

**Государственное общеобразовательное учреждение  
«Урульгинская специальная (коррекционная) школа-интернат»  
(ГОУ «Урульгинская специальная (коррекционная) школа-интернат»)**

РЕКОМЕНДОВАНО  
Педагогическим советом  
Протокол от 30.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНО \_\_\_\_\_  
приказом директора  
В.В.Подколзиной  
ГОУ «Урульгинская  
специальная (коррекционная)  
школа-интернат»  
от 30.08.2020 № 67

**Программа внеурочной деятельности  
«Здоровейка»  
для учащихся 4 класса  
на 2020 – 2021 учебный год**

Ответственный за выполнение программы:

воспитатель Шахурова М.В.

2020год

## Пояснительная записка.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский писал: *«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя»*. От здоровья и жизнерадостности нашего подрастающего поколения зависит их познавательная деятельность, точность знаний, вера в свои силы и возможности, духовная жизнь в целом. Вести здоровый образ жизни — это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья. Вести здоровый образ жизни — это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья.

У учащихся группы недостаточно знаний и навыков по основам здорового и безопасного образа жизни. У большинства детей физическое развитие не соответствует возрасту, не все любят заниматься физкультурой, участвовать в спортивных мероприятиях, не все дети с желанием выполняют утреннюю зарядку. Но большинство детей любят играть, и это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые качества, как сила, ловкость, быстрота, красота движений. «Подвижные игры» дополняют уроки физической культуры и являются частью организованного свободного времени. Их использование способствует повышению уровня двигательной активности, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей, обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого учащегося.

Воспитание гигиенических навыков играет важнейшую роль в охране здоровья, способствует правильному поведению в быту, общественных местах. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. Дети данной группы владеют основными гигиеническими навыками, но нужен постоянный контроль за своевременным, последовательным и качественным выполнением правил, стараются быть опрятными и аккуратными (с напоминанием воспитателя), но не все дети могут проявлять самостоятельность в поддержании опрятности и выполнении правил гигиены.

Дети должны знать основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Воспитанники группы имеют недостаточно знаний о вредных привычках и их профилактике, о влиянии

окружающей среды на здоровье человека, о необходимости чередования труда и отдыха, о работе жизненно важных органов человека, о профилактике нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата. Основные правила безопасности в быту и на улице знают, но не всегда выполняют их в конкретных ситуациях, наблюдается неподготовленность детей к самостоятельному безопасному передвижению по улицам и дорогам.

### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение подвижных, спортивных и народных игр, применение развивающих упражнений с разными предметами (мячи, скакалки, обручи, кегли и др.);
- проведение оздоровительных минуток, гимнастики, зарядки;
- организация и проведение динамических прогулок и подвижных игр на свежем воздухе в любое время года с активным использованием спортивных площадок на школьной территории;
- проведение Уроков Здоровья в форме бесед, сюжетных и ролевых игр, викторин, инсценировок, лепки и рисования, просмотра презентаций, мультфильмов, чтение отрывков произведений по темам.

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

*Задачи:*

- способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
- расширять гигиенические знания и навыки учащихся.
- продолжать развивать интерес к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой;
- продолжать формировать негативное отношение к вредным привычкам;

- расширять знания детей о зависимости здоровья человека от соблюдения режима дня, двигательной активности, правильного питания, здорового сна, настроения;
- расширять знания об основных видах опасностей в повседневной жизни, о методах и приемах профилактики и защиты; учить применять эти знания в конкретных ситуациях.
- учить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

### **Ожидаемый результат:**

- проявляют интерес к здоровому образу жизни и к занятиям физической культурой;
- проявляют негативное отношение к вредным привычкам;
- обладают основными гигиеническими навыками: стараются быть опрятными и аккуратными, следят за чистотой рук, тела (с напоминанием воспитателя) ;
- имеют знания о зависимости здоровья человека от различных факторов;
- умеют предвидеть возникновение опасных бытовых ситуаций и стараются избегать их;
- имеют знания о влиянии выбора поступков, стиля поведения на сохранение и укрепление здоровье.

### **Тематическое планирование**

|     |                                            |
|-----|--------------------------------------------|
| 1.  | Что такое здоровье? Здоров ли я? ( анкета) |
| 2.  | Как помочь сохранить себе здоровье.        |
| 3.  | Активный отдых. Мини-поход.                |
| 4.  | Сон – лучшее лекарство.                    |
| 5.  | Закаливание организма.                     |
| 6.  | Как устроен человек. Презентация.          |
| 7.  | Скелет наша опора. Развивающий мультфильм. |
| 8.  | Что такое личная гигиена.                  |
| 9.  | Как правильно ухаживать за телом.          |
| 10. | Уход за волосами.                          |

|     |                                                                       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|
| 11. | Как сохранить и укрепить зрение.                                      |
| 12. | Зачем нужно чистить зубы.                                             |
| 13. | Уши. Уход за ними.                                                    |
| 14. | Мой внешний вид – залог здоровья.                                     |
| 15. | Профилактика гриппа и ОРВИ.                                           |
| 16. | Сезонные изменения и как их воспринимает человек.                     |
| 17. | Как правильно одеваться.                                              |
| 18. | Почему мы боеем.                                                      |
| 19. | Прививки от болезней. Мультфильм «Как бегемот боялся прививки».       |
| 20. | Таблетки. Польза и вред.                                              |
| 21. | Лекарственные травы.                                                  |
| 22. | Витамины.                                                             |
| 23. | Правильное питание – это важно.                                       |
| 24. | Чем полезны овощи и фрукты. Дидактическая игра.                       |
| 25. | Польза воды для организма.                                            |
| 26. | Спортивная эстафета.                                                  |
| 27. | Подвижные игры на свежем воздухе.                                     |
| 28. | «Веселые старты».                                                     |
| 29. | Спорт и моё самочувствие.                                             |
| 30. | Вредные привычки.                                                     |
| 31. | Что такое опасности ? Их влияние на здоровье.                         |
| 32. | Какие природные явления опасны. Белый кот(фильм).                     |
| 33. | Опасности рядом ( на улице, в транспорте). М-м: « Уроки тетушки Совы» |
| 34. | Травмы. Оказание первой помощи.                                       |