругозора обучающихся; развитие внимания, мышления, памяти. 3. Воспитание ответственного отношения к своему здоровью	1	
34	Беседа «Азбука здорового питания»	1. Систематизация знаний о полезных продуктах. 2. Развитие устойчивого внимания, мышления, памяти. 3. Формирование, желания вести здоровый образ жизни	1	

Список литературы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.12.2017 года.
2. Балабанова В.В., Максимова Т.А. Предметные недели в школе: экология, здоровый образ жизни. – Волгоград: Учитель, 2001.
3. Белых В.А. Правила здорового образа жизни. – М.: Феникс, 2017.
4. Григорьев Д.В., Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011.
5. Завражин С.А., Фортова Л.К. Адаптация детей с ограниченными возможностями: учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений. - Москва: Академический Проект: Триста, 2016.
6. Интернет-ресурсы.