

Утверждаю
Директор

Согласовано
ЗД по ВР

Кудашова Т. В.

Приказ от 31.08.2023 г. № 51-осн.

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«В стране здоровья»
для обучающихся 7в, 8в классов
2023-2024 учебный год

Составители: воспитатели Касмамбетова С.И., Безух В.В.

Принято на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 31.08. 2023 года)

Рассмотрено на заседании МО воспитателей
(протокол № 1 от 31.08. 2023 года)

Оглавление

1. Нормативно-правовая и документальная основа	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Цель и задачи программы.....	3
4. Содержание программы.....	4
5. Планируемые результаты реализации программы.....	6
6. Тематический план программы.....	6
7. Список литературы.....	10

1. Нормативно-правовая и документальная основа

1. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
5. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189.
7. Устав ГОУ ТО «Заокская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
8. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
9. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24 июля 1998 года (с изменениями и дополнениями на 02 декабря 2013 г.).
10. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Пояснительная записка

В процессе обучения и воспитания в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у школьников с ОВЗ необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Обучение школьников с ОВЗ бережному отношению к своему здоровью – актуальная задача современного образования. Предлагаемая программа «В стране здоровья» нацелена на формирование у ребёнка с ОВЗ ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Программа должна стать «школой здорового образа жизни» учащихся с ОВЗ, где любая их деятельность будет носить оздоровительно – педагогическую направленность и способность воспитанию потребности к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

3. Цель и задачи программы

Цель: формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи программы:

- Формировать у обучающихся с ОВЗ мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.

- Развивать познавательную активность школьников с ОВЗ, творческие способности, любознательность.
- Развивать умение сравнивать, анализировать жизненные ситуации.
- Воспитывать у школьников с ОВЗ потребность к здоровому образу жизни.

4. Содержание программы

Участники программы:

В реализации программы участвуют обучающиеся 7,8 классов.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 года обучения, 1 час в неделю. 1 год обучения - 34 часа.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 40 мин.

- Занятия в классе.
- Игры.
- Викторины.
- Экскурсии в медкабинет.
- Беседы.
- Занятия с использованием ИКТ (презентации, видеофрагменты)
- Практическая работа.
- Тестирование.
- Конкурс рисунков.

Методы и приёмы работы.

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует педагог в своей работе. Данный курс предусматривает следующие методы работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций.

Чтобы изучение программы способствовало развитию обучающихся с ОВЗ, на занятиях необходимо использовать логические приёмы мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и другие. Программа содержит познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, сочетающийся с практическими заданиями (тренинги, валеологический самоанализ, оздоровительные минутки: упражнения для коррекции осанки, зрения, плоскостопия, дыхательные упражнения). Для активизации познавательной деятельности программой предусмотрено наполнить содержание занятий игровыми сюжетами. Результативность работы по программе во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Воспитатель должен найти нужный тон в общении с воспитанниками, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

Тематический план

№ п/п	Темы разделов.	Кол-во часов	Из них:
			Практические занятия
1	Человек и его здоровье.	7	3
2	Рациональная организация жизнедеятельности.	2	2
3	Гигиена.	6	6
4	Иммунитет.	10	1
5	Безопасность жизнедеятельности.	8	3
6	Занятие – обобщение: «Человек – творец своего здоровья!»	1	1
	ВСЕГО	34	16

Содержание программы направлено на расширение представлений обучающихся о своём организме, культуре здоровья, иммунитете, правилах личной гигиены, организации рациональной жизнедеятельности, вреде пагубных привычек и воспитание у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Важно стремление детей быть здоровыми душой и телом, творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Раздел 1. Человек и его здоровье (7).

Сущность понятий “здоровье” и “болезнь”. Основные факторы, формирующие здоровье. Факторы риска болезней. Понятие “здоровый образ жизни”. Основные принципы здорового образа жизни. Валеологический самоанализ (анкетирование и тестирование по различным аспектам здоровья и здорового образа жизни). Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни родителей и прогнозирование своего здоровья).

Раздел 2. Рациональная организация жизнедеятельности (2).

Режим дня. Биоритмы в жизни человека. Организация учебного труда школьника. Работоспособность и утомление. Режим охраны зрения и слуха. Активный отдых. Занятия спортом и гиподинамия. Комплекс утренней гимнастики. Изучение своей осанки. Профилактика сколиоза и плоскостопия. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Составление режима дня семиклассника.

Раздел 3. Гигиена (6).

Уход за волосами, руками, ногами, зубами. За телом. Забота об организме человека. Физическое и душевное здоровье. Как устроена кожа человека? От чего защищает кожа? Травмы и заболевания кожи (ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, чесотка и др.). Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Почему выпадают волосы? Уход за полостью рта и зубами. Гигиена и заболевания десен и зубов. Взаимосвязь душевного здоровья и физического. Стрессы и их влияние на здоровье. Приемы расслабления и снятия нервного напряжения.

Раздел 4. Иммунитет (10).

Что такое иммунитет? Что ослабляет иммунитет и что его укрепляет? Значение прививок. Детские инфекции и их профилактика.

Движение – это жизнь. Значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности. Влияние различных видов спорта на здоровье человека.

Общие понятия о питании и пищеварительной системе человека. Питательные вещества. Витамины. Полезные и вредные продукты питания. Режим питания. Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Рациональное и сбалансированное питание. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро– и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья. Как следует питаться. К чему приводит переизбыток и привычка есть много сладкого? Булимия и анорексия. Системы питания: вегетарианство, мясоедение и смешанный тип.

Витамины, их значение для здоровья человека. Болезни, вызванные недостатком витаминов и микроэлементов.

Закаливание и его значение в укреплении здоровья. Процесс закаливания, значение принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах. Закаливающие факторы и результат их воздействия на организм и здоровье человека.

Традиции и история русской бани, ее польза для здоровья.

Очищение организма. Некоторые методики очищения организма: лечебное голодание, диета по столам.

Раздел 5. Безопасность жизнедеятельности (8).

Природа – источник здоровья и опасности для человека. Правила поведения в природной среде. Растения лекари и враги. Лекарственные растения Ивановской области, правила сбора и применение. Ядовитые растения, грибы. Первая помощь при отравлении.

Профилактика вредных привычек. Привычки полезные и вредные. Что такое психоактивное вещество? Алкоголь и болезни. Вред и опасность курения. Наркотики сокращают жизнь. Тренинг: как сказать “нет”? Предупреждение токсикомании.

Раздел 6. Занятие – обобщение: «Человек – творец своего здоровья!»

Занятие – обобщение. Работа с дневником здоровья. Викторина.

5. Ожидаемые результаты реализации программы

Обучающиеся должны знать:

- Отличия больного человека от здорового.
- Зачем измеряют вес, рост, температуру и давление.
- Что такое здоровье? Правила гигиены.
- Заболевания кожи, ногтей, волос, зубов.
- Особенности организма, связанные с ростом.
- Основы здорового образа жизни.
- Комплексы физических упражнений, упражнений для релаксации.
- Влияние вредных привычек на здоровье человека.
- О взаимосвязи физического и душевного здоровья человека.
- Основы психологии здоровья.
- Об иммунитете и правилах укрепления здоровья.
- О лекарственных растениях Ивановской области.
- Как влияет окружающая среда на здоровье человека.
- Способы защиты от негативного воздействия некоторых физических явлений на здоровье человека.
- О наследственной предрасположенности к заболеваниям.

Обучающиеся должны уметь:

- Оценивать физические возможности своего организма.
- Оценивать себя в сравнении с другими.
- Осуществлять самоконтроль физического развития и подготовленности. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, питания и отдыха.
- Давать объяснение негативным последствиям вредных привычек. Регулировать свои эмоции.
- Уметь различать ядовитые и неядовитые лекарственные растения. Справляться с конфликтами, связанными с особенностями подросткового возраста.
- Приспосабливаться к окружающей обстановке и регулировать в соответствии с ней свое поведение.
- Анализировать свое поведение в конкретных ситуациях. Проводить элементарный аутотренинг для снятия стресса и коррекции настроения.

6. Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Содержание программы	Формы и методы работы	Кол-во часов
I Человек и его здоровье.				7
1	Здоровье и болезнь.	Отличия здорового человека от больного. Взаимосвязь компонентов здоровья. Валеологический анализ и самоанализ. Критерии здорового человека (температура тела, давление, вес, острота зрения и др.)	Вводное занятие. Беседа. Презентация. Экскурсия в медкабинет. Игра-практикум «Что мы	2
2				

			знаем про здоровье?»	
3	Практическое занятие «Крепкий организм».	Валеологический анализ и самоанализ (самооценка состояния). Измерение давления, температуры, пульса с нагрузкой и без. Выяснение адаптационных способностей организма.	Практическая работа с тестированием.	1
4	Я становлюсь старше.	Возрастные изменения организма человека (количественные и качественные). Состояние скелета, мускулатуры, сосудов, внутренних органов.	Беседа. Просмотр видеофильма.	2
5	Валеологический самоанализ.			
6	Семья и мое здоровье	Я наследник пап и мам. Что такое генетика? Факторы наследственности. Болезни, передающиеся по наследству, факторы риска. ЗОЖ.	Беседа. Презентация. Практическая работа. Конкурс рисунков.	2
7				
II Рациональная организация жизнедеятельности.				2
8	Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!	Что такое режим дня, и почему его нужно соблюдать. К чему ведет нарушения режима сна и бодрствования и режима питания. Соблюдение режима охраны зрения и слуха.	Практическое занятие: составление режима дня семиклассника. Правила сохранения зрения и слуха.	1
9	Хочу быть стройным и сильным.	Гиподинамия. Что это такое? Влияние утренней гимнастики и занятий спортом на состояние здоровья и внешность человека.	Практическое занятие: разучивание комплекса утренней гимнастики и упражнений для сохранения осанки.	1
III Основы гигиены				6
10	Дары природы. Своя кожа рубашки дороже.	Изучаем свою кожу. Кожа, ее строение и функции. Правила и средства ухода за кожей. Гигиена и заболевания кожи.	Практическая работа. Презентация.	1
11	Небо украшают звезды, мужчин – борода, женщин – волосы.	Красивые волосы – показатель здоровья. Правила и средства ухода за волосами. Правила гигиены и заболевания волос.	Практическая работа. Презентация.	1

12	Чтоб хозяйства не вести, ногти длинные расти.	Правила и средства ухода за руками и ногтями. Гигиена и заболевания ногтей.	Практическая работа.	1
13	Здоровые зубы – залог здоровья нации.	Правила и средства ухода за полостью рта и зубами. Гигиена и заболевания десен и зубов.	Практическая работа «Ты умеешь чистить зубы?» Видеофрагмент.	1
14	Есть режим для души, как есть режим для тела: надо уметь ему подчиниться.	Взаимосвязь душевного здоровья и физического. Стрессы и их влияние на здоровье. Релаксация, приемы расслабления. Влияние музыки, ароматерапии, свежего воздуха и отдыха.	Практическая работа: «Разучивание приемов расслабления, снятия напряжения» Игра.	2
15				
IV Иммуитет				10
16	Единственная красота, которую я знаю - это здоровье» Г. Гейне	Что такое иммунитет. Составляющие иммунитета. Зачем нужно делать прививки. Способы укрепления иммунитета.	Беседа. Презентация. Видеофрагмент.	1
17	Движение – это жизнь. Бегом навстречу к здоровью.	Зависимость состояния здоровья от движения. Виды физических нагрузок и их влияние на здоровье. Как правильно поднимать тяжести. Когда «железо» повредит?» (о вреде избыточных физических нагрузок)	Беседа. Презентация. Видеофрагмент.	1
18	Не для того я живу, чтобы есть, а ем для того, чтобы жить.	Основные правила питания. Режим приема пищи, сладко - не значит полезно. Профилактика булимии и анорексии.	Беседа. Практическая работа. Видеофрагменты.	1
19	«В еде не будь до всякой пищи падок, знай точно время, место и порядок»	Вкусно и полезно. Белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Режим употребления пищи.	Беседа. Презентация.	1
20	Знакомство с различными системами питания.	Вегетарианство, мясоедство. Смешанный тип питания. Питьевой режим.	Беседа. Презентация	1
21	Вита-это жизнь!	Витамины, их значение для здоровья человека. Витамины группы В, витамин С, А,Е. Болезни, вызванные недостатком витаминов и	Беседа. Видеофрагмент.	2
22				

		микроэлементов.		
23	Если хочешь быть здоров - закаляйся.	Принципы закаливания организма. Кто такие «моржи».	Беседа. Видеофрагмент. Презентация.	1
24	Баня парит – баня правит.	Традиции и история русской бани, ее польза для здоровья.	Презентация. Беседа. Игра.	1
25	Болезни излечивает природа, а врач только помогает ей.	Очищение организма. Некоторые методики очищения организма. Лечебное голодание, диета по столам при различных заболеваниях.	Беседа. Презентация. Видеофрагмент.	1
V Безопасность жизнедеятельности				8
26	Растения- лекари.	Лекарственные растения Ивановской области. Правила сбора, область и способы применения. Сочетание и заваривание лекарственных трав. Травяные чаи. Принципы полоскания.	Беседа. Презентация. Практическая работа.	2
27				
28	Растения-враги.	Ядовитые растения и грибы Ивановской области. Правила оказания первой помощи при отравлении.	Беседа. Презентация. Видеофрагмент. Игра.	1
29	«Табак приносит вред телу, разрушает разум, оглуляет целые нации»	Курение и здоровье. Заболевания органов дыхания (воспаление легких, бронхит, рак легких). Профилактика курения. Из истории табака. Пассивное курение.	Беседа. Практическая работа. Конкурс. Видеофрагменты.	2
30				
31	Опьянение - добровольное сумасшествие	Алкоголь и здоровье. Из истории пьянства. Заболевания, вызванные приемом алкоголя.	Беседа. Презентация. Видеофрагменты.	1
32	Наркотики, как азартная игра: человек надеется на крупный выигрыш, а проигрывает целое состояние.	Наркомания, токсикомания, СПИД и их последствия для организма человека и общества.	Презентация. Видеофрагменты. Презентация. Конкурс рисунков «Скажи наркотикам нет!»	2
33				
VI Занятие – обобщение: «Человек – творец своего здоровья!»				1
34	Человек – творец своего здоровья!	Итоговое занятие.	Беседа. Презентация. Участие в викторине.	1

6. Список литературы

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М. 1979.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2004.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. – СПб. 1997.
4. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина. 1991.
5. Михайлов Л.А., Копылов Н.Д., Михеева П.Г., Щеголев У.А., Слоломин В.П. Основы безопасности жизнедеятельности человека. – СПб.: Специальная Литература. 1998.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. – М.: ВАКО. 2004.

Интернет-ресурсы:

1. <https://pedsovet.su>
2. <https://infourok.ru>
3. <https://urok.1sept.ru>
4. <https://multiurok.ru>
5. <https://easyen.ru>