

РЕКОМЕНДОВАНА  
к использованию  
педагогическим  
советом  
протокол № 1 от  
«30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ТБОУ «Опочечкая специальная  
(коррекционная) школа-интернат»  
З.Н. Чушева/  
(подпись) (расшифровка подписи)  
«30» августа 2019г.



### **Рабочая программа внеурочной деятельности**

на 2019-2023 учебный год  
курс: «Разговор о здоровье»  
направление: формирование  
экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

Класс: 1-4

Учитель: Прудник Татьяна Михайловна

г. Опочка

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» разработана в соответствии с :

-Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью;

-требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- годовым календарным учебным планом «Опочецкой специальной (коррекционной) школы-интерната для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с ОВЗ» на 2019-2023 учебные года.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Так как продолжает возрастать учебная нагрузка, уменьшается двигательная активность детей, приводя к нарушению здоровья учащихся. Поэтому образовательные учреждения обязаны создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. Актуальность курса подкрепляется практической значимостью, что способствует повышению интереса к познанию здорового образа жизни, позволяет повысить учебную мотивацию обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она способствует сохранению и укреплению здоровья детей, сопряжена с важностью обучения различным аспектам здорового образа жизни с целью духовного, психического и физического воспитания, роста самосознания и самосовершенствования. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут здоровы и развиты не только интеллектуально, духовно, но и физически.

**Цель** программы - формирование у школьников установки на здоровый образ жизни, научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье; воспитание гуманного, творческого, социально активного человека, уважительно и бережно относящегося к среде своего обитания, к природному достоянию человечества;

### **Задачи:**

- обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

-формировать первоначальные представлений о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья;

- формировать у школьников знания основ экологии;

- овладение прикладными знаниями, практическими умениями и навыками рационального природопользования, развитие способности оценить состояние природной среды, принимать правильные решения по её улучшению.

-обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- воспитывать любовь к себе, к людям, к жизни, развивая гармонию с собой и с миром;

- сформировать представление о рациональной организации режима дня учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

### **Формы и методы обучения**

В программу внесены разнообразные **формы занятий**

- экскурсии
- беседы
- наблюдения
- практические работы
- праздники
- экологические акции
- ролевые игры
- конкурсы
- викторины
- круглый стол

**Основные методы** организации учебно-воспитательного процесса:

- исследовательские
- практические,
- объяснительно-иллюстративные
- репродуктивные
- частично-поисковые

**Система оценки достижений результатов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и формы контроля** проводятся на основании систематических и целенаправленных наблюдений учителя за учащимися и результатов их практической деятельности во время занятий.

### **Общая характеристика**

Данная программа реализует спортивно-оздоровительное и экологическое направление во внеурочной деятельности в 1- 4 классах. Содержание программы курса реализуется через систему внеурочных занятий с детьми. “Разговор о здоровье” включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Эта программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

### **Описание места курса в учебном плане**

Содержание курса «Разговор о здоровье» входит в обязательную часть внеурочной деятельности. Программа разработана для обучающихся 1<sup>1</sup> - 4 классов.

Занятия проводятся во внеурочное время.

- 1<sup>1</sup> – 1 классы: 1 час в неделю, 33 часа в год;
- 2 – 4 классы: 1 час в неделю, 34 часа в год.

### **Содержание рабочей программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» состоит из III разделов:

#### **Секреты здоровья**

Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими. Культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры. Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

#### **Экология**

Этот раздел программы направлен на формирование начал экологической культуры, осознанно-правильного отношения к явлениям, объектам живой и неживой природы. В ребенка закладывается первоначальное понимание некоторых аспектов взаимодействия человека с природой: человек, как живое существо, нуждающееся в определенных жизненно необходимых условиях; человек, как природопользователь, потребляющий природу и по мере возможности восстанавливающий ее богатства. Ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края. Понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

#### **Правила поведения в природе.**

Правила поведения в природе, меры личной безопасности. Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. Соотнесение своих действий и поведения в той или иной ситуации с действиями других людей и влиянии их на природу; собственные открытия – поиск и удовлетворение потребности в знаниях о конкретных объектах окружающей среды; бережное отношение к предметам быта по собственной воле; участие в созидательной деятельности.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

***Предметные результаты:***

- различать и приводить примеры объектов живой и неживой природы;
- называть характерные признаки времен года;
- различать, называть и приводить примеры культурных и дикорастущих растений, диких и домашних животных;
- называть некоторые отличительные признаки основных групп животных (насекомые, рыбы, земноводные, пресмыкающиеся, птицы, звери);

#### **Личностные результаты:**

- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- принятие обучающимися правил здорового образа жизни;
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- понимание необходимости заботливого и уважительного отношения к окружающей среде;
- развитие морально-этического сознания.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные:**

- концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- замечать и исправлять свои ошибки во время изучения данной программы.

##### **Познавательные:**

- понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем;
- называть и различать окружающие предметы и их признаки; осуществлять поиск информации при выполнении заданий,
- устанавливать правильную последовательность событий;
- установление причинно-следственных связей;
- группировать различные предметы по заданному признаку.

##### **Коммуникативные:**

- участвовать в диалоге при выполнении заданий;
- осуществлять взаимопроверку при работе в парах;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

**Учебно – тематическое планирование (подготовительный, 1 – 4 класс)**  
**1 класс**

| №п<br>/п | Наименование раздела. Тема                                          | Дата |
|----------|---------------------------------------------------------------------|------|
| 1        | <b>Секреты здоровья (14ч)</b><br>От улыбки хмурый день светлей.     |      |
| 2        | Режим дня.                                                          |      |
| 3        | Утренняя зарядка.                                                   |      |
| 4        | Учимся правильно дышать.                                            |      |
| 5        | Сон – лучшее лекарство.                                             |      |
| 6        | Наши друзья – вода и мыло.                                          |      |
| 7        | Исследовательский проект: «Болезни зубов»                           |      |
| 8        | Гимнастика для глаз.                                                |      |
| 9        | Гигиена кожи.                                                       |      |
| 10       | Чтобы уши слышали.                                                  |      |
| 11       | Осанка – стройная спина.                                            |      |
| 12       | Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.                         |      |
| 13       | Самые полезные продукты.                                            |      |
| 14       | Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».                 |      |
| 15       | <b>Экология (12ч)</b> «Руку дружбы - природе»                       |      |
| 16       | Исследовательский проект: «Маленькой ёлочке холодно зимой».         |      |
| 17       | Выставка рисунков «Зимний лес»                                      |      |
| 18       | Исследовательский проект: «Птицы – наши друзья».                    |      |
| 19       | Акция «Сохраним удивительный мир природы»                           |      |
| 20       | Экологические проблемы планета Земля.                               |      |
| 21       | Растения – необходимое условие здоровья человека.                   |      |
| 22       | Зеленая аптека - лекарственные растения.                            |      |
| 23       | Сказка о цветке-недотроге                                           |      |
| 24       | Родина комнатных растений. Многообразие цветковых растений.         |      |
| 25       | Объекты живой природы.                                              |      |
| 26       | Зеленый пояс Земли.                                                 |      |
| 27       | <b>Правила поведения в природе (7 ч)</b><br>«Если солнечно и жарко» |      |
| 28       | Первая помощь при обморожении (практическое занятие)                |      |
| 29       | Правила безопасности на воде.                                       |      |
| 30       | Акция «Спаси лес от мусора»                                         |      |
| 31       | По безопасному маршруту (экскурсия)                                 |      |
| 32       | Дождь и гроза.                                                      |      |
| 33       | Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»                  |      |

## 2 класс

| №п<br>/п | Наименование раздела. Тема                              | Дата |
|----------|---------------------------------------------------------|------|
| 1        | <b>Секреты здоровья</b><br>Настроение в школе и дома    |      |
| 2        | Поведение в школе                                       |      |
| 3        | Болезни глаз. Как их предупредить.                      |      |
| 4        | Слух - большая ценность для человека                    |      |
| 5        | Профилактика кариеса.                                   |      |
| 6        | Исследовательский проект «Комплекс утренней гимнастики» |      |
| 7        | Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.     |      |
| 8        | Режим питания.                                          |      |
| 9        | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты       |      |
| 10       | Исследовательский проект: «Чем полезны овощи?»          |      |
| 11       | Исследовательский проект: «Чем полезны фрукты?»         |      |
| 12       | Исследовательский проект: «Чем полезны ягоды?»          |      |
| 13       | «Основа здорового питания».                             |      |
| 14       | Если хочешь быть здоров – закаляйся!                    |      |
| 15       | Гигиена тела и души.                                    |      |
| 16       | Игра «Учимся не болеть».                                |      |
| 17       | <b>Экология</b> Мы – друзья природы.                    |      |
| 18       | Жалеть надо уметь.                                      |      |
| 19       | Акция «Сохраним удивительный мир природы»               |      |
| 20       | Удивительное рядом.                                     |      |
| 21       | Наш друг – лес.                                         |      |
| 22       | Звери и птицы зимой.                                    |      |
| 23       | «Разнообразие кормушек для птиц из бросовых упаковок»   |      |
| 24       | Физкульт – УРА! (конкурс рисунков)                      |      |
| 25       | О чем поведал микроскоп (беседа с мед. работником)      |      |
| 26       | Игры на свежем воздухе                                  |      |
| 27       | <b>Правила поведения в природе</b> Внимание, клещ!      |      |
| 28       | Прогулка в лес (практическое занятие)                   |      |
| 29       | Правила безопасности на воде.                           |      |
| 30       | Акция «Спаси лес от мусора»                             |      |
| 31       | Правила поведения на воде.                              |      |
| 32       | Меры предосторожности при обращении с дикими животными. |      |
| 33       | В гостях у Витаминов                                    |      |
| 34       | Обобщение по разделу. Игра: «Светофор здоровья»         |      |

## 3класс

| №п /п | Наименование раздела. Тема                                                                 | Дата   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1     | <b>Секреты здоровья</b><br>Вредные привычки.                                               | 07.09. |
| 2     | Азбука питания.                                                                            | 14.09. |
| 3     | Как избежать отравлений?                                                                   | 21.09. |
| 4     | Исследовательский проект: «Как избежать отравление грибами?»                               | 28.09. |
| 5     | Зелёная аптека.                                                                            | 05.10. |
| 6     | Исследовательский проект: «Почему необходимы лекарственные растения?»                      | 12.10. |
| 7     | Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.                               | 19.10. |
| 8     | Глаза – главные помощники человека.                                                        | 02.11. |
| 9     | Исследовательский проект «Мой путь к здоровью»                                             | 09.11. |
| 10    | Мы за здоровый образ жизни (веселые старты)                                                | 16.11. |
| 11    | Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».                                            | 23.11. |
| 12    | <b>Экология</b> Где живут наши меньшие братья?                                             | 30.11. |
| 13    | Исследовательский проект: «Мой питомец».                                                   | 07.12. |
| 14    | Как мы помогаем природе?                                                                   | 14.12. |
| 15    | Растения под нашей защитой.                                                                | 21.12. |
| 16    | Исследовательский проект: «Какие растения занесены в Красную книгу»                        | 28.12. |
| 17    | О тех, кого мы не любим.                                                                   | 11.01. |
| 18    | Природа – наш дом.                                                                         | 18.01. |
| 19    | Акция «Сохраним удивительный мир природы»                                                  | 25.01. |
| 20    | Спорт в моей жизни                                                                         | 01.02. |
| 21    | Основные способы закаливания (беседа)                                                      | 08.02. |
| 22    | Работа над проектом: «Разнообразие кормушек для птиц из бросовых упаковок»                 | 15.02. |
| 23    | Осторожно весенний лед. Правила поведения                                                  | 01.03. |
| 24    | <b>Правила поведения в природе</b> Внимание, клещ!                                         | 15.03. |
| 25    | Как уберечься от укусов насекомых.                                                         | 22.03. |
| 26    | Исследовательский проект: «Чем опасны насекомые?»                                          | 05.04. |
| 27    | Как уберечься от ушибов и переломов.<br>Связь между здоровьем человека и окружающей средой | 12.04. |
| 28    | Правила безопасности во время грозы.                                                       | 19.04. |
| 29    | Основы здорового образа жизни юных экологов                                                | 26.04. |
| 30    | Основы безопасности в природной среде, оказание первой доврачебной помощи                  | 03.05. |
| 31    | Со спортом дружить - здоровым быть                                                         | 10.05. |
| 32    | Что нужно знать о лекарствах                                                               | 17.05. |
| 33    | Правила поведения на водоемах во время купания.                                            | 24.05. |
| 34    | Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».                                               | 27.05. |



#### 4 класс

| №п/п | Наименование раздела. Тема                                                      | Дата |
|------|---------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1    | <b>Секреты здоровья</b><br>Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.          |      |
| 2    | Профилактика инфекционных болезней.                                             |      |
| 3    | Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.                         |      |
| 4    | Основные виды травм у детей школьного возраста.                                 |      |
| 5    | Первая медицинская помощь при кровотечении.                                     |      |
| 6    | Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.                                |      |
| 7    | Оказание первой помощи при отравлениях.                                         |      |
| 8    | Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата             |      |
| 9    | Исследовательский проект «Мой путь к здоровью»                                  |      |
| 10   | Мы за здоровый образ жизни (веселые старты)                                     |      |
| 11   | Исследовательский проект: «Секреты здоровья».                                   |      |
| 12   | <b>Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».</b>                   |      |
| 13   | <b>Экология</b> Учитесь доброте.                                                |      |
| 14   | Птицы – наши друзья.                                                            |      |
| 15   | Исследовательский проект: «Птицы Красной книги»                                 |      |
| 16   | Исследовательский проект: «Тропинки, тайны, голоса».                            |      |
| 17   | Природа и искусство.                                                            |      |
| 18   | Проект: Устный журнал «В мире природы».                                         |      |
| 19   | <b>Правила поведения в природе</b><br>Правила техники безопасности для туриста. |      |
| 20   | Средства и способы спасения утопающих.                                          |      |
| 21   | Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.                       |      |
| 22   | Внимание, клещ!                                                                 |      |
| 23   | Как уберечься от укусов насекомых.                                              |      |
| 24   | Источники загрязнения воды и воздуха                                            |      |
| 25   | Лесная аптека                                                                   |      |
| 26   | Как заботиться о безопасности                                                   |      |
| 27   | Путешествие по стране Здоровья и Экологии                                       |      |
| 28   | Сезонные изменения в природе и их влияние                                       |      |
| 29   | Правила безопасного поведения на улице, в транспорте                            |      |
| 30   | Что такое переутомление и как его избежать                                      |      |
| 31   | Эстафета Здоровячков                                                            |      |
| 32   | Викторина «Через кочки и пенёчки»                                               |      |
| 33   | Игра-соревнование «Я в безопасности».                                           |      |
| 34   | Обобщение по разделу. КВН «Здоровье и безопасность»                             |      |