

**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

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Здоровей - ка»
для обучающихся 5 класса
на 2020 – 2021 учебный год**

Ответственный за реализацию программы
воспитатель Еремеева Н.А.

2020 год

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по направлению основы здорового и безопасного образа жизни «Здоровей – ка» носит образовательно – воспитательный характер.

Программа «Здоровей - ка» рассматривается как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является 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 помогает формировать основы здорового образа жизни школьников, воспитывать осознанную потребность в здоровье, здоровом образе жизни, чувство ответственности не только за себя, но и за здоровье других людей.

Всем известно, что дети любят играть. 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 занятия. Их использование способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей, обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика. Воспитательные занятия знакомят детей с полезными привычками как альтернативой привычкам вредным и формируют установки на ведение здорового образа жизни.

Задачи:

- воспитывать стремление творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- способствовать освоению знаний о компонентах здорового образа жизни;
- воспитывать у учащихся осознанную потребность в здоровье, здоровом образе жизни, чувство ответственности не только за себя, но и за здоровье других людей;
- развивать интерес и потребность в занятиях физической культурой;
- формировать ответственное гигиеническое поведение;
- формировать умения безопасного поведения в окружающей среде;
- формировать навыки адекватного поведения в случае возникновения опасных ситуаций в школе, дома, на улице, в лесу, у реки и т.д.

Ожидаемые результаты:

- проявляют стремление творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- имеют знания о строении организма человека и компонентах здорового образа жизни;
- проявляют осознанную потребность в здоровье, здоровом образе жизни, чувство ответственности не только за себя, но и за здоровье других людей;
- проявляют ответственное гигиеническое поведение;
- проявляют умения безопасного поведения в окружающей среде;
- имеют навыки адекватного поведения в случае возникновения опасных ситуаций в школе, дома, на улице, в лесу, у реки и т.д.

Формы работы:

- внеклассные занятия;
- показ и обсуждение мультфильмов, документальных фильмов;
- разбор ситуаций, упражнения, игры);
- игровая деятельность;
- инструктажи.

Тематическое планирование

1. Спортив. игры «Мы против терроризма»
2. Подвижная игра «Салки»
3. «Как твоё здоровье» Анкетирование.
4. «Расти здоровым»
5. Эмоции и здоровье»
6. «Здоровый сон»
7. Рисование плаката «Мы за здоровый образ жизни»
8. «Что такое скелет человека»
9. «Организм человека»
10. «Мозг-главный командир»
11. «Органы чувств»
12. «Питание – основа жизни»
13. Овощи и фрукты - полезные продукты. Инсценирование стихотворения Ю.Тувима "Спор овощей»
14. «О пользе каши»
15. Твое здоровье-в твоей тарелке.
15. «Профилактика простудных заболеваний» (Инструктаж.)
16. «Как правильно закаляться?»
17. «Инфекционные заболевания: чем они опасны для меня и окружающих?»
18. Катание с горки (воздушные процедуры, закаливание, двигательная активность)
19. «Гигиена – основа здоровья человека»

20. «Личная гигиена девочки»(для девочек)
- 21.«Уход за волосами»
- 22.«Уход за ногами» Практическое занятие
23. Беседа-игра «Банные сражения»
24. Гигиена жилища. Ее влияние на здоровье.
25. «Зависимость здоровья человека от окружающей среды»
26. Беседа о чистоте и порядке.
- 27.«Учимся отдыхать с пользой»
28. Катание на лыжах.
29. Подвижные игры во дворе.
30. Спортивные забавы.
31. «Безопасность на воде» (беседа – инструктаж)
32. «Уличный травматизм»
- 33.«Травмы. Оказание первой помощи»
- 34.Тест «Здоровый образ жизни»