

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» 1-4 классы разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ в действующей редакции;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.10.2009 № 373 в действующей редакции;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС НОО с ОВЗ), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 в действующей редакции;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28;
- Устав школы-интерната.

В школе-интернате обучаются дети с ОВЗ по нозологии НОДА. Дети, больные сколиозом, отличаются отставанием в физическом развитии, задержкой двигательных способностей, навыков и умений, отсутствием адаптации к физической нагрузке (вследствие освобождения от уроков физвоспитания в общеобразовательной школе). Они медленнее здоровых детей усваивают учебную программу, у них замедлена моторика речи и письма, расстроена координация движений, слабо выражены двигательные умения и навыки, замедлена нервная реакция. У детей, имеющих диспластический генез заболевания, очень часто встречаются быстро прогрессирующая миопия (близорукость), со стороны ЦНС - энурезы, дефекты речи, вегето-сосудистые дистонии; со стороны сердечно-сосудистой системы - пролапсы клапанов, ложные хорды, со стороны системы дыхания - гипервентиляционный синдром, трахеобронхиальные дисплазии, у детей имеет место висцероптоз (опущение внутренних органов), аномалии развития внутренних органов.

Программа курса построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить приемам правильного питания
3. Расширить гигиенические знания и навыки обучающихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников
5. Обучить правилам по предупреждению детского травматизма.

Программа курса «Школа здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* 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 постепенности*. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.
- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.
- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.
- *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 наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
- *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.
- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.
- *Принцип формирования ответственности у обучающихся за своё*

здоровье и здоровье окружающих людей.

Класс	Количество часов в неделю, на уровень	Формы работы	Формы промежуточной аттестации
1	1/33	занятие	Лист достижений в портфолио
2	1/34	занятие	Лист достижений в портфолио
3	1/34	занятие	Лист достижений в портфолио
4	0,5/17	занятие	Лист достижений в портфолио
	Итого: 118		

Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения курса

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками;
- доброжелательное отношение к сверстникам;
- бесконфликтное поведение;
- стремление прислушиваться к мнению одноклассников

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу; сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Формы организации работы с обучающимися:

Коллективная работа

Индивидуальная работа

Работа в группах, парах.

Формы и виды деятельности:

- Беседа;
 - Игра: познавательная, развивающая; сюжетно-ролевая
 - Практическая работа: КТД, участие в акциях, конкурсах, викторинах
- В ходе изучения основных разделов программы курса «Школа здоровья» обучающиеся научатся:
- составлять режим дня;
 - соблюдать гигиену полости рта, кожи;
 - управлять своими эмоциями;
 - выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
 - 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.

Содержание курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»

1 год «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

2 год «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

3 год «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

4 год «Безопасность и здоровье»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, ПДД и пожарная безопасность культура эмоций и чувств.

Тематическое планирование

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

Цель:

первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

--	--	--	--

№ п/п	Наименование раздела (модуля, темы)	Колчество часов	Форма контроля
I	Гигиена и здоровье	4	Конкурс кричалок
II	Питание и здоровье	5	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	викторина
IV	Я в школе и дома	6	игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	Карта здоровья в картинках
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Брей ринг
	Итого:	33	

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование раздела (модуля, темы)	Количество часов	Форма контроля
I	<i>Гигиена и здоровье.</i>	4	
1.1	Советы доктора Воды	1	
1.2	Зачем человеку кожа	1	
1.3	Глаза и уши – главные помощники человека	1	
1.4	Конкурс кричалок о чистоте и гигиене	1	Конкурс
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	
2.2	Культура питания. Приглашаем к чаю	1	
2.3	Самые полезные продукты	1	
2.4	Стройматериалы» для организма		
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1	викторина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	
3.2	Правильная осанка. Осанка – стройная спина!	1	
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	

3.5	Сон – лучшее лекарство	1	
3.6	Конкурс рисунков «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	
4.2	Настроение в школе	1	
4.3	Ортопедический режим в школе и дома	1	
4.4	Весёлые перемены	1	
4.5	Здоровье и домашние задания	1	
4.6	Режим дня	1	Игра-викторина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	
5.2	Вкусные и полезные вкусности	1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	Карата здоровья в картинках
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	день вежливости
6.2	Вредные и полезные привычки	1	
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1	Ролевая игра
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	
7.2	Первая доврачебная помощь	1	
7.3	Вредные и полезные растения.	1	
7.4	Чему мы научились за год.	1	Брейн ринг
	Итого:	33	

**Тематическое планирование
2 класс**

№ п/п	Наименование раздела (модуля, темы)	Количество часов	Форма контроля
I	Гигиена и здоровье	4	Заповеди

			здоровья
II	Питание и здоровье	5	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	ЗОЖ лото
IV	Я в школе и дома	6	Тест
V	Чтоб забыть про докторов	4	«Разговор о правильном питании» конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	Викторина
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Поритфолио
	Итого:	34	

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов	Форма контроля
I	<i>Гигиена и здоровье</i>	4	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	
1.2	По стране Здоровейке	1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	
1.4	Я хозяин своего здоровья	1	Заповеди здоровья
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Правильное питание – залог здоровья	1	
2.2	Культура питания. Этикет.	1	
2.3	Сюжетно-ролевая игра «Я выбираю кашу»	1	
2.4	«Что даёт нам солнце»	1	
2.5	Светофор здорового питания	1	викторина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	
3.4	Иммунитет	1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	
3.6	ЛФК и здоровье. Встреча с врачом ортопедом	1	

3.7	Слагаемые здоровья	1	ЗОЖ лото
IV	Я в школе и дома	6	
4.1	Я и мои одноклассники	1	
4.2	Почему устают глаза?	1	
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	
4.4	Шалости и травмы	1	
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	
4.6	Правила для всех	1	Тест
V	Чтоб забыть про докторов	4	
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	
5.2	Как защитить себя от болезни (Выставка рисунков)	1	Устный журнал
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	
6.2	Вредные привычки	1	
6.3	Правила безопасного поведения в школе и дома	1	
6.4	В мире интересного	1	викторина
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	
7.1	Я и опасность.	1	
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1	
7.3	Первая помощь при отравлении	1	
7.4	Наши успехи и достижения	1	портфолио
	Итого:	34	

**Тематическое планирование
3 класс**

№ п/п	Наименование раздела (модуля, темы)	Количество часов	Форма контроля
I	Гигиена и здоровье	4	ЗОЖ лото
II	Питание и здоровье	5	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	Карта здоровья
IV	Я в школе и дома	6	викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	Устный журнал

VI	Я и моё ближайшее окружение	4	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Портфолио
	Итого:	34	

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование раздела (модуля, темы)	Количество часов	Форма контроля
I	Гигиена и здоровье	4	
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	
1.2	Личная гигиена	1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	
1.4	«Остров здоровья»	1	Игра : ЗОЖ лото
II	Питание и здоровье	5	
2.1	Игра «Смак»	1	
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	
2.3	Вредные микробы	1	
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить		
2.5	«Чудесный сундучок»	1	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	
3.1	Труд и здоровье	1	
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	

3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1	Карта здоровья

IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	
4.2	Как избежать переутомления	1	
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1	
4.4	«Бесценный дар- зрение».	1	
4.5	Гигиена правильной осанки	1	
4.6	«Спасатели , вперёд!»	1	викторины на
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	
5.2	Движение это жизнь	1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	Устный журнал
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	
6.1	Мир моих увлечений	1	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1	
6.4	В месте интереснее	1	Соревнования
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	
7.1	Я и опасность.	1	
7.2	Лесная аптека на службе человека	1	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	
7.4	Чему мы научились и чего достигли	1	Портфолио
	Итого:	34	

4 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела (модуля, темы)	Всего, час.	Форма контроля
I	Гигиена и здоровье	2	Устный журнал
II	Питание и здоровье	2,5	Спортивная игра

III	Моё здоровье в моих руках	3,5	Викторина
IV	Я в школе и дома	3	Игра- викторина
V	Чтоб забыть про докторов	2	Конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	2	Игра путешествие
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	2	Квест «Поезд здоровья»
	Итого:	17	

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование раздела (модуля, темы)	Кол-во часов	Форма контроля
I	<i>Гигиена и здоровье</i>	2	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	0,5	
1.2	Правила личной гигиены	0,5	
1.3	Физическая активность и здоровье	0,5	
1.4	Гигиена мыслей	0,5	Устный журнал
II	<i>Питание и здоровье</i>	2,5	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	0,5	
2.2	Здоровая пища для всей семьи	0,5	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	0,5	
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	0,5	
2.5	«Богатырская силушка»	0,5	Спортивная игра
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	3,5	
3.1	Домашняя аптечка	0,5	
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	0,5	

3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	0,5	
3.4	«Береги зрение с молодую».	0,5	
3.5	Как избежать искривления позвоночника	0,5	
3.6	Отдых для здоровья	0,5	
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	0,5	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	3	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	0,5	
4.2	Безопасность на дорогах	0,5	
4.3	Пожарная безопасность	0,5	
4.4	Безопасность в сети интернет	0,5	
4.5	Поведение в транспорте и на улице	0,5	
4.6	Делу время , потехе час.	0,5	Игра - викторина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	2	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	0,5	
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	0,5	
5.3	Профилактика плоскостопия	0,5	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	0,5	Конкурс
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	2	
6.1	Размышление о жизненном опыте	0,5	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	0,5	
6.3	Школа и моё настроение	0,5	
6.4	В мире интересного.	0,5	Игра-путешествие
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	2	
7.1	Я и опасность.	0,5	
7.2	Игра «Мой горизонт»	0,5	
7.3	Гордо реет флаг здоровья	0,5	
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	0,5	Квест «Поезд здоровья»
	Итого:	17	