

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
"Хабаровский центр развития психологии и детства "Псилогия"

ЛАБОРАТОРИЯ ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНЫХ РИСКОВ

Сборник методических материалов краевого конкурса  
на лучшую методическую разработку по организации воспитательной работы в  
образовательных организациях, реализующих адаптированные основные  
общеобразовательные программы, по формированию  
здорового образа жизни обучающихся



Хабаровск, 2021

УДК 371.78  
ББК 74.200.5

Сборник методических материалов краевого конкурса на лучшую методическую разработку по организации воспитательной работы в образовательных организациях, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы, по формированию здорового образа жизни обучающихся/ Под редакцией: Поздеева К.А., Олифер О.О., И Д.В. – КГАНОУ "Психология" – Хабаровск, 2021, 172 с.

Рецензент: Солодкая Е.В., доцент кафедры психиатрии и наркологии ДВГМУ, к.м.н.

Данное издание является сборником методических разработок, основанных на опыте работы образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы по формированию здорового образа жизни обучающихся Хабаровского края. В сборник вошли работы победителей в краевом конкурсе на лучшую организацию воспитательной работы в образовательных организациях, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы, по формированию здорового образа жизни обучающихся в 2020 году.

Сборник будет полезен специалистам системы образования и воспитания при составлении долгосрочных комплексных программ, проектов, планов по формированию позитивных установок на сохранение, укрепление и развитие нравственного, физического и духовного здоровья обучающихся.

© КГАНОУ "Психология", 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение 6

**Номинация:** 7

**Лучшая методическая разработка по формированию здорового образа жизни через деятельность Кабинета здоровья в Образовательной организации**

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы "Школа-интернат № 9"

**Формирование жизненной компетенции здоровьесбережения через работу Кабинета здоровья**

**Номинация:** 46

**"Лучшая методическая разработка по формированию навыков здорового образа жизни в образовательной организации "**

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы "Школа-интернат №2"

**Методическая разработка внеклассного мероприятия по профилактике и формированию навыков здорового образа жизни в образовательной организации**  
**Классный час на тему "Правильное питание – это модно!"**

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы "Школа-интернат №16" г. Николаевска-на-Амуре 53

**Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению "Здоровячок"**

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные общеобразовательные программы "Школа – интернат № 2" 90

**"ЗДОРОВО – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!"**

групповое занятие по формированию основ здорового образа жизни для обучающихся начальной школы

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные общеобразовательные программы "Школа № 5" г. Николаевск-на-Амуре 97

**Методическая разработка тренинга "Я выбираю здоровье!"**

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы "Школа-интернат №10" г. Бикин 106

**Методическая разработка школьного фестиваля ГТО "Победи себя!"**

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные общеобразовательные программы 119

"Школа-интернат № 2"

**"Радуга здоровья" неделя здоровья по формированию основ здорового образа жизни для обучающихся начальной школы**

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы "Школа 5" г. Николаевск-на-Амуре 138

**Конспект занятия "Здоровый образ жизни. Закаливание"**  
**(с применением здоровьесберегающих технологий, для лиц с ОВЗ)**

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные общеобразовательные программы "Школа-интернат №11" 153

**Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни:**  
**"Будем здоровы на чистой планете"**  
**(1-9 класс)**  
*(адаптированная программа для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)*

## **Введение**

Ежегодно проходит краевой конкурс по организации воспитательной работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся в образовательных организациях (далее – Конкурс).

Конкурс проводится в рамках реализации государственной программы Хабаровского края "Обеспечение общественной безопасности и противодействие преступности в Хабаровском крае", утвержденной постановлением Правительства Хабаровского края от 31 декабря 2013 г. № 482-пр, при поддержке министерства образования и науки Хабаровского края.

Организатором конкурса является краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение "Хабаровский центр развития психологии и детства "Психология".

В 2020 году Конкурс проводился в целях обобщения и распространения положительного опыта воспитательной работы образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы (далее – образовательная организация), направленной на обновление содержания, форм и методов по формированию мотивации к ведению здорового образа жизни через учебную деятельность, организацию воспитательной работы и дополнительного образования обучающихся, межведомственного взаимодействия с родителями (законными представителями), заинтересованными организациями.

В Конкурсе принимали участие педагоги, педагоги-психологи, психологи, методисты, заместители директоров по воспитательной работе, учителя, педагогические коллективы и другие инициативные группы образовательных организаций Хабаровского края.

В данный сборник вошли методические разработки победителей Конкурса и работы, отмеченные Жюри.

## *Номинация:*

**Лучшая методическая разработка по формированию  
здорового образа жизни через деятельность  
Кабинета здоровья в образовательной организации**

**Краевое государственное казенное общеобразовательное  
учреждение, реализующее адаптированные основные  
общеобразовательные программы "Школа-интернат № 9"**

**Формирование жизненной компетенции здоровьесбережения  
через работу Кабинета здоровья**

### **Авторский коллектив:**

Боднар Татьяна Николаевна,  
педагог-психолог  
Еремина Ольга Александровна,  
учитель-дефектолог

*Здоровье – это состояние  
полного физического, духовного и  
социального благополучия, а не  
только отсутствие болезней и  
физических дефектов*

*(из Устава Всемирной организации  
здравоохранения)*

### **Анализ ситуации**

Дети – это наше будущее. Обеспечение их здорового роста и развития – важнейшая задача нашего учреждения.

Во Всемирной декларации по здравоохранению 1998 г. указано, что обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав каждого человека.

Законом РФ "Об образовании" здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

С 1 сентября 2016 г. вступили в силу ФГОС для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в которых прописаны условия реализации стандарта. Важнейшим из них является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

КГКОУ ШИ № 9 является образовательным учреждением, реализующим адаптированные основные общеобразовательные программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1;2).



С 2016 г. в школе-интернате № 9 осуществляется внедрение в образовательную деятельность современных здоровьесберегающих программ и технологий.

В 2016-2017 учебном году численность обучающихся составила:

- 101 обучающийся (на начало учебного года), 104 обучающихся (на конец учебного года), 9 классов-комплектов, из них:
- проживающих в школе-интернате – 59;
- детей из категории "ребенок-инвалид" – 41;

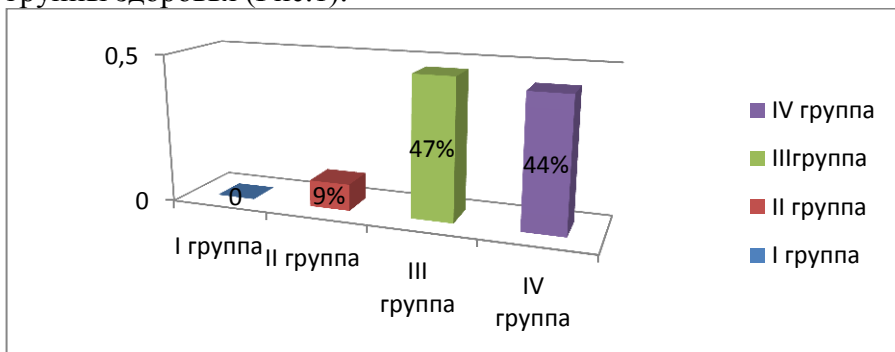


– количество обучающихся из малообеспеченных семей – 19.

Результаты диспансеризации 2016 г. показали серьёзные нарушения в состоянии здоровья обучающихся (обследован 101 ребёнок):

- нарушение осанки – 10 человек (9%);
- миопия – 10(9%) человек;
- ДЖВП – 9(8 %) человек;
- кардиопатия – 5 (4%)человек;
- плоскостопие – 6 (5%) человек.

В 2016-2017 учебном году в ШИ № 9 была проведена комплексная оценка состояния здоровья обучающихся, в результате которой обучающиеся были распределены на 4 группы здоровья (Рис.1):



*Рис.1 Распределение по группам здоровья обучающихся в 2016-2017 учебном году*

Проведённые исследования показали, что у всех детей существуют функциональные отклонения органов и систем, следовательно – есть нарушения в состоянии здоровья и развития ребёнка.

Мы отследили и социальную составляющую здоровья наших учеников. Выяснили, что одной из наибольших и серьёзных угроз для здоровья является зависимое поведение детей и подростков. Следует отметить, что 2016-2017 учебном году в учреждении не выявлены случаи употребления наркотических веществ обучающимися, но 16% обучающихся имели вредную привычку – курение. Дети курильщики – это тревожная статистика для учебного заведения, даже если по

другим позициям всё благополучно. К тому же, ценностные установки школьников оказались неоднозначными и требующими осмысления и работы всего коллектива.

При опросе обучающихся 6-9 классов: "Как они относятся к социальным порокам" (курению, пьянству, наркомании, воровству): в своих высказываниях их осуждали – 65% обучающихся, безразличны – 20%, считали допустимыми – 15%. По данным социального паспорта школы 11 % обучающихся проживали в неблагополучных семьях, что являлось риском в развитии у детей зависимого поведения.

Педагоги учреждения наблюдали признаки психического нездоровья обучающихся, проживающих в неблагополучных семьях: нарушения поведения, раздражительность, агрессивность, подавленность, проблемы со сном.

Проанализировав ситуацию и изучив статистические данные, педагогический коллектив школы поставил задачу создать эффективную действующую модель здоровьесбережения. Жизнь ребёнка в комфортной непатогенной школьной среде, способствующей формированию навыков здорового образа жизни, на основе данной здоровьесберегающей и здоровьесформирующей модели, стала приоритетным направлением в деятельности школы – интерната. (Рис.2)

Владея современными педагогическими знаниями по здоровьесбережению, в тесном взаимодействии с обучающимися, их родителями, медицинскими работниками, социальными партнерами, педагогическим коллективом школы, решается задача сохранения здоровья обучающихся и формирование у них здоровой модели поведения.

### **Кабинет здоровья – центр управления здоровьесберегающим пространством школы**

Как в современных сложных условиях сохранить здоровье ребенка и предоставить ему максимально полезную среду для развития? Как организовать прозрачный и понятный мониторинг? Как объединить ресурсы всех заинтересованных сторон? Как реализовать главную задачу школы, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы –

создать условия, гарантирующие формирование и укрепление здоровья учащихся. Ответ на эти непростые вопросы был очевиден ещё в 2017 году.

С 2017 г учреждение является участником федерального проекта "Внедрение системы мониторинга здоровья обучающихся, с использованием отечественного оборудования".

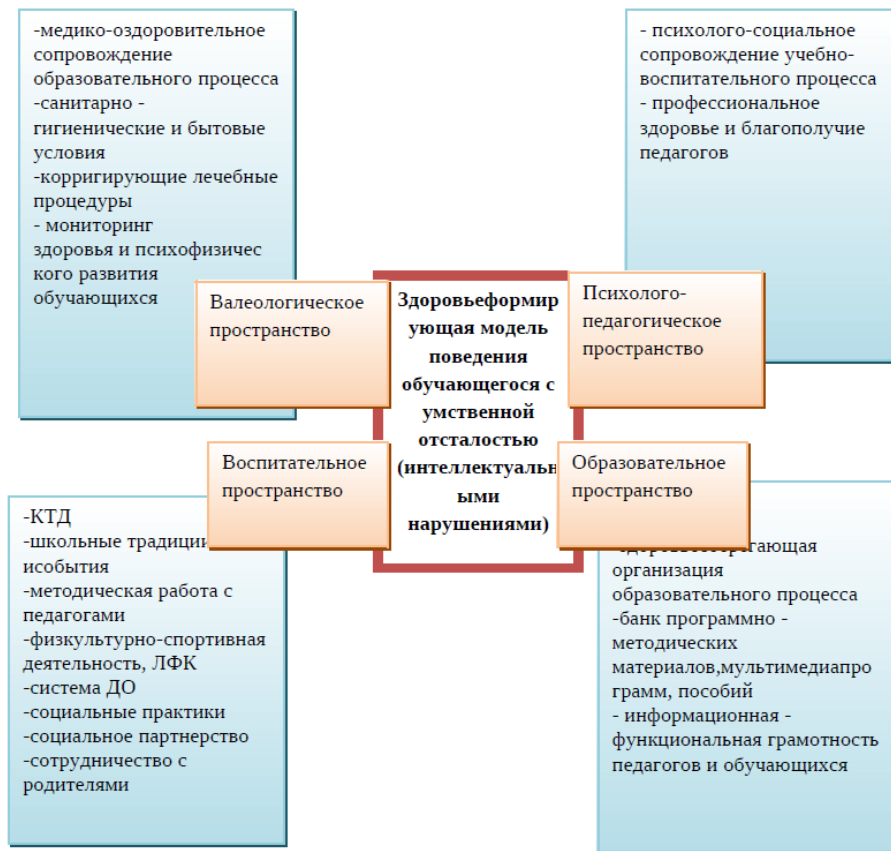


Рис. 2 Модель здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды КТКОУ ШИ 9

На базе школы-интерната создан Центр управления здоровьесберегающим и здоровьеформирующим развивающим пространством ШИ 9 – Кабинет здоровья. Создание Кабинета здоровья стало главным эффективным вектором здоровьесберегающей деятельности нашего образовательного

учреждения и основным мониторинговым ресурсом построения здоровьесберегающего и здоровьесформирующего пространства школы.

В 2017 году специалисты КГКОУ ШИ № 9 прошли обучение на семинаре "Внедрение системы мониторинга здоровья с ОВЗ и здоровьесберегающих технологий" и обучающие курсы по работе с оборудованием, поставленным в краевые коррекционные учреждения, по внедрению в общеобразовательных организациях системы мониторинга здоровья



обучающихся на основе отечественной технологической платформы в рамках в рамках программы "Развитие производства медицинских изделий" государственной программы Российской Федерации "Развитие медицинской и фармацевтической промышленности" на 2013-2020 годы в феврале 2018 года. Одновременно были разработаны необходимые нормативно-правовые документы для функционирования кабинета.

**Цель создания Кабинета здоровья:** создание условий для целостного восприятия учащимися представлений о здоровье и на основе их принятия моделей здорового поведения.

**Задачами Кабинета здоровья являются:**

- формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях и резервных возможностях организма обучающихся;
- разработка и реализация индивидуальных и коллективных программ оздоровления обучающихся в образовательном учреждении, исходя из особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, региональных условий;
- разработка организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образовательной деятельности на валеологической основе;

- организация валеологической оценки образовательной деятельности, условий обучения и воспитания;
- участие в разработке и экспертной оценке образовательных и профилактических программ, направленных на сохранение здоровья обучающихся, на обучение их здоровому образу жизни.

**Кабинет здоровья стал связующим центральным элементом единой системы здоровьесберегающей образовательной среды КГКОУ ШИ 9, включающей:**

- службу медико-психолого-педагогического сопровождения;
- физкультурно-спортивный комплекс;
- методическую службу;
- систему классного руководства;
- систему тьюторского сопровождения.



*Рис.3 Интеграция в деятельности специалистов различного профиля, взаимодействующих в рамках работы Кабинета здоровья.*

**К основным направлениям деятельности Кабинета здоровья относятся:**

**1. Комплексная диагностика, обеспечивающая:**

- исследование психофизического состояния обучающихся с помощью компьютеризированных программ, выделение группы "риска";

- мониторинг психофизического здоровья обучающихся в период их пребывания в образовательном учреждении по специальным программам с целью динамического наблюдения за их развитием;

- создание банка данных диагностики;

- определение соответствия образовательной среды, социума возрастным, индивидуальным особенностям обучающихся, состоянию их здоровья и своевременное выявление факторов риска для их здоровья и развития;

**2. Оздоровительная работа, с использованием специализированного оборудования:**

- система эффективных профилактических процедур, с использованием оборудования кабинета;

- комплекс коррекционных мероприятий;

- организация двигательной активности;

**3. Валеологическое образование, предполагающее:**

- обучение всех участников образовательного

процесса методикам самокоррекции, самоконтроля и саморазвития резервных возможностей организма;

- формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни и самореализацию личности.

**4. Консультативная деятельность, предполагающая оказание консультативной помощи всем участникам**



образовательного процесса по вопросам сохранения здоровья, применение средств и способов его укрепления.

Основные направления деятельности Кабинета здоровья реализуются в процессе проведения уроков здоровья, воспитательных мероприятий о ЗОЖ, через систему различных тренингов, практических занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий, конкурсов, а так же через ведение аналитической и прогностической деятельности.

Кабинет создает условия для мотивации обучающихся к формированию моделей здорового поведения, создавая соответствующие комфортные условия: проведение занятий с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий, индивидуальные консультации и активное включение в соответствующие мероприятия – практики здоровьесберегающей и здоровьесформирующей направленности.

Центр управления здоровьесберегающим и здоровьесформирующим развивающим пространством ШИ 9 – Кабинет здоровья состоит из 4 основных функциональных модулей и предполагает использование современного отечественного программно-аппаратного оборудования, мультимедийных программ объединенных в сеть, обеспечивает динамичное взаимодействие всех функциональных модулей центра, хранение и оперативное использование информации.

**Первый модуль** – *образовательный* – предполагает проведение педагогами учреждения урочных и внеурочных практических занятий, знакомящих обучающихся с механизмами и принципами функционирования человека и его психики, по обеспечению безопасности жизнедеятельности, психологии (использование таблиц, обучающих мультимедиа программ).

**Второй модуль** – *диагностический* – обеспечивает контроль физического и психического развития обучающихся, их психологического состояния в динамике учебной деятельности.

**Функции модуля:**

- обеспечение образовательной возможности учащимся наблюдать механизмы функционирования собственного организма и психики;

- психофизиологический контроль состояния здоровья обучающихся;
- диагностика факторов риска в отношении участников образовательной деятельности;
- формирование паспортов здоровья.

В диагностической работе, для выяснения психофизического состояния здоровья обучающихся, специалистами используется современное программно-аппаратное оборудование: комплекс Valeometer (далее – АПК), комплекс медицинский диагностический КМД-12/2, плантограф и др.

АПК "Valeometer" используется в качестве эффективного педагогического инструмента, оптимизирующего организацию учебных, спортивных, оздоровительных воздействий на основе контроля функциональных резервов организма.

Педагогами-психологами ШИ 9 используется программа компьютеризированного социально-психологического тестирования обучающихся по выявлению культуры ЗОЖ, проводится блок психологических методик "Оценка индивидуального риска аддиктивного поведения у подростков", тестирование обучающихся, направленное на раннее выявление немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ.

Данные о дефицитах и проблемах, выявленных в результате мониторинга здоровья обучающихся, становятся точкой проектирования коррекционно-развивающей среды.

**Третий модуль** – *аналитический* – является интегрирующей системой сбора и анализа мониторируемых данных:

- оценки психофизиологического статуса обучающихся в динамике учебной деятельности;
- оценки уровня здоровья обучающихся и прогноз его динамики.





Аналитический модуль обеспечивает возможность выявления актуального психофизиологического и социального статуса обучающихся. Специалисты выявляют индивидуальные характеристики учащихся. К таким характеристикам, кроме группы здоровья относятся: индивидуальные особенности свойств нервной системы, темперамент, уровень экстраверсии – интроверсии, уровень социальной адаптации.

Совокупность индивидуальных психологических характеристик позволяет проводить диагностику и прогноз как психофизиологического состояния обучающегося, так и особенностей его поведения в социуме.

**Четвертый модуль – коррекционный** – предполагает использование коррекционно-развивающих технологий как физкультурно-оздоровительного, так и психолого-реабилитационного плана.

Повышению и здоровьесберегающей и здоровьеформирующей эффективности работы школы служит использование коррекционно-развивающих программ и проведение реабилитационных тренингов с обучающимися, попавшими в группу риска по результатам диагностики.

В коррекционной работе учреждения специалистами используются программно-индикаторные комплексы "Комфорт", "Волна" для обучения навыкам психофизиологической саморегуляции по комплексу параметров и коррекции психоэмоционального состояния методом БОС.

В практике логопедической работы АПК "Волна", "Комфорт" позволяют не только эффективно проводить коррекционную работу по восполнению пробелов всех компонентов речи, но и оздоравливают организм в целом.



Применение биологической обратной связи для коррекции речевых нарушений у детей с ментальными нарушениями в условиях учреждения позволяет индивидуализировать обучение детей с речевой патологией и значительно повысить эффективность коррекционной деятельности.

Эффективность применения метода биологически обратной связи педагогами-психологами в коррекции психоэмоциональных состояний высока и имеет обширный потенциал применения. Результаты ДАС-БОС-тренинга видны уже с первых занятий. У 90 % обучающихся ШИ 9, прошедших данный тренинг, потенциал раскрывается до 100%. К примеру, если на первом занятии показатель ДАС составляет 12, уже через 5-10 тренинговых занятий ДАС составит 25-35 (Приложение 5). Эффективность ЭЭГ-тренинга (выработка навыка контроля психоэмоционального состояния) составляет 65 % успешности при постоянно усложняющемся задании. То есть в сложных, неопределенных или стрессовых ситуациях ребенок с СДВГ, прошедший курс БОС, уже сможет себя контролировать. Широко используется педагогами – психологами метод биологически обратной связи для подготовки обучающихся к конкурсам и соревнованиям, ребенок прошедший тренировку с помощью комплексов лучше контролирует свое состояние, что способствует достижению лучших результатов.

Узкими специалистами для реабилитации и абилитации широко используются эффективные методики: коррекционно-профилактические комплексы "Тимокко", "Сенсорные пластины", методики песочной терапии с использованием юнгианской песочницы.

В образовательной деятельности обучающихся с особыми образовательными потребностями применяется нейропсихологический подход, благодаря которому можно не только укрепить психосоматическое состояние здоровья обучающихся, но и активизировать их познавательную деятельность. Это кинезиологические упражнения, направленные на улучшение концентрации внимания, сосредоточения, повышение мыслительной активности и восприятия учебного материала, умение вовремя переключаться с одного вида

деятельности на другой. На коррекционных занятиях специалистами используются упражнения, которые с помощью координации работы мышц активизируют работу головного мозга. В комплекс упражнений включены растяжки, дыхательные, глазодвигательные упражнения, телесные, упражнения для релаксации, тонкой моторики руки, активизации кровоснабжения.

Для коррекции психоэмоционального, личностного, духовного здоровья организовано "лечебное" пространство для детей любого возраста, педагогов, родителей (законных представителей) – сенсорная комната, которая помогает справляться с переутомлением, эмоциональным напряжением.

В рамках деятельности Кабинета здоровья, в течение учебного года, реализуется **мониторинг здоровья** обучающихся (Приложение 6). Организация мониторинга состояния здоровья обучающихся в школе-интернате состоит из нескольких этапов.

**Стратегический этап.** Проводится разъяснение родителям о необходимости участия детей в мониторинге здоровья (согласие родителей). Заносятся данные об обучающихся школы в компьютерную программу.

**Организационный этап** – этап сбора данных.

В комплексной оценке здоровья обучающихся участвуют следующие категории сотрудников учреждения:

- медицинская сестра;
- врач-педиатр;
- классные руководители, учителя;
- педагоги-психологи.

Функциональные обязанности данных специалистов в комплексной оценке здоровья обучающихся распределяются следующим образом:

**Медицинская сестра** школы-интерната проводит базовую скрининг-программу всем детям 1 раз в год.

Эта программа включает:

- оценку физического развития: измерение длины и массы тела;
- измерение артериального давления;
- выявление нарушений осанки;

- выявление плоскостопия;
- исследование остроты зрения;
- исследование остроты слуха;
- подсчет числа заболеваний в год.

Результаты исследований фиксируются в компьютерной программе.

**Педагоги-психологи** оценивают нервно-психическое здоровье

Педагогами-психологами оцениваются:

- интеллектуальная сфера (тест Векслера);
- эмоциональная сфера (проективные методики, комплекс Valeometer);
- личностная сфера (проективные методики, комплекс Valeometer);
- социальная сфера (социометрия);
- скрининг психического и социального здоровья обучающихся;
- оценка психологических факторов предрасположенности к аддиктивному поведению у подростков.

Как правило, обследование проводится индивидуально.

**Учитель физической культуры** оценивает физическую подготовленность учащихся. Исследование проводится 2 раза в год (осенью и весной). Исследуются следующие параметры:

- силовые качества;
- скоростно-силовые качества;
- координацию;
- скоростные качества;
- выносливость.

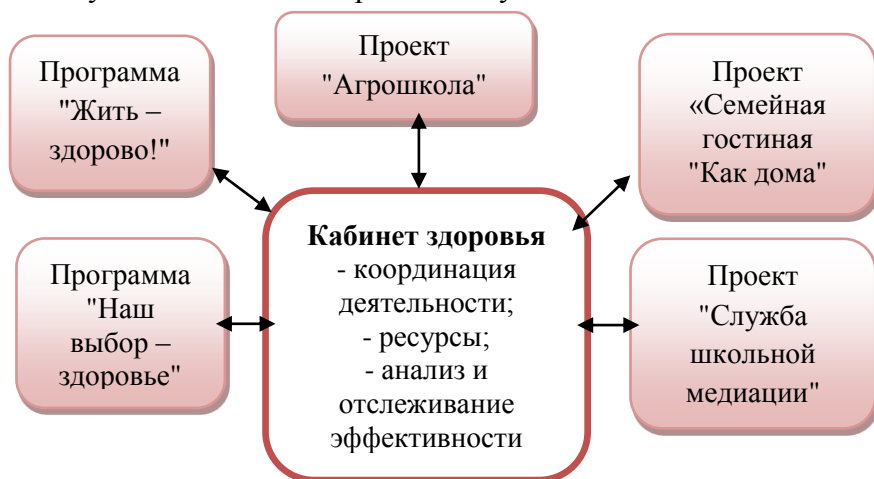
Результаты обследования узких специалистов заносятся в медицинские карты обучающихся.

**Врач** образовательного учреждения обобщает результаты скрининг обследования, заключения врачей-специалистов, проводит обследования детей и дает заключение по комплексной оценке состояния здоровья, в котором указывает: группу здоровья, основной клинический диагноз, группы риска, углубленную оценку физического развития, оценку нервно-

психических расстройств, медицинскую группу по физической культуре, оценку течения адаптации.

**Интегративный этап.** Выводится заключение о состоянии здоровья обучающихся.

Наиболее точная комплексная оценка здоровья обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей и развития проводится на заседании медико-психолого-педагогического консилиума (далее ПМПК). ПМПК – форма для разработки единой стратегии сопровождения каждого ребенка в процессе его обучения и воспитания, основанной на объединении информации, характеризующей здоровье обучающегося, от всех членов школьной команды: медицинского персонала, педагогов, узких специалистов. На консилиуме дается заключение по течению адаптации. Оно формируется с учетом не только показателей здоровья, но и адаптации обучающихся к основным школьным факторам: учебным нагрузкам и коллективу сверстников. Здесь же обсуждаются актуальные проблемы, связанные с нарушением школьной адаптации, выявляются причины. Разрабатываются рекомендации для классных руководителей, учителей-предметников, родителей. Планируется коррекционно-развивающая работа. По итогам консилиума заполняется лист развития обучающихся.



*Рисунок 4. Реализация школьных проектов и программ через работу Кабинета здоровья*

**Кабинет здоровья является координационным и аналитическим Центром по здоровьесбережению и здоровьесформированию в школе.** Реализация и отслеживание эффективности образовательных и коррекционно-профилактических школьных программ направленных на формирование ЗОЖ непосредственно происходит с участием команды специалистов принимающих участие в работе Кабинета здоровья и ресурсов самого кабинета (материально – технической базы).

С 2016-2017 учебного года реализуется образовательная программа "**Наш выбор – здоровье!**" В рамках данной программы осуществляется формирование здоровой модели поведения обучающихся.

**Цель программы:** социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, создание здоровьесберегающей среды в ОУ, направленной на формирование понятие здоровья как социальной ценности.

#### **Задачи:**

Основные направления и задачи программы

#### **I. Образовательные:**

- Информирование о риске возникновения опасных заболеваний, связанных с нарушением ЗОЖ;
- Обучение способам формирования собственного здоровья и иммунитета, доступным приемам его сохранения (виды и упражнения дыхательной гимнастики, способы релаксации и регулирования нагрузки и т.д.)
- Развитие физической работоспособности и выносливости обучающихся;
- Повышение сопротивляемости организма обучающихся простудными другим заболеваниями.

#### **II. Профилактические:**

- Предупреждение ОРВИ и ОРЗ методами неспецифической профилактики;
- Выполнение санитарно-гигиенических норм;

- Своевременное информирование семей обучающихся о состоянии здоровья ребенка, результатах мониторинга здоровья обучающихся, обеспечение родителей (законных представителей) обучающихся информацией о передовых и эффективных технологиях и методиках по оздоровлению детей (через школьный сайт, консультирование узкими специалистами, родительские собрания и т.д.);
- Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта через организацию сбалансированного питания, ознакомление с правилами приготовления блюд на уроках СБО и систему дополнительного образования и т.д.

### **III. Валеологические:**

- Формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей, стремления к ЗОЖ;
- Создание благоприятных условий для оздоровления организма;
- Формирование умений определять собственное плохое самочувствие и умение регулировать его;
- Закрепление гигиенических навыков.

### **IV. Психологические:**

- Улучшение эмоционального состояния;
- Снятие психологической напряженности;
- Воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности, стрессоустойчивости.
- Развитие коммуникативных навыков.

### **Сроки и этапы реализации программы:**

I этап – сентябрь 2016 г. – сентябрь 2017 г.

II этап – сентябрь 2017 г. – сентябрь 2020 г.

III этап – сентябрь 2020г. – сентябрь 2021 г.

### **1 этап – подготовительный (1 год):**

- мониторинг состояния здоровья обучающихся;
- отслеживание динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;

- разработка системы профилактических образовательных событий, воспитательных мероприятий;
- создание службы сопровождения.

### **2 этап – апробационный (3 года):**

- внедрение новых форм, методов пропаганды ЗОЖ и выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий;
- функционирование службы сопровождения.

### **3 этап – контрольно-обобщающий (1 год):**

- мониторинг результатов выполнения программы;
- корректировка программы.

**Программа** разработана для обучающихся 1-9 классов. Она включает всех специалистов ОУ, обучающихся и их родителей (законных представителей) в здоровьесберегающую и здоровьеукрепляющую деятельность.

### **Ожидаемые личностные результаты:**

- установка на ЗОЖ и реализация ее в реальном поведении и поступках;
- стремление заботиться о своем здоровье;
- потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, употребление ПАВ, инфекционные заболевания);
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, осознание необходимости ее охраны;
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегающего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
- готовность противостоять вовлечению в потребление ПАВ;



- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- овладение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе с выполнением различных социальных ролей;
- освоение доступных способов изучения природы и общества (наблюдение, запись, измерение, опыт, сравнение, классификация и др.);
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- овладение умениями ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.

Программа предполагает использование различных организационных форм:

*"Большие формы"*: уроки физкультуры, внеурочную деятельность (программы "Олимпиады", "Здоровейка"); спортивные секции (волейбол, баскетбол, ОФП, бочке); спортивные соревнования (чемпионаты по стритболу, волейболу, футболу, легкой атлетике и т.д.); спортивно-оздоровительные мероприятия ("Веселые старты", "Дни здоровья").

*"Малые формы"*: утренняя гимнастика; физкультминутки на уроках; физическая зарядка во время динамических пауз (перемен), подвижные игры на переменах, на прогулках, спортивные флешмобы.

*Участие обучающихся и родителей в спортивных праздниках разного уровня*: ("День тигра", военно-патриотические к 23 февраля, ГТО, "День пожарного и МЧС" и т.д.).

В рамках месячника *"Здоровый образ жизни"* проводятся *классные часы* ("Чистота – залог здоровья", "Курение, алкоголизм и растущий организм"); *уроки здоровья* ("Забочусь о своем здоровье", "Что полезно нашему организму", "Зрение и глаза"; практические занятия "Правила гигиены" и др.) (Приложение 1).

Службой сопровождения школы-интерната реализуется коррекционно-профилактическая программа "Жить – здорово!" Данная программа направлена на развитие личности обучающихся, укрепление и совершенствование

психологического здоровья, нормализацию межличностных отношений, на развитие чувства собственного достоинства и преодоление у подростков неуверенности в себе.

### **Цель программы:**

Организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, аутоагрессии, развитие стрессоустойчивости,



сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

Благодаря реализации программы "Жить – здорово!" в учреждении своевременно выявляются обучающиеся "группы риска". Подростки с умственной отсталостью обучаются и могут применять на практике методы релаксации и саморегуляции, учатся преодолевать стрессовые ситуации и позитивно настраиваться на дальнейшую деятельность. Появляются предпосылки начала формирования здорового образа жизни у обучающихся;

В школе реализуются образовательные проекты, позволяющие не только внедрить современные оздоровительные технологии, но и создать условия для самореализации обучающихся и повышения их социальной активности.

С 2018 года в школе реализуется **проект "Служба школьной медиации"**. Проектом охвачены 100% участников образовательных отношений. Участники проекта учатся приходить к договоренностям, вырабатывать реалистичные и устраивающие все стороны решения, заключать договор, регулирующий отношения к предмету конфликта.



С 2018 года реализуется **проект "Создание школы агротехнологического профиля"**.

*Задачи проекта:* формирование социального и личностного здоровья: устойчивой мотивации у обучающихся на

социализацию в условиях сельского социума, готовности к

осознанному выбору профессии. Аграрная деятельность (летом в школьных теплицах, зимой, используя технологии "огород на подоконнике", "ситифермерство") формирует у обучающихся мотивацию к продолжению образования и продуктивной трудовой деятельности в будущем. Обучающиеся осваивают принципы рационального здорового питания, способствующего формированию умения делать сознательный выбор в пользу полезных продуктов и блюд. Зафиксированные результаты проекта – это формирование социального здоровья у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), а именно осознание себя как личности в качестве субъекта и ее взаимодействие с окружающими; умение найти способ общения и выстроить отношения с разными группами людей (сверстниками, родителями, детьми и т.д.), т.е. с обществом. Эффективность реализации проекта проверяется различными способами: квесты; игры; конкурсы; кроссворды; тестовые задания и т.д.

**Проект "Семейная гостиная "Как дома"** является одним из приоритетных направлений деятельности учреждения (Приложение 11). Он направлен на оказание психолого-педагогической помощи, разработку здоровьесозидающих технологий содействия социализации обучающихся, консультирование родителей и педагогов в нестандартной обстановке. Условия семейной гостиной оборудованной в ШИ 9 позволяют:

- детям ощутить себя членом здоровой семьи, научиться самостоятельно заботиться о чистоте квартиры, готовить себе здоровую полезную пищу из выращенных овощей в школьной теплице, ухаживать за своими вещами и т.д.;

- родителям получить консультативную и практическую помощь для корректировки психоэмоционального, личностного и духовного здоровья и благоприятного климата в семье.

### **Социальное партнерство**

При реализации здоровьесберегающей модели школы решается задача сетевого взаимодействия школы и социальных партнеров по формированию и укреплению здорового образа

жизни обучающихся. Образовательные профилактические программы и проекты реализуются в тесном сотрудничестве с учреждениями и организациями района и края:

- МБУ "Молодежный центр муниципального района имени С.Лазо",
- МБУ "Гармония",
- МБУК "Краеведческий музей района имени С.Лазо",
- МБУ ДО ДЮСШ "Спарта",
- МБУК "Дом Культуры "Юбилейный",
- КДН района им. Лазо,
- ОПДН УУП и ПДН ОМВД по району имени Лазо,
- АНО «Особая забота»,
- МБОУ СОШ №1 р. п. Переяславка,
- МКГБУЗ "Районная больница района имени С.Лазо",
- Общество инвалидов района им. С.Лазо,
- ОГИБДД ОМВД России по району имени Лазо,
- Хабаровский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи,
- КГБУ "Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа".

### **Результаты деятельности КГКОУ ШИ 9 по формированию здорового образа жизни через работу Кабинета здоровья в школе**

Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в практику деятельности учреждения позволило сделать образовательно-воспитательный процесс более эффективным:

- проведена работа по обеспечению функционирования целостной системы образовательной, коррекционно-профилактической, просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни с использованием ресурса "Кабинет здоровья" в образовательном учреждении;

- разработаны научно-методические материалы по сопровождению здоровьесберегающего и здоровьесформирующего процесса в школе;
- сформирована развивающая, здоровьесберегающая среда школы;
- активизировано участие обучающихся в здоровьесберегающей деятельности, социальных практиках;
- создан алгоритм здоровых моделей поведения;
- актуализировано представление обучающихся о здоровье в единую целостную систему;
- сформировано ценностное отношение к здоровью и его составляющим участников образовательного процесса.

### **Таблица 1. Мониторинг здоровьесбережения 2018-2019 г.**

#### **Критерии сформированности здоровьесберегающей деятельности**

1. Уровень заболеваемости обучающихся.
2. Уровень физической подготовки обучающихся.
3. Уровень учета посещаемости дополнительных спортивных секций.
4. Уровень сформированности элементарных гигиенических навыков.
5. Уровень сформированности навыков активного отдыха.
6. Уровень овладения навыками правильного питания. (Режим питания.)
7. Уровень овладения навыками соблюдения режима дня.
8. Уровень сформированности навыка правильной осанки.
9. Уровень наличия вредных привычек.

<b>сентябрь</b>	
<b>1.Заболеваемость.</b>	
Часто болеют (есть мед. справки), часто жалуются на плохое самочувствие тренеру, обращаются за мед. помощью в медпункт, снижена умственная деятельность на занятиях	8%

Иногда болеют (есть мед. справки), имеют место жалобы на плохое самочувствие, иногда обращаются за мед. помощью в медпункт, бывает, что снижена активная умственная деятельность на занятиях	42%
Не болеют (нет мед. справок), нет жалоб на плохое самочувствие учителю, не обращаются за мед. помощью в медпункт, активная умственная деятельность на занятии	50%
<b>2. Физическая подготовка</b>	
По возрастным показателям не справился с нормативами	0%
По возрастным показателям частично справился с нормативами	46%
По возрастным показателям справился с нормативами	54%
<b>3. Посещение спортивных секций.</b>	
Никогда не посещал.	0%
Посещал и бросил	0%
Постоянно посещает	100%
<b>4. Элементарные гигиенические навыки</b>	
Всегда неопрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, не ухоженные волосы и ногти)	0%
Иногда неопрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, ухоженные волосы и ногти)	0%
Опрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, ухоженные волосы и ногти)	100%
<b>5. Активный отдых</b>	
Никогда	0%
Иногда	0%
Всегда	100%
<b>6. Правильное питание</b>	
Не питается в школьное время	0%
Перекусывает сухомятку, приносит чипсы, кириешки, сладости, пепси-колу	8%
Соблюдение режима питания	92%

<b>7. Режим дня</b>	
Не соблюдает режим дня.	8%
Имеют место незначительные нарушения режима дня (режима сна, труда и отдыха).	25%
Соблюдает режим дня (режим сна, труда и отдыха).	67%
<b>8. Правильная осанка</b>	
Не следит за своей осанкой, не реагирует на замечания	13%
Иногда обращает внимание на свою осанку, реагирует на замечания	8%
Следит за своей осанкой	79%
<b>9. Вредные привычки (грызть ногти, курение и др.)</b>	
Имеются.	0%
Иногда проявляются	16%
Не имеются	84%

**Таблица 2. МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

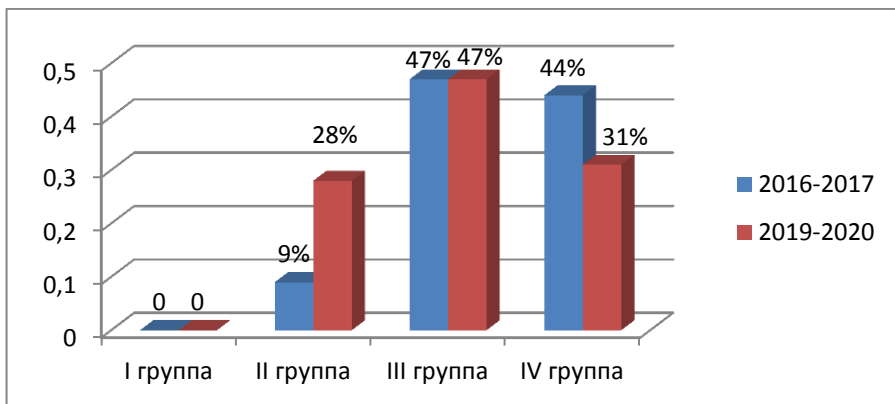
<b>май</b>	
<b>1. Заболеваемость</b>	
Часто болеют (есть мед. справки), часто жалуются на плохое самочувствие тренеру, обращаются за мед. помощью в медпункт, снижена умственная деятельность на занятиях.	4%
Иногда болеют (есть мед. справки), имеют место жалобы на плохое самочувствие, иногда обращаются за мед. помощью в медпункт, бывает, что снижена активная умственная деятельность на занятиях.	42%
Не болеют (нет мед. справок), нет жалоб на плохое самочувствие учителю, не обращаются за мед. помощью в медпункт, активная умственная деятельность на занятии.	54%
<b>2. Физическая подготовка</b>	
По возрастным показателям не справился с нормативами	0%
По возрастным показателям частично справился с нормативами	29%

По возрастным показателям справился с нормативами	71%
<b>3. Посещение спортивных секций</b>	
Никогда не посещал.	0%
Посещал и бросил	0%
Постоянно посещает	100%
<b>4. Элементарные гигиенические навыки</b>	
Всегда неопрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, не ухоженные волосы и ногти)	0%
Иногда неопрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, ухоженные волосы и ногти)	0%
Опрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, ухоженные волосы и ногти)	100%
<b>5. Активный отдых</b>	
Никогда	0%
Иногда	0%
Всегда	100%
<b>6. Правильное питание</b>	
Не питается в школьное время	0%
Перекусывает всухомятку, приносит чипсы, кириешки, сладости, пепси-колу	8%
Соблюдение режима питания	92%
<b>7. Режим дня</b>	
Не соблюдает режим дня.	0%
Имеют место незначительные нарушения режима дня (режима сна, труда и отдыха).	17%
Соблюдает режим дня (режим сна, труда и отдыха).	83%
<b>8. Правильная осанка</b>	
Не следит за своей осанкой, не реагирует на замечания	0%
Иногда обращает внимание на свою осанку, реагирует на замечания	0%
Следит за своей осанкой	100%
<b>10. Вредные привычки (грызть ногти, курение и др.)</b>	
Имеются.	0%



Иногда проявляются	8%
Не имеются	92%

В 2019-2020 учебном году в ШИ 9 проведена комплексная оценка состояния здоровья обучающихся (Рис.5):



*Рис.5 Распределение по группам здоровья обучающихся в 2019-2020 учебном году в сравнении с 2016-2017 учебным годом*

По данным социального паспорта школы, в 2020 г. увеличилось количество неблагополучных семей, в которых проживают обучающиеся школы – интерната (2017 г. – 3 семьи СОП, 2020 г. -11 семей СОП). В 2016-2017 учебном году на учете в ПДН состояло 3 обучающихся, совершившие 3 правонарушения. В 2019-2020 учебном году на учете в ПДН 1 обучающийся (1 правонарушение).

Из данных мониторинга мы видим следующие показатели:

- снижение пропусков уроков обучающимися по состоянию здоровья;
- снижение доли обучающихся, совершивших правонарушения, преступления;
- снижение доли обучающихся, имеющих вредные привычки (курение);

- повышение доли обучающихся, охваченных организованными формами досуга по вопросам здорового и безопасного образа жизни, спортивно-оздоровительной работы;
- повышение доли обучающихся, участвующих в конкурсах и соревнованиях различного уровня (Приложение 12).

Активно используя современные технологии здоровьесбережения, с использованием ресурсов Кабинета здоровья, педагогический коллектив школы неоднократно становился победителем Всероссийского конкурса "Школа – территория здоровья". В 2018 г. 2 место на Всероссийском этапе II Всероссийского конкурса "Школа – территория здоровья" в номинации "Лучший конспект урока/учебного занятия с применением здоровьесберегающих технологий". В 2020 г. 2 место в региональном этапе IV Всероссийского конкурса «Школа – территория здоровья» в номинации "Лучшая здоровьесберегающая школа".

### **Заключение**

Здоровьесберегающая педагогика стала приоритетным направлением образовательной деятельности в школе-интернате. Здоровьесберегающая педагогика – формирует личность обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способного раскрыть свой потенциал, воспитывает интерес к познанию, стремление к духовному росту и здоровому образу жизни, найти себя в жизни, самоопределился.

Для реализации этого направления в нашей школе продолжает работать Кабинет здоровья, как центр здоровьесберегающей, профилактической, просветительской деятельности образовательного учреждения.

Кабинет здоровья ведет работу совместно со всеми педагогическими работниками школы, медицинскими работниками, правоохранительными органами и другими организациями (социальными партнерами), которые могут оказать квалифицированную помощь в формировании здоровой личности.

Только в тесном, серьёзном сотрудничестве при комплексном подходе возможно формирование здорового, ответственного члена общества, который станет успешным, социально значимым и счастливым.

Проведенные исследования показали, что благодаря системному использованию современных здоровьесберегающих технологий, в деятельности нашего учреждения, снизилась доля преступлений, совершенных обучающимися с 28% до 0,9 %, снизилась доля обучающихся, имеющих вредные привычки с 16% до 8%, повысился интерес обучающихся к мероприятиям здоровьесберегающей направленности (охват участия обучающихся в различных формах здоровьесберегающей и здоровьеформирующей деятельности – 100%).

Наша школа является "школой здорового стиля жизни" учащихся, где любая их деятельность учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность – носит оздоровительно-педагогическую направленность и способствует воспитанию у детей с интеллектуальными нарушениями привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни. Наши выпускники готовы принимать самостоятельные решения в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

**Методические материалы по проведению уроков  
здоровья, классных часов, тренинговых программ.**

**Тренинговое занятие для подростков 7-9 классов**

*Автор-составитель:* Краснопольская Н.В., педагог-психолог

**Тема: "Безопасное поведение"**

Занятие способствует воспитанию отрицательного отношения к употреблению наркотиков, развивает навыки отказа от ПАВ, способствует повышению уровня самооценки.

В наше непростое время от каждого молодого человека требуется принятие обдуманных решений. Сегодня много говорят о том, как важно сделать выбор в пользу здорового образа жизни, отказаться от употребления психоактивных веществ (ПАВ).

**Цель мероприятия** – способствовать формированию навыков отказа от рискованного поведения.

**Задачи:**

- способствовать формированию ответственного отношения к сохранению своего здоровья для достижения своих жизненных целей;
- формированию навыков отказа от рискованного поведения и употребление ПАВ;
- развить навыки поведения альтернативные саморазрушению.

**Ход занятия**

**Упражнение – приветствие "Рисунок"**

**Необходимый материал:** фломастеры, листы бумаги.

Разделите участников на пары. Каждой паре дайте по одному фломастеру и по лист бумаги. Задача пары, не обсуждая, нарисовать рисунок, держа фломастер вместе. Это задание выполняется 3-5 минут.

После выполнения предложите участникам продемонстрировать свои рисунки группе и рассказать, что они испытывали, выполняя это упражнение.

Убедившись, что каждый участник высказался, обсудите вопросы:

1. Какие ощущения вы испытывали, работая вместе: слаженность, желание подчиниться, стремление заставить подчиняться?

2. В каких случаях настойчивость бывает конструктивной, а в каких деструктивной?

3. Когда настойчивость перерастает в давление? В каких случаях мы ощущаем на себе чужое давление?

**Вывод.** Мы знаем, что курение наносит вред нашему организму. Но, тем не менее, поддаемся давлению курящих людей, рекламе. Незаметно для себя приобретаем эту привычку или становимся "пассивными" курильщиками.

Никотин, и это научно установлено, стимулирующее вещество, которое обладает скорее возбуждающим, чем успокоительным действием. Почему же у курильщика возникает ощущение, что сигареты снимают напряжение и успокаивают?

Дело в том, что через 7-10 секунд после затяжки, курильщик испытывает наркотическое воздействие никотина, которое продолжается в течение 20-30 минут после прекращения курения. Именно из-за этого психического воздействия к курению, так сильно развивается привыкание. Если курящему человеку не хватает никотина, он ощущает нервозность, раздражительность, нарушение сна, нарушение способности концентрировать внимание, сонливость, которые исчезают только с получением новой "дозы". Зависимость от никотина очень похожа на зависимость от героина или кокаина. Избавиться от нее ничуть не легче!

Так стоит ли начинать?

### **Упражнение "Шаги"**

**Необходимый материал:** заранее заготовленные утверждения – мифы о вредных привычках.

Предложить участникам встать в линию лицом к ведущему. Зачитайте по очереди "Утверждения". Если ребята согласны с предложенным утверждением, то делают шаг вперед, если нет – остаются стоять на месте. Чем больше шагов –

неверных ответов делают играющие, тем ближе они подходят к ведущему.

Если место проведения занятия не позволяет участникам «шагать», можно заменить шаги – хлопками. Кто согласен с утверждением, хлопает один раз в ладоши.

*Утверждения (мифы):*

- Вечеринка без алкоголя становится скучной.
- Наркотик – безобидное вещество и от него всегда можно отказаться.
- Алкоголь поможет решить проблему общения.
- Пиво – не алкогольный напиток.
- Наркотик помогает расслабиться и успокоиться.
- Курение снимает стресс.
- В моих проблемах мне никто не поможет.
- Наркотики употребляют сильные и талантливые люди.
- В жизни нужно попробовать все.
- Вещества, содержащиеся в сигарете, не являются полезными, но и не содержат яды.
- Пассивное курение не опасно.
- Одна сигарета в день не опасна для здорового человека.
- Вино и пиво являются менее вредными для организма человека, чем крепкие алкогольные напитки (водка, виски, ром).
- Большинство алкоголиков – люди с низким уровнем образования.
- От пива не возникает алкогольной зависимости.
- Алкоголь не препятствует быстрой реакции.
- Бутылка пива в день – безвредна для организма.

### **Упражнение "Паутина"**

**Необходимый материал:** клубок ниток.

Участники становятся в круг и, по очереди, бросают друг другу клубок ниток, предварительно обмотав часть нити вокруг пальца. Каждый. У кого окажется клубок, должен сказать, какие могут быть последствия употребления алкоголя (нарушение координации движений, снижение успеваемости, приступы агрессии, ухудшение памяти, снижение умственной

деятельности, деградация личности, несчастные случаи и т.д.).условие: нельзя давать клубок рядом стоящим и нельзя одному и тому же человеку передавать клубок дважды. В результате в центре круга образуется «паутина».

Сравните эту паутину с той, в которой оказывается человек, употребляющий алкоголь и т.д. обратите внимание, сколько человек в данном случае соприкасаются с этой "паутиной". В заключении следует задать вопрос: "Каким образом проблема одного человека (в данном случае, употребляющего алкоголь) влияет на жизнь других людей?" Затем предложите разрушить "паутину" (клубок передается в обратном направлении) и участники отвечают на вопрос "Что может помочь человеку избежать «паутины» алкоголизма?"

### **Упражнение "Причины употребления"**

**Необходимый материал:** ватман, цветные наклейки или липкие блоки.

Причины употребления (на ватмане записаны заранее):

- Любопытство;
- Желание почувствовать себя лучше;
- Сделать друзьям приятное;
- Давление со стороны;
- Все так делают;
- Показать круче;
- Для удовольствия;
- Боязнь сказать "Нет" другу, знакомому;
- Забыть свои проблемы;
- Низкая самооценка;
- Испытать острые ощущения;
- Уговоры кого-либо;
- Проверить силу воли;
- Незнание о влиянии наркотиков на организм.

Предложить участникам внимательно прочитать причины начала употребления ПАВ, каждому раздайте по три наклейки (или по три листочка липкого блока) для голосования за три, на его взгляд, основных причины, побуждающие к началу употребления ПАВ. Голосование проходит путем наклеивания

полученного материала для голосования. (если нет липких блоков, каждый участник может сделать отметку маркером или карандашом).

Подведение итогов голосования, определив причины, получившие наибольшее количество голосов. Обсудите полученные результаты.

### **Упражнение "Препятствие"**

**Необходимый материал:** веревка.

Двое участников держат веревку на уровне груди на расстоянии приблизительно 2 м друг от друга. Всем участникам предлагается пройти под ней. По мере того, как участники повторно преодолевают препятствие, веревка опускается все ниже и ниже. Кто не преодолел препятствие или задел веревку, выбывает из игры.

**Комментарий.** Представьте, что веревка – это вредные привычки. Которые ограничивают нашу свободу, наши действия, заставляют забыть наши увлечения, то к чему мы стремимся в жизни. Вредные привычки диктуют свои условия: они заставляют нас склонить голову. А иногда заставляют ходить даже на "четвереньках". Тем, кто подчиняется вредным привычкам очень сложно вернуться к нормальной жизни в "полный рост". Мы желаем, чтобы вредные привычки не заставляли вас склоняться, чтобы всегда были сильнее их.

### **Информация для ведущего:**

В программе природы человека нет потребности в спиртном, табакокурении и т.д. Поэтому она не предусмотрела надежной защиты организма от воздействий алкоголя, табака и т.д. Какое – то количество алкоголя наш организм способен нейтрализовать, но его возможности ограничены. Самое главное – выбрать для себя трезвый образ жизни!

### **Упражнение "Цель в жизни"**

**Необходимые материалы:** швабра.

**Задача:** способствовать формированию у подростков ответственности в принятии каких-либо решений.

Приглашается один человек из аудитории (помощник). Его задача: удерживать швабру в вертикальном положении на



вытянутой руке, установив ее рукой на ладони так, чтобы перекладина оказалась сверху. Вначале необходимо удержать равновесие швабры, глядя вверх на перекладину. Затем – глядя только прямо перед собой.

После выполнения задания, спросить "помощника": в каком случае легче было удержать швабру, глядя вверх на перекладину или только прямо перед собой?

**Внимание.** Во втором случае швабра менее устойчива, ее труднее держать в равновесии. Поэтому перед заданием убедитесь в том, что падающая швабра никого не заденет.

**Комментарий.** Представьте, что швабра – это человеческая жизнь, ручка швабры – жизненный путь, а перекладина – жизненные цели.

Если наши помыслы устремлены вверх к нашей цели – нам легче удержать жизнь в равновесии. Мы знаем, что нам нужнее, что сделать нас счастливыми (хорошее образование, семья, престижная работа, верные друзья), что поможет достичь заветной цели. Но если мы живем только сегодняшним днем: забыли о своей цели, руководствуемся сиюминутными желаниями (закурить, выпить, принять наркотик, т.е. попробовать в жизни все), а не разумом – тогда легко потерять равновесие, "упасть" и потерять все, что тебе дорого; сбиться с пути.

**Вывод:** Вы сами увидели, как важно знать, чего вы хотите добиться в жизни. Поспешные решения, сиюминутные желания могут лишить вас всего, что вам дорого.

### **Рефлексия**

**Вывод:** Безопасного потребления не существует.

Большинство людей начинают курить в подростковом возрасте. Главная причина этого – давление сверстников, подражание взрослым.

Алкоголь разрушает самое ценное и важное для человека, что составляет его смысл. Часто человек не замечает, как становится рабом бутылки, как постепенно теряет все и, в первую очередь, самого себя. Чем моложе употребляющие алкоголь люди, тем быстрее развивается привыкание к нему: молодой человек может привыкнуть к алкоголю уже за несколько

недель злоупотребления им. Раскрепощающее действие алкоголя ведет к исчезновению сдерживающего начала, что, в свою очередь, приводит к совершению необдуманных, а порой и криминальных поступков (применение силы, нанесению телесных повреждений, убийство).

У людей, которые употребляют наркотики, истощаются и "изнашиваются" внутренние органы, особенно быстро это происходит при употреблении наркотиков внутривенно.

В жизни каждого человека возникают ситуации, когда он должен сделать ответственный выбор и принять решение, которое повлияет на его будущее, кардинально могут изменить жизненные планы, перспективы. Достижение своих целей, повлиять на любовь, дружбу человека.

### **Тест анкета**

#### **"Изучение ориентации обучающихся на ЗОЖ"**

1. Выберите для ответа либо вариант "да", "нет", либо "не обязательно".

Иметь понимание в семье	
Хорошо учиться, получить хорошее образование	
Жить без конфликтов	
Иметь хорошего, надежного друга (подругу)	
Иметь материальный достаток	
Заниматься спортом	
Иметь возможность путешествовать	
Иметь возможность вкусно поесть	
Здоровье	
Быть внешне красивой (красивым), хорошо одеваться	
Любовь	

2. Удастся ли вам всегда поступать честно и не переживать за свои поступки?

- a) да
- b) не всегда
- c) нет

3. Есть ли у вас духовный идеал, человек, на которого вы стремитесь походить?

- a) да
- b) ответить затрудняюсь
- c) нет

4. Есть ли у вас идеал физически совершенного человека, на которого вы хотели бы походить?

- a) да
- b) ответить затрудняюсь
- c) нет

5. Способны ли вы в случае конфликта или какой-то неприятности взять себя в руки и самостоятельно успокоиться?

- a) да
- b) думаю, что нет
- c) нет

6. Стремитесь ли вы чередовать учебу и отдых?

- a) да
- b) когда как
- c) нет

7. Делаете ли вы физическую зарядку?

- a) да
- b) да, но не регулярно
- c) нет

8. Достаточно ли вы уделяете внимание водным процедурам (баня, душ, плавание)?

- a) да
- b) да, но не регулярно
- c) нет

9. Придерживаетесь ли вы какой – либо системы регулярного закаливания?

- a) да
- b) да, но не регулярно
- c) нет

10. Получали ли вы в последние 2-3 года какие-либо травмы?

- a) да
- b) да, но несущественные
- c) нет

11. Как часто вы болеете гриппом, ОРЗ?

- a) не помню когда болел в последний раз
  - b) редко (1 раз в год)
  - c) часто (2-3 раза в год)
12. Как часто у вас болит живот?
- a) очень редко
  - b) редко (1 раз в год)
  - c) часто
13. Как часто вы пропускаете занятия по болезни?
- a) не пропускаю совсем
  - b) редко (1 раз в полугодие)
  - c) часто (1 раз в месяц)

**Подсчет результатов:**

При ответе на вопросы № 2-13 пункт: а) оценивается в 3 балла; б) в 2 балла;с) в 1 балл.

Далее подсчитывается сумма баллов за ответы на вопросы. По ней находится уровень ориентации обучающегося на здоровый образ жизни.

Баллы	Уровни ориентации личности на здоровый образ жизни
11-13	Очень низкий
14-16	Низкий
17-19	Ниже среднего
20-23	Средний
24-26	Выше среднего
27-29	Высокий
30-33	Очень высокий

### **Библиографический список источников:**

1. Альховская А.П. Теоретическая модель управления здоровьесберегающим образовательным пространством современной школы – Волгоград, 2010 г
2. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры. Ростов-на-Дону, Феникс, 2011 г.
3. Лободина Н.В., Чурилова Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность. Волгоград. Изд-во "Учитель" 2011 г.
4. Петлякова Э.Н. Уроки здоровья в начальной школе: стандарты второго поколения. Ростов-на-Дону.
5. Протопопова В. А. Управление здоровьесберегающим образовательным пространством современной школы. Волгоград. Изд-во "Учитель" 2015 г.
6. Селевко М.Т. Современные образовательные технологии, Ярославль, 1998 г.
7. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления детей. – М: ТЦ Сфера, 2005 г.
8. ФГОС для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
9. Харитонов Л.А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Ростов-н/Д, Феникс, 2011 г.
10. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. Волгоград. Изд-во "Учитель" 2009 г.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью. 2014 год.

### **Номинация:**

**Лучшая методическая разработка по формированию навыков  
здорового образа жизни в Образовательной организации**

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение, реализующее адаптированные основные  
общеобразовательные программы "Школа-интернат №2"**

**Методическая разработка внеклассного мероприятия  
по профилактике и формированию навыков  
здорового образа жизни в образовательной организации**

**Классный час на тему "Правильное питание – это модно!"**

### **Автор:**

Рязанова Мария Сергеевна,  
учитель русского языка и  
литературы

### **Пояснительная записка**

В воспитании обучающихся юношеского возраста (уровень среднего общего образования), согласно примерной программе воспитания, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года №2/20), приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести, в том числе, и в школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так

как именно он поможет гармоничному вхождению обучающихся во взрослую жизнь окружающего их общества, а именно:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу, селу, стране;
- опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Методическая разработка внеклассного мероприятия по профилактике и формированию навыков здорового образа жизни в образовательной организации (классный час) на тему "Правильное питание – это модно!" нацелена на формирование у обучающихся представлений о ведении здорового образа жизни, соблюдении норм правильного сбалансированного питания и знакомства обучающихся с основами профессии нутрициолог.

**Технологическая карта (методическая разработка)  
внеклассного мероприятия по профилактике и  
формированию навыков здорового образа жизни в  
образовательной организации**

Тема мероприятия	"Правильное питание – это модно!"
Тип мероприятия	Классный час
Цель мероприятия	Обучающиеся получают возможность сформировать представления о здоровом образе жизни и правильном сбалансированном питании.
Задачи мероприятия:	УУД:
<p>1. Провести разминку с созданием проблемной ситуации, при необходимости помочь обучающимся определить тему мероприятия.</p> <p>2. Актуализировать знания детей о компонентах здорового образа жизни в работе с кластером.</p> <p>4. Помочь сформулировать цель мероприятия на основе недостающей в кластерах информации.</p> <p>5. Организовать работу в группах.</p> <p>6. Организовать взаимопроверку.</p> <p>7. Подвести итоги урока, провести рефлексию.</p>	<p><b>Регулятивные</b> – определение цели мероприятия; умение адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p> <p><b>Коммуникативные</b> – умение работать в команде; умение аргументированно отражать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;</p> <p><b>Познавательные</b> – умение проводить наблюдение под руководством учителя; владение основами работы с информацией; умение формулировать тезисный план, создавать кластер.</p>



Формы и методы организации мероприятия	Ресурсы
<ul style="list-style-type: none"> <li>– индивидуальная, групповая, фронтальная форма;</li> <li>– наглядно-иллюстративные (карточки, презентация, кластер, рабочие листы);</li> <li>– словесные</li> <li>– поисковые</li> </ul>	Мультимедийная презентация, индивидуальные карточки с заданием, ноутбуки, смартфоны или планшеты с доступом к социальной сети "Instagram".

Этапы	Деятельность учителя	Деятельность ученика
1. Мотивация и стимулирование деятельности обучающихся	Выдает задание (картинки на слайде, для брайлистов на карточке написаны слова, соответствующие картинкам (велосипед, бегущий в спортивной форме человек, кабинет с открытым окном, зачеркнутые красными линиями бутылка и сигарета, схематичное изображение плана-распорядка дня, пловец и т.д.), в котором обучающимся предлагается перечислить изображенные предметы и явления и обобщить их (определить тему "Здоровый образ жизни").	Выполняют задание учителя (фронтальная работа)
2. Актуализация знаний	На основе картинок из предыдущего задания предлагает составить кластер на тему "Компоненты здорового образа жизни"	Составляют кластер.

<p>3. Постановка цели мероприятия</p>	<p>– Из каких компонентов состоит здоровый образ жизни? (регулярные занятия спортом, отсутствие вредных привычек, соблюдение режима дня, проветривание жилых и рабочих помещений) – Какого компонента не хватает на ваших кластерах? (правильное питание)</p>	<p>Отвечают на вопросы учителя. Констатируют факт, что правильное питание – один из важнейших компонентов ЗОЖ. Формулируют цель мероприятия: узнать, какой режим питания считается правильным.</p>
<p>4. Физминутка</p>	<p>Организует проведение физминутки: – Употребление каких продуктов является полезной пищевой привычкой, а каких – нет? (орехи, яблоки, чипсы, мороженное, булочки, бутерброды, вареные яйца, чай с лимоном, кока-кола, овсяное печенье, салат (листья), жевательные конфеты, сухарики "Кириешки", помидоры и т.п.)</p>	<p>Встают с рабочих мест. Если продукт полезный – хлопают в ладоши, если вредный – топают.</p>
<p>5. Приобретение обучающимися новых знаний и способов</p>	<p>Делит обучающихся на три группы. Раздает задание: <b>Задание для 1 и 2 группы:</b> Составить меню на три дня, соответствующее представлениям обучающихся</p>	<p>Делятся на группы, распределяют обязанности внутри каждой группы. Две</p>

	<p>о правильном питании.</p> <p><b>Задание для 3 группы:</b></p> <p>Посмотреть видеоролик о профессии нутрициолог и принципах ПП.</p> <p>После выполнения данной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Выберите спикера и его помощника, которые презентуют вашу совместную работу.</li> </ul> <p>После выступление двух групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Обменяйтесь вашими меню и внимательно посмотрите выступление спикеров третьей группы. Если увидите ошибки в меню, исправьте их.</li> </ul>	<p>группы составляют меню, третья группа смотрит видео о профессии нутрициолог и составляет тезисный план о принципах ПП. После того, как каждая группа готова, выбирают спикера, презентуют меню. Меняются меню, ждут выступления третьей группы. Спикеры третьей группы рассказывают о том, кто такие нутрициологи, какие основные принципы ПП выделяют эти специалисты. Во время выступления третьей группы обучающиеся осуществляют взаимопроверку,</p>
--	--	---

		убирают из меню те блюда или продукты, которые не соответствуют принципам ПП.
6. Итог урока. Рефлексия учебной деятельности	– Назовите 3 причины, почему важно соблюдать основы здорового образа жизни. Ответьте каждый сам себе на три вопроса: – Что я делал? – Как я себя чувствую? – Что произошло?	Называют причины важности этих знаний. Отвечают на вопросы.

### Какой темой объединены эти картинки?



**Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы "Школа-интернат № 16" г. Николаевска-на-Амуре**

**Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению "Здоровячок"**

**Автор:**

Кичигина Яна Николаевна,  
заместитель директора  
по воспитательной работе

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению "Здоровячок" – это комплексная программа формирования у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Данная программа рассчитана на обучающихся начальной школы.

Программа "Здоровячок" для 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного закона РФ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ (в ред. ФЗ от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант КГКОУ ШИ №16;

- Программы здоровьесберегающих технологий в начальной школе Карасева, Т.В, современными аспектами реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78 Ковалько, В.И., [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.:

- Методического пособия Вако, 2004. – 124 с.;

- Личностно-ориентированного обучения Якиманской И.С. – М.: 1991. – 120.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению "Здоровячок" направлена на развитие мотивации и готовности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) действовать предусмотрительно, придерживаться здорового и экологически безопасного образа жизни, ценить природу как источник здоровья. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни, как необходимое условие жизни ребенка в семье и социуме, позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Цель:** социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

- Формировать представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

- Пробуждать в детях желание заботиться о своем здоровье (формировать заинтересованное отношение к собственному

здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

- Формировать представления о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;

- Формировать установки на использование здорового питания;

- Использовать оптимальный двигательный режим для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;

- Развивать потребности в занятиях физической культуры и спортом;

- Соблюдать здоровьесберегающий режим дня;

- Развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): создание экологически безопасной, здоровьесберегающей инфраструктуры общеобразовательной организации; реализация программы здоровьесбережения в урочной и во внеурочной деятельности, работа с родителями (законными представителями).

Программа "Здоровячок" рассматривается как вклад в достижение требований к личностным результатам освоения АООП (вариант1):

- формирование представлений о мире в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур;

- овладение начальными навыками адаптации в окружающем мире;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Программа предусматривает использование следующих форм проведения занятий:

- игра;
- беседа;
- тесты и анкетирование;
- круглые столы;
- школьные конференции;
- просмотр тематических видеороликов;
- экскурсии;
- дни здоровья;
- спортивные мероприятия;
- конкурсы рисунков, плакатов;
- выпуск газет, листовок;
- решение ситуационных задач;
- театрализованные представления;
- кукольный театр;
- участие в городских спортивных соревнованиях.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс – 33 часа в год, 2-4 классы – 34 часа в год.

Срок реализации программы – 2020-2024 гг.

#### **Содержание курса**

Программа по спортивно-оздоровительному направлению "Здоровячок" состоит из 7 разделов:

1. "Вот мы и в школе": личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
2. "Питание и здоровье": основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
3. "Моё здоровье в моих руках": влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;



4. "Я в школе и дома": социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

5. "Чтоб забыть про докторов": закаливание организма;

6. "Я и моё ближайшее окружение": развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

7. "Вот и стали мы на год взрослей": первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное развитие общекультурных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, общего благополучие человека и его успешности в различного рода деятельности.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению "Здоровячок", предполагает обучение на двух основных уровнях:

- первый – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
- второй – поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Данная программа состоит из четырёх частей:

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

**2 класс "Если хочешь быть здоров"**: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

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

**4 класс "Я, ты, он, она – мы здоровая семья":** формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

### **Учебно-тематическое планирование программы**

#### **1 класс (33 часа) "Первые шаги к здоровью"**

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

#### **2 класс (34 часа) "Если хочешь быть здоров"**

**Цель:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

#### **3 класс (34 часа) "По дорожкам здоровья"**

**Цель:** общекультурные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

#### **4 класс (34 часа) "Я, ты, он, она – мы здоровая семья"**

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Таблица 1. Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Количество часов:1/2/3/4 классы		
		Всего	Теория	Практика
1-5	Раздел "Введение. Вот мы и в школе"	5/5/5/5	3/2/1/2	2/3/4/3
6-10	Раздел "Питание и здоровье"	5/5/5/5	5/3/2/2	-/3/3/3
11-15	Раздел "Мое здоровье в моих руках"	5/5/5/5	3/2/1/2	2/3/4/3
16-20	Раздел "Я в школе и дома"	5/5/5/5	3/2/1/2	2/3/4/3

21-25	Раздел "Чтоб забыть про докторов"	5/5/5/5	3/2/1/2	2/3/4/3
26-29	Раздел "Я и моё ближайшее окружение"	4/5/5/5	2/2/1/2	2/3/4/3
30-33	Раздел "Вот и стали мы на год взрослей"	4/4/4/4	2/2/-/1	2/3/4/3
Итого		33/34/34/34	21/15/13/7	12/19/21/27

## 2. Содержание курса

**"Введение. Вот мы и в школе".** Лекции, спортивные занятия, деловые игры, практические занятия, которые непосредственно связаны с приобретением здоровьесберегающих умений и навыков (личной гигиены, активного образа жизни). Спортивные праздники, викторины, дни здоровья, игры-викторины, круглый стол, диагностика.

**"Питание и здоровье".** Лекции, спортивные занятия, деловые игры, практические занятия, которые непосредственно связаны с развитием умений соблюдать правила здорового питания: навыков гигиены приготовления, хранения и культуры приема пищи. КВН, викторины, круглый стол, конкурс "О вкусной и здоровой пище", проектно-исследовательская деятельность "В мире интересного", диагностика, спортивно-оздоровительные мероприятия, праздники, дни здоровья.

**"Моё здоровье в моих руках".** Лекции, спортивные занятия, деловые игры, практические занятия, которые непосредственно связаны с развитием навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребления алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ. Викторины. КВН. Здоровьесберегающая жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). Спортивные мероприятия, праздники, дни здоровья.

**"Я в школе и дома".** Лекции, спортивные занятия, деловые игры, практические занятия, которые непосредственно связаны с развитием навыков адекватного поведения в случае возникновения опасных ситуаций в школе, дома, на улице, развитие умений оценивать правильность поведения в быту. Внешний вид. Зрение. Осанка. Весёлые перемены. Шалости и травмы. Просмотр спектаклей, кукольного театра. Игры,

викторины, день вежливости, КВН, спортивные мероприятия, праздники, дни здоровья.

**"Чтоб забыть про докторов"**. Лекции, спортивные занятия, деловые игры, практические занятия, которые непосредственно связаны с формированием навыков общения с медицинскими работниками, адекватного поведения при посещении лечебного учреждения, а также при возникновении признаков заболевания у себя и окружающих, развитие умений общего ухода за больными. Круглый стол, конкурс "Разговор о правильном питании", конкурс "Вкусные и полезные вкусы", выставка рисунков, кукольный театр, спортивные соревнования, праздники, дни здоровья.

**"Я и моё ближайшее окружение"**. Лекции, спортивные занятия, деловые игры, практические занятия, которые непосредственно связаны с развитием умений соблюдать правила безопасного поведения с огнём, водой, газом, электричеством, безопасного использования учебных принадлежностей, инструментов, формированием навыков позитивного общения, соблюдением правил взаимоотношений с незнакомыми людьми, правил безопасного поведения в окружающей среде и в условиях чрезвычайной ситуации. Настроение. Эмоции. Чувства. Выставка рисунков. Кукольный театр. Вредные и полезные привычки. Профессия спасатель. Мир моих увлечений. Добро, зло, зависть, жадность. Жизненный опыт. Проектно-исследовательская деятельность "В мире интересного". Спортивные мероприятия, соревнования, дни здоровья.

**"Вот и стали мы на год взрослей"**. Лекции, спортивные занятия, деловые игры, практические занятия, которые непосредственно с навыками и умениями безопасного поведения в условиях возникновения чрезвычайной ситуации в месте нахождения (порядок и правила вызова полиции, "скорой помощи", пожарной охраны, развитием умений оказывать первую медицинскую помощь (при травмах, ушибах, порезах, ожогах, укусах насекомых, при отравлении пищевыми продуктами). КВН, диагностика, книга здоровья, кукольный театр. Опасности летом.

Отравление. Первая доврачебная помощь. Лесная аптека. Наши успехи и достижения.

### 3. Реализация программы по формированию базовых учебных действий (БУД).

Для реализации программы формирования БУД педагогами школы-интерната были разработаны кодификаторы личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных базовых учебных действий.

Таблица 2. Кодификаторы БУД в 1-4 классах кассах:

БУД	Действия	Код	Операции
Личностные учебные действия	Л 1. Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга	Л 1.1	восприятие важности учебы
		Л 1.2	любопытность и интерес к обучению
		Л 1.3	активно участвует в процессе обучения
	Л 2. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	Л 2.1	умение адекватно использовать принятые социальные ритуалы
		Л 2.2	знание правил поведения в различных ситуациях
		Л2.3	умение вступить в контакт
		Л 2.4	обращаться и принимать помощь
	Л 3. Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию	Л 3.1	понимание ценности нравственных норм
		Л 3.2	соотносит нормы со своими поступками и окружающих людей
		Л 3.3	проявляет доброжелательность по отношению к другим
	Л 4. Целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей	Л 4.1	уважительно относится к разнообразию народных традиций
		Л 4.2	выстраивает отношения, общение со сверстниками, несмотря на

			национальную принадлежность
		Л 4.3	уважает историю и культуру других народов и стран
	Л 5. Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей	Л 5.1	осознанно действовать на основе разных видов инструкций
		Л 5.2	осуществлять самоконтроль в процессе деятельности
	Л 6. Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе	Л 6.1	понимание ценности нравственных норм
		Л 6.2	понимание личной ответственности
	Л 7. Готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе	Л 7.1	ориентация на здоровый и безопасный образ жизни
		Л 7.2	проявление бережного отношения к результатам своего и чужого труда
		Л7.3	занятие спортом
	Коммуникативные учебные действия	К 1. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс)	К 1.1
К 1.2			вступает в контакт с педагогами
К1.3			поддерживает коммуникацию
К 1.4			умеет задавать вопрос по теме общения
К1.5			умеет отвечать на вопросы
К 2. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем		К2.1	вступает в диалог
		К2.2	собеседника слушает
		К2.3	поддерживает диалог
К 3. Обращаться за помощью и принимать помощь		К 3.1	осознает необходимость получения помощи
		К 3.2	обращается за помощью к окружающим
		К3.3	принимает помощь
		К3.4	использует помощь
К 4. слушать и понимать		К4.1	Понимает инструкции

	инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту	K4.2	Выполняет инструкцию	
		K4.3	Использует инструкции для выполнения поручений	
	К 5. Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми	K5.1	соблюдает субординацию	
		K5.2	использует разные речевые высказывания с учетом ситуации	
		K5.3	учитывает степень близости собеседника "ребенок" – "взрослый – чужой", "взрослый – родной"	
	К 6. Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими	K6.1	принимает чужое мнение	
		K6.2	настаивает на своей точке зрения	
		K6.3	приводит простые доказательства	
		K6.4	принимает правильную точку зрения	
		K6.5	Избегает конфликтных ситуаций	
	Регулятивные учебные действия	Р1. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения	P1.1	поднимать руку.
			P1.2	вставать и выходить из-за парты и т.д.
			P1.3	умение работать в классе
			P1.4	умение сотрудничать
		Р 2. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	P2.1	умение понимать цель
P2.2			умение включаться в деятельность	
P2.3			умение следовать предложенному плану	
P2.4			умение работать в общем темпе	
Р 3. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников		P3.1	участие в деятельности	
		P3.2	умение контролировать свои действия	
		P3.3	умение оценивать свои действия	
		P3.4	умение оценивать действия одноклассников	

	Р 4. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов	Р 4.1	адекватная реакция на замечания, оценку
		Р 4.2	оценивать свои действия с учётом предложенных критериев
		Р4.3	умение корректировать свою деятельность
Познавательные учебные действия	П 1. Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов	П 1.1	выделяет отличительные свойства
		П1.2	выделяет общие свойства
		П 1.3	выделять существенные, свойства
	П 2. Устанавливать видо-родовые отношения предметов	П2.1	устанавливает единичные признаки
		П2.2	устанавливает общие признаки
	П 3. Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале	П3.1	сравнивает предметы
		П3.2	делает простейшие обобщения
		П3.3	классифицирует на наглядном материале
	П 4. Пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями	П4.1	пользуется знаками, символами
		П4.2	пользуется знаками, символами с помощью педагога
		П4.3	умеет обозначать предметы, пользуясь заместителями
	П 5. Работать с несложной по содержанию и структуре информацией	П5.1	понимает изображение
		П5.2	понимает текст
		П5.3	понимает устное высказывание
		П5.4	понимает элементарное схематическое изображение, таблицу на бумажных и электронных носителях



4. Таблица 3. Требования к уровню подготовки обучающихся

№ п/п	Тема раздела	Форма	Уровень (Ожидаемый воспитательный результат)	БУД
1	"Введение. Вот мы и в школе"	Лекции, занятия Спортивный праздник День здоровья Викторина Игра-викторина Круглый стол КВН	<i>I уровень</i> Приобретение первичного понимания знаний о взаимодействии обучающихся между собой на уровне класса. Получения опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, формирование навыков физической культуры.	Л 1.1 Л 1.3 Л 5.1 К 1.1 К 1.5 Р 1.2 П2.2 П5.3
			<i>II уровень</i> Взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы. Приобретение учеником первого практического подтверждения приобретенных социальных знаний. Развитие спортивных умений и навыков.	Л 3.1 Л 3.3 К 2.1 К 2.2 К 3.4 Р 2.1 Р 2.2 П3.1 П3.2 П3.3 П5.2 П5.3
			<i>III уровень</i> Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами начального образования, в открытой школьной среде. Потребность в занятиях физической культурой и спортом.	Л 6.1 Л 7.3 К 4.1 К 4.2 Р 3.3 Р 3.4 П3.3 П5.1 П5.2 П5.3 П5.4

2	"Питание и здоровье"	<p>Лекции, занятия Деловые игры Спортивный праздник День здоровья Викторина Игра – викторина Круглый стол КВН Беседа Экскурсия</p>	<p><i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичные знания о своем здоровье.</p> <p><i>II уровень</i> Взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы. Приобретение учеником первого практического подтверждения приобретенных социальных знаний о своем здоровье.</p> <p><i>III уровень</i> Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школьного образования, ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.</p>	<p>Л 1.2 Л 2.1 К 1.3 К 6.2 Р 1.4 П5.1 П5.2 П5.3</p> <p>Л 4.1 Л 3.2 К 3.2 К 6.3 К 6.4 Р 2.4 П4.2 П4.3 П5.4</p> <p>Л 6.2 Л 7.2 Л 5.2 К 4.3 К 5.3 К 6.5 Р 4.2 Р4.3 П5.1 П5.2 П5.3 П5.4</p>
3	"Моё здоровье в моих руках"	<p>Лекции, занятия Спортивный праздник День здоровья Викторина Игра – викторина Круглый стол КВН</p>	<p><i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания здорового образа жизни.</p> <p><i>II уровень</i> Взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы. Приобретение учеником установки на здоровый образ жизни.</p>	<p>Л 2.2 Л 2.3 К 1.4 Р 1.1 Р 1.3 П 1.2 П 2.1 П 5.1 П 5.2</p>

			<i>III уровень</i> Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Взаимодействие школьника с социальными субъектами и реализация установки на здоровый образ жизни в реальном поведении и поступках.	
4	"Я в школе и дома"	Лекции, занятия Спортивный праздник День здоровья Викторина Игра – викторина Круглый стол КВН	<i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного стремления к заботе о своем здоровье.	Л 5.2 К 1.2 П 1.1 Р 2.3 К 3.1 К 5.2 Р 3.1 П5.3 П5.4
			<i>II уровень</i> Взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы. Готовность ученика следовать социальным установкам здоровьесберегающего поведения.	Л 4.2 Л 4.3 К 2.3 К 3.3 П4.1 П5.3 П5.4
			<i>III уровень</i> Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами начального образования, в открытой школьной среде. Негативное отношение к факторам риска здоровью.	Л 2.4 П 1.3 К 6.1 Р 4.1 Р 2.3 К 3.1 К 5.2 Р 3.1 П5.1 П5.2 П5.3 П5.4
5	"Чтоб забыть про"	Лекции, занятия Спортивный праздник	<i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний о	Л 7.1 Л 5.1 К 5.1 Р 3.2

		<p>День здоровья Викторина Игра – викторина Круглый стол КВН</p>	<p>поддержании своего здоровья.</p>	<p>П5.1 П5.2 П5.3 П5.4</p>
			<p><i>II уровень</i> Взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы. Приобретение учеником первого практического подтверждения приобретенных социальных знаний первой доврачебной помощи.</p>	<p>Л 5.1 Л 5.2 Р 4.1 Л 2.4 П 1.3 П5.1 П5.2 П9.3 П9.4</p>
			<p><i>III уровень</i> Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами начального образования, в открытой школьной среде. Готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе знаний первой доврачебной помощи.</p>	<p>Л 2.3 К 1.4 Р 1.1 Р 1.3 П 1.2 П2.1 П5.3 П5.4</p>
6	"Я и моё ближайшее окружение"	<p>Лекции, занятия Спортивный праздник День здоровья Викторина Игра – викторина Круглый стол КВН</p>	<p><i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний о взаимодействии с людьми.</p>	<p>Л 4.1 Л 3.2 К 3.2 К 6.3 К 6.4 Р 2.4 П4.2 П4.3</p>
			<p><i>II уровень</i> Взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы. Приобретение учеником первого практического подтверждения приобретенных социальных знаний в овладении умений работать в коллективе.</p>	<p>Л 1.1 Л 1.3 Л 5.1 К 1.1 К 1.5 Р 1.2 П2.2</p>

			<p><i>III уровень</i> Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Владение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе с выполнением различных социальных ролей.</p>	<p>Л 6.1 Л 7.3 К 4.1 К 4.2 Р 3.3 Р 3.4 П5.1 П5.2 П5.3 П5.4</p>
7	"Вот и стали мы на год взрослей"	<p>Лекции, занятия Спортивный праздник День здоровья Викторина Игра – викторина Круглый стол КВН Диагностика</p>	<p><i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний о противостоянии вредным привычкам, опасностям здоровья.</p>	<p>Л 5.1 Л 5.2 Р 4.1 Л 2.4 П 1.3 К 1.4 П5.3 П5.4</p>
<p><i>II уровень</i> Взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы. Приобретение учеником первого практического подтверждения приобретенных социальных знаний в овладении доступных способов оказания первой доврачебной помощи.</p>			<p>Л 6.2 Л 7.2 Л 5.2 К 4.3 К 5.3 К 6.5 Р 4.2 Р4.3 П5.1 П5.2</p>	
<p><i>III уровень</i> Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире. Выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.</p>			<p>Л 4.1 Л 3.2 К 3.2 К 6.3 К 6.4 Р 2.4 П4.2 П4.3 П5.1 П5.2</p>	

## 5. Оздоровительные результаты Программы:

1. Сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.
2. Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
3. Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

## 6. Таблица 4. Мониторинг эффективности внеурочной деятельности и дополнительного образования.

Методы и формы оценки результатов освоения	<i>Мониторинг внеурочной деятельности осуществляется комплексно, по нескольким параметрам:</i>		
	<i>1. Анализ общего состояния внеурочной деятельности:</i>		
	<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>	<i>Приемы и методы изучения</i>
	<i>Вовлеченность учащихся в систему внеурочной деятельности</i>	- Охват учащихся программой - Сохранность контингента - Сформированность активной позиции учащихся	1. Анализ участия учащихся в изучении курса. 2. Педагогическое наблюдение.
	<i>Ресурсная обеспеченность системы внеурочной деятельности</i>	Обеспеченность ресурсами: - кадровыми - информационно-технологическими - финансовыми - материально-техническими	1. Метод экспертной оценки. 2. Методы индивидуальной и групповой оценки.  1. Анкетирование. 2. Педагогическое наблюдение
	<i>2. Эффективность внеурочной деятельности:</i>		
<i>Личность школьника</i>			

Самоопределение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование основ гражданской идентичности личности</li> <li>- формирование картины мира культуры</li> <li>- развитие Я-концепции и самооценки личности</li> </ul>	<p>Методики:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. "Беседа о школе" (Т.А.Нежной, Д.Б.Эльконина, А.Л.Венгера).</li> <li>2. "Кто я?" (М.Кун).</li> </ol>
Смыслообразование	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика "Цветик-Семицветик".</li> <li>2. Опросник мотивации "Беседа о школе" (Т.А.Нежной, Д.Б.Эльконина, А.Л.Венгера).</li> <li>3. Оценка уровня воспитанности Ученика (по Н.П.Капустину).</li> </ol>
Нравственно-этическая ориентация	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование единого образа мира при разнообразии культур</li> <li>- развитие этических чувств как регуляторов морального поведения</li> <li>- знание основных моральных норм</li> <li>- формирование моральной самооценки</li> <li>- развитие доброжелательности, внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе</li> <li>- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа "Что такое хорошо и что такое плохо" (1 класс).</li> <li>2. Адаптированный вариант теста. Е.Щурковой "Размышляем о жизненном опыте" для младших школьников. (3-4классы).</li> <li>3. Методика "Репка".</li> <li>4. Методика С.М. Петровой "Русские пословицы".</li> <li>5. Методика "Что мы ценим в людях".</li> <li>6. Методика Н.Е.Богуславской "Закончи предложение".</li> </ol>
<i>Детский коллектив</i>		
Сформированность детского коллектива	<ul style="list-style-type: none"> <li>-благоприятный психологический микроклимат;</li> <li>-уровень развития коллективных взаимоотношений</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Социометрия.</li> <li>2. Индекс групповой сплоченности. Методика А.Н. Лутошкина "Какой у нас коллектив"</li> </ol>

<p><i>Сформированность коммуникативной культуры учащихся</i></p>	<p>- Коммуникабельность. - Взаимодействие со сверстниками, педагогом</p>	<p>Методика выявления коммуникативных склонностей (по Р.В.Овчаровой)</p>
<p><i>Профессиональная позиция педагога</i></p>		
<p><i>Эффективность работы факультатива</i></p>	<p>- Посещаемость, сохранность контингента. - Применение проектных и иных современных технологий, обеспечивающих деятельностный подход. - Участие учащихся в выставках, конкурсах, викторинах и т.п.</p>	<p>Анализ данных.</p>
<p><i>3. Продуктивность внеурочной деятельности:</i></p>		
<p><i>Продуктивность деятельности факультатива</i></p>	<p>- Уровень достижения ожидаемых результатов. - Достижения учащихся в выбранном виде внеурочной деятельности. - Рост мотивации к активной познавательной деятельности</p>	<p>1. Анализ освоения учащимися программы 2. Анализ содержания "портфеля достижений" 3. Анализ результатов участия детей в турнирных мероприятиях состязательного характера. 4. Педагогическое наблюдение. 5. Метод незаконченного предложения. 6. Методика "Репка"</p>
<p><i>4. Удовлетворенность участников деятельности (учащихся, их родителей, педагога) ее организацией и результатами</i></p>		
<p><i>Удовлетворенность учащихся, их родителей, педагога</i></p>	<p>- Удовлетворенность школьников участием в работе факультатива. - Сформированность у родителей чувства удовлетворенности посещением ребенком внеурочных занятий.</p>	<p>1. Тестирование. 2. Беседа. 3. Анкетирование. 4. Цветопись 5. Метод незаконченного предложения.</p>



	- Удовлетворенность педагога организацией и ресурсным обеспечением деятельности факультатива	
<i>Формы учета оценки планируемых результатов.</i>		
<i>Формы учета знаний, умений:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогическое наблюдение;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- тематический опрос;</li> <li>- результаты олимпиад;</li> <li>- рисуночные тесты;</li> <li>- подготовка проектов и их защита;</li> <li>- выполнение творческих заданий (составление устных и письменных рассказов, вопросов для проведения викторин, подбор обучающимися иллюстративного материала по заданию, подготовка рисунков);</li> <li>- анкетирование учеников</li> </ul>	
<i>Мониторинг.</i>		
<i>Цель:</i>	выяснить, в какой степени является воспитывающим данный вид внеурочной деятельности	
<i>Объекты:</i>	личность самого воспитанника, детский коллектив, профессиональная позиция педагога	
<i>Методы:</i>	наблюдение, анкетирование, тестирование. Каждому уровню результатов внеурочной деятельности соответствует своя образовательная форма.	
<i>Формы:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проблемно-ценностное общения (<i>этическая беседа</i>);</li> <li>-дебаты;</li> <li>-тематический диспут;</li> <li>-проблемно-ценностная дискуссия с участием внешних экспертов</li> </ul>	

## Список литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр "Вентана-граф". 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3. - М.: Народное образование; Ставрополь: Ставро-польсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - /Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120

## Спортивное мероприятие "Веселые старты"

**Цель:** пропаганда здорового, активного образа жизни, спорта, как альтернативы негативным привычкам.

### **Задачи:**

Образовательная – научить детей проявлять свои индивидуальные возможности, прививать им стремление к физическому самосовершенствованию.

Воспитательная – воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, «здоровый дух соперничества», привлекать ребят к систематическим занятиям физической культурой.



Оздоровительная – укреплять здоровье учащихся, развивать у ребят наблюдательность, сообразительность, находчивость, ловкость, быстроту.

Оборудование: спортивный инвентарь.

Методы, технологии: игровые, соревновательные методы, здоровьесберегательные технологии.

### **Ход мероприятия**

Звучит музыка. Команды проходят круг почета и строятся.

**Ведущий:** Участники, ровняйтесь! Смирно! Сегодня на площадке встречаются 2 команды: "Силачи" и "Снеговики".

Представление команд (девиз)

**Ведущий:** Ребята, девиз нашего праздника такой: "Чемпионами станут лучшие – здоровыми будут все!" Давайте все вместе его повторим!

Хоровое проговаривание девиза праздника

**Ведущий:** Ну, а прежде, чем мы с вами начнем соревноваться, я хочу представить вам наше жюри:

Председатель

1 судья

2 судья

**Ведущий:**

На спортивную площадку

Приглашаем вас сейчас

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас

Дети! Слушайте сейчас

Олимпийский мой наказ:

Соревнуйтесь в дружбе, мире,

Места нет у нас задире.

Маленьких не обижать.

Что же, можем начинать.

А начнем мы наши соревнования с зарядки.

С ребятами проводится музыкальная разминка "Солнышко  
лучистое"

**Ведущий:**

Внимание! Внимание! Начинаем наши соревнования.

А теперь мы поиграем, ловких мы сейчас узнаем.

Но для этого, каждая команда должна занять свое место на  
старте.

1 эстафета. "Разминка".

*Инвентарь: баскетбольные мячи.*

Каждый участник зажимает мяч между ногами и обходит  
стойку, возвращается и передает другому мяч. Побеждает  
команда, закончившая эстафету первой.

2 эстафета. "Бег по кочкам"

*Инвентарь: обручи.*

Каждый участник должен переправиться по «кочкам»  
через болото и вернуться обратно, передать обручи другому  
участнику. Выигрывает команда, игроки которой раньше  
закончат эстафету.

3 эстафета. "Меткий стрелок"

*Инвентарь: корзины, малые световые мячи.*

Напротив команд находится корзина. По команде каждый игрок, оббегая змейкой конусы, добегают до линии и делает один бросок малым световым мячом в корзину и возвращается обратно, передает эстафету следующему игроку. При подсчете очков учитывается количество попаданий.

**Ведущий:** ну, а сейчас, ребята, я предлагаю вам немного передохнуть и набраться сил перед следующими испытаниями. Поднимите руки, кто из вас любит разгадывать загадки? Хорошо. Сейчас я буду зачитывать загадки, а вы должны их отгадать. Готовы?

1. Ранним утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой ... (Велосипед)

2. Я его кручу рукой,

И на шею и ногой,

И на талию кручу,

И ронять я не хочу... (Обруч)

3. Есть у нас коньки одни,

Только летние они.

По асфальту мы катались

И довольными остались...

(Ролики)

4. Кинешь в речку – не утонет,

Бьёшь о стенку – он не стонет.

Будешь оземь ты кидать –

Станет кверху он летать...

(Мяч)

5. Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная... (скакалка)

6. Подтянуться мне непросто,

Я же небольшого роста.

Знает каждый ученик,  
Что подтянет нас... (турник)

**Ведущий:** Все верно, Молодцы! Ребята, вы отдохнули? Тогда мы продолжаем наши соревнования. Прошу занять команды свои места на старте.

4 эстафета. "Хоккей"

*Инвентарь: клюшки, малые мячи, конусы.*

У первого игрока в руках клюшка, на полу лежит мячик. По сигналу, игрок начинает вести мячик клюшкой до стойки и обратно. Передает эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

5 эстафета. "Колобок".

*Инвентарь: на одного игрока по 2 баскетбольных мяча, конусы.*

По команде участник одновременно катит мячи до стойки и обратно. Передает эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

6 эстафета. "Посадка картофеля"

*Инвентарь: корзины, обручи, малые мячи.*

Участники построены в колонну друг за другом. Первому в колонне дается корзина с мячами. По сигналу первый участник бежит до линии, выкладывает содержимое корзины в обруч, возвращается обратно и передает пустую корзину следующему игроку. Второй бежит и собирает мячи в корзину, и так далее, пока последний участник не соберет все мячи в корзину и не вернется на линию старта. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

**Ведущий:** Ребята, наш праздник подходит к концу. И пока жюри подводит итоги «Веселых стартов», предлагаю вам поиграть в игру "Мороз – Красный нос" (игра повторяется 2-3 раза).

**Правила игры:** на противоположных сторонах площадки обозначаются два "дома", в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз Красный нос. Он произносит:

Я Мороз – Красный нос.

Кто из вас решится  
В путь-дороженьку пуститься?  
Играющие хором отвечают:  
Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их "заморозить" (коснуться рукой). "Замороженные" останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось "заморозить". При этом учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся в доме после него, тоже считаются «замороженными». После нескольких перебежек выбирают нового Мороза. В конце игры подводятся итоги, сравнивают, какой Мороз заморозил больше играющих.

**Ведущий:**

Мы отдохнули все на славу,  
И победили вы по праву,  
Похвал достойны и наград,  
Призы вручить вам каждый рад.

**Награждение победителей.**

**Ведущий:** Ребята, приглашаю всех на коллективное фотографирование.

После фотографирования участники проходят круг почета и организованно выходят из спортивного зала.

## Занятие "Если хочешь быть здоров"

**Цель:** сформировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:** закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения.

**Коррекционно-развивающие:** развивать умение общаться друг с другом в процессе игры; развивать у детей потребность в здоровом образе жизни; развивать творческие способности; коррекция зрительного, слухового восприятия и памяти посредством упражнений на запоминания и восприятия.

**Воспитательные:** воспитывать аккуратность, гуманные отношения между детьми, формирование жизненных компетенций.

**Ресурсное обеспечение:** компьютер, мультимедиа проектор, презентация.

**Технологии:**

- игровые и здоровьесберегающие технологии.
- коррекционно-развивающие;
- элементы технологии проблемного обучения;
- ИКТ.

**Ход мероприятия**

**1. Организация начала урока**

**Цель:** психологический настрой обучающихся, создание





рабочей обстановки.

Создание положительного настроения на уроке.

**Учитель:** Здравствуйте! Обычно люди говорят при встрече это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми, а без движения не может быть здоровья.

## 2. Введение в тему.

Ребята, отгадайте загадку "Что на свете всего дороже"? (здоровье)

- Правильно, ваше здоровье дороже всего на свете. Сегодня мы будем учиться беречь свое здоровье. Давайте вместе повторим девиз нашего занятия:

"Я умею думать, я умею рассуждать,  
Что полезно для здоровья,  
То и буду выбирать".

## 3. Актуализация знаний.

**Цель:** установить уровень усвоения материала/предыдущих знаний, знаний по теме; привлечь внимание и вызвать интерес к теме.

**Учитель:** Прочитайте пословицу: "В здоровом теле здоровый дух".

- Как вы понимаете смысл этого выражения?

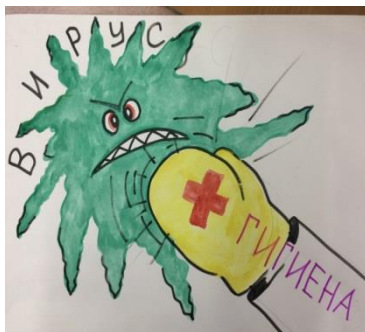
*Предполагаемые ответы детей: когда человек здоров, он весел, бодр, может выполнять любую работу, общаться.*

**Учитель:** Что делать, если вы уже заболели?

*Предполагаемые ответы детей (заниматься спортом, физкультурой, закаляться, соблюдать режим и правильно питаться)*

**Учитель:** Сейчас мы прочитаем диалог "Вызов скорой помощи". Запомните этот номер. (чтение диалога)

**Учитель:** Что надо знать для того, чтобы вызвать врача?



*Предполагаемые ответы детей (надо знать телефон поликлиники, телефон скорой помощи 03, свои фамилию и имя, адрес)*

Звучит песня:

"Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Постарайся позабыть про докторов,

Водой холодной умывайся,

Если хочешь быть здоров!"

**Учитель:** Вот сколько условий для того, чтобы быть здоровым, перечислено только в одной песне. А вы хотите быть здоровыми? Конечно, да! И я не сомневаюсь в вашем ответе. Давайте хором прочитаем тему нашего мероприятия ("Если хочешь быть здоров").

- А почему вы хотите быть здоровыми?

*Предполагаемые ответы детей: (Я хочу быть здоровой, чтобы не расстраивать маму, потому что, когда я болею, она очень переживает. Когда болеешь, то надо пить горькие лекарства и нельзя есть мороженое. А мне нравится ходить в школу учиться и видеть каждый день своих друзей. Я не хочу болеть, я хочу долго жить).*

#### **4. Основная часть занятия**

**Цель:** познакомить обучающихся с правилами здорового образа жизни.

**Учитель:** Ребята, сегодня поможет мне провести занятие старшая мед.сестра которая работает у нас в школе.

**Медсестра:** Ребята, я сейчас послушала ваши ответы, и полностью с вами согласна. Есть много причин, чтобы не болеть. Но самая важная причина – это жизнь. Жить долго, успеть выучиться, стать умным, сделать много приятного и полезного для себя, для дорогих и близких тебе людей. Значит, надо сохранить своё здоровье. А как же это сделать?

*Предполагаемые ответы детей (Надо заниматься физкультурой, надо делать зарядку по утрам, надо вовремя ложиться спать, надо есть фрукты, они укрепляют здоровье).*

(Медсестра читает текст слайда.)

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых, труд, питание, сон. Если вы правильно чередуете виды своей деятельности и отводите должное количество времени на учёбу, отдых, труд и сон, то ваш организм будет меньше ощущать усталость, а значит, останется здоровым. (раздает карточки "Режим дня" (Приложение 3) и предлагает установить последовательность действий по порядку).

**Медсестра:** Ребята давайте послушаем, что у вас получилась. (*Просит 1 ученика выйти к доске и пронумеровать картинки*).

**Учитель:** Молодцы! Итак, мы знаем, что наш день начинается с подъёма и умывания. Но кто из вас обратил внимание, какая картинка здесь отсутствует?

*Предполагаемый ответ детей (утренняя зарядка)*

- Правильно. А для чего мы делаем зарядку?

*Предполагаемый ответ детей (Для того, чтобы быстрее прошёл сон. Когда делаешь зарядку, чувствуешь себя сильным.)*

**Медсестра:** Ребята, во время зарядки кровь быстро движется по сосудам, она согревает наше тело, добирается до клеток головного мозга. Наши мускулы становятся крепче, а значит, и мы чувствуем себя здоровыми и сильными.

## 5. Физминутка

Цель: смена деятельности; снятие напряжение мышц спины, плечевого пояса, снятие напряжения

*Учитель: Предлагаю всем встать и сделать зарядку.*

На интерактивной доске включается видеоролик с элементами утренней зарядки, дети повторяют движения)

*Под музыку "Спорт всегда, спорт с тобой" появляются заяц и волк.*

**Волк и заяц:** Мы великие спортсмены,

Мы спортсмены просто класс! (Поднимают гири.)

Упражнения с гантелями мы делаем не раз.

**Учитель:** Что случилось, что случилось? Почему не получилось?

**Волк и заяц:** Видно, ели мало каши.

**Медсестра:** Ешьте кашу с молоком,  
Делайте зарядку.

И тогда с мускулатурой  
Будет всё в порядке.

**Медсестра:** Ребята, а как вы думаете, что им поможет кроме каши? (ответы детей)

**Медсестра:** Заяц, а что ты ешь, чтобы стать здоровым и сильным?

**Заяц:** Я ем много вкусных вещей: кириешки, чипсы, конфеты, пью газировку. (показывает)

**Медсестра:** Ребята, а правильно ли делает заяц?

**Ученик:** Нет, это есть нельзя, так как это все продукты содержат различные химические соединения, которые разрушают наш организм. Надо есть больше овощей и фруктов. Там много витаминов. Они помогают расти и быть сильными.

**Медсестра:** Да, вы правы, вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Добавляют специи. Можно набрать лишний вес, а специи сильно раздражают желудок. Конфеты разрушают зубы. В газированной воде очень много газов. Я встряхну бутылку.

- Что произошло с водой? (Ответы детей.)

- Посмотрите, как пузырьки цепляются за стенки бутылки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются, делают ему больно. Возникает отрыжка. Если это будет происходить часто, желудок на нас обидится и заболит. А ещё добавляют подсластители. Газированная вода не утоляет жажду, т. к. во рту у нас остаётся сладость. Часто у детей бывает аллергия на многие из этих добавок. А ещё можно набрать лишний вес, если пить её постоянно.

**Учитель:** Посмотрите на слайд и назовите продукты, которые можно есть, а потом те, которые нельзя. (Дети называют.)

**Заяц:** Ребята, ешьте овощи и фрукты, они помогают расти и быть сильными.

**Волк:** А еще, ребята, нужно заниматься спортом. Какие виды спорта вы знаете? Предполагаемые ответы детей (Лыжи, футбол, плавание...)

**Волк:** Все верно говорите. И мы с Зайцем хотим с вами поиграть. Игра называется "Угадайте вид спорта" (приложение 3). Мы будем показывать вам карточки, а вы должны изобразить спортсменов.

**Заяц:** Прошу всех встать со своих мест. Готовы?

## 6. Физминутка

**Цель:** смена деятельности; снятие напряжение мышц спины, плечевого пояса, снятие напряжения

**Учитель:** Все большие молодцы! Можете занять свои места. *(Появляются витаминки и поют песню о витаминах на мотив песни «Если с другом вышел в путь».)*

Мы полезны для людей  
И нужны как воздух.

А живём мы в пище всей,  
Поскорей запомни!

**Припев:** Нас большая семья,  
Для людей мы друзья.  
И вам без нас прожить нельзя!

Витамин, витамин!  
Нам здоровье открыл,  
Скорее подружитесь с ним!  
Неспроста нас нарекли "Алфавит здоровья".

Мы поможем вам расти  
И учиться в школе.

**Витаминки:** Примите от нас в подарок – витамины.  
Будьте здоровы! (Раздают)

**Учитель:** А сейчас поиграем "Доскажи словечко"

От нас коровки далеко,  
А близко – в пачке ....(молоко)  
Красная девица сидит в темнице,  
А коса на улице. Это .... (морковь)  
В продукте этом много дыр,

И называется он ... (сыр)

**Учитель:** Витамишки, скажите нам, какой общий витамин присутствует в этих продуктах?

**Витамишки:** Витамин А – витамин роста.

**Учитель:** Без неё на кухне пусто,

В щи добавим мы ....(капусту)

На грядке вырос молодец –

Зеленый длинный ...(огурец)

Он круглый и красный,

Как глаз светофора.

Среди овощей нет сочней ...(помидора).

**Учитель:** А сейчас о каком витамине мы говорим, гости дорогие?

**Витамишки:** Витамин С, он помогает бороться с микробами.

**Учитель:** В море синем взять смогли бы

К ужину мы много ....(рыбы)

Организму очень дорог

Продукт кисломолочный...(творог)

**Учитель:** Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?

**Витамишки:** Витамин Д, он укрепляет костную систему.

**Учитель:** Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком ... (овсянку)

- Ребята, а здесь какой витамин и где его еще можно встретить? *Предполагаемый ответ детей: (Витамин В. Он делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Этот витамин есть в черном хлебе и в грецких орехах).*

**7. Физминутка/ Гимнастика для глаз (по методу Базарного)**

**Цель:** смена деятельности; снятие напряжение мышц спины, плечевого пояса, снятие напряжения, отдых для глаз.

**Учитель:** Ребята, послушайте стихотворение.  
Жил один садовод,

Он развел огород,

Приготовил старательно грядки

Он принес чемодан  
Полный разных семян  
Но смешались они в беспорядке  
Наступила весна  
И взошли семена,  
Садовод любовался на всходы,  
Утром их поливал,  
На ночь их укрывал  
И берег от прохладной погоды.  
Но когда садовод  
Нас позвал в огород,  
Мы взглянули и все закричали,  
Никогда и нигде,  
Ни в земле, ни в воде,  
Мы таких овощей не встречали.  
Показал садовод  
Нам такой огород,  
Где на грядках, засеянных густо,  
Огорбузы росли,  
Помидыни росли,  
Редисвекла, челук, и репуста.

- Ребята, назовите правильно, что выросло на грядках?

*Предполагаемые ответы детей (Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста).*

**Медсестра:** Ребята, а давайте с вами вспомним, как нужно употреблять овощи и фрукты?

*Предполагаемые ответы детей (мыть овощ и фрукты, не трогать их грязными руками, перед едой мыть руки...)*

**Медсестра:** Все верно. Молодцы!

**Учитель:** Ребята, посмотрите на слайд и давайте прочитаем поговорку все вместе и запомним "От простой воды и мыла у микробов тает сила".

## **8. Подведение итогов.**

**Цель:** Сделать вывод, подвести итог работы класса и отдельных учеников, отметить работу обучающихся.

**Учитель:** Вот и подошло к концу наше мероприятие.

Давайте подведём итог нашего занятия игрой "Это я, это я, это все мои друзья" (Называю двестишестидесяти, если вы согласны, говорите хором "Это я, это я, это все мои друзья". Если не согласны – молчите)

Кто из вас всегда готов,  
Жизнь прожить без докторов (хором)  
Кто не хочет быть здоровым,  
Бодрым, стройным и весёлым.  
Кто из вас не ходит хмурый,  
Любит спорт и физкультуру.  
Кто мороза не боится,  
На коньках летит как птица.  
Ну а кто начнет обед  
Со жвачки импортной, конфет  
Кто же любит помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны.  
Кто из вас из малышей  
Ходит грязный до ушей.  
Кто согласно распорядку,  
Выполняет физзарядку.

Заключительное слово медсестры: Помните, ребята, что есть еще доктор, без которого нам всем свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Этот доктор – Любовь. Любите друг друга, своих родных и близких. Будьте здоровы!

### **9. Рефлексия**

**Цель:** Сформировать личную ответственность за результаты деятельности.

**Учитель:** А теперь оцените свою работу. Перед вами три веера, на которых изображены три человечка с разной мимикой. Кому на уроке всё было понятно и интересно, покажите веселого человечка. Если вы затруднялись, чувствовали себя неуверенно, покажите задумчивого человечка. Если кому-то на уроке было очень трудно, грустно и не интересно, покажите грустного человечка.



### Карточка "Режим дня"



### Игра "Угадай вид спорта"



**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные общеобразовательные программы "Школа – интернат № 2"**

**Автор:**

Нечипорук Елена Николаевна (тьютор)

**"ЗДОРОВО – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!"**

групповое занятие по формированию основ здорового образа жизни для обучающихся начальной школы

**Пояснительная записка**

**Целевая группа учащихся:** обучающиеся начального общего уровня образования.

**Цель:** формировать у обучающихся представления о здоровом образе жизни; учить использовать изученный материал в жизни; развивать творческие способности в ритмических движениях, память, внимание, познавательный интерес.

**Задачи:**

*Образовательные:*

\* Учить задумываться о необходимости быть здоровыми, приобщать к здоровому образу жизни.

*Коррекционно-развивающие:*

\* Формировать у учащихся представления о здоровом образе жизни;

\* Упражнять детей в умении ориентироваться в пространстве, меткости;

\* Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений;

\* Развивать техническую и эмоциональную сферы.

*Воспитательные:*

\* Воспитывать нравственные чувства и культуру поведения;

\* Воспитывать дружелюбные отношения между детьми, желание активно взаимодействовать друг с другом, помогать друг другу.

Актуальность вопросов использования здоровьесберегающих технологий школе возрастает год от года, особенно в рамках внедрения ФГОС НОО.

Значимость темы "Здорово здоровым быть!" обусловлена приоритетными направлениями политики в области образования на сохранение здоровья школьников. Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся является одной из важнейших задач современной школы и требование сохранения здоровья обучающихся находится на первом месте.

Занятие "Здорово здоровым быть!" ориентировано на формирование у ребенка позиции познания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний, умений. Деятельность тьютора отлична от деятельности учителя. Являясь одновременно организатором, консультантом и наставником, тьютор решает широкий круг задач, связанных с самоопределением человека в окружающем образовательном пространстве, выстраиванием совместно с ним его индивидуальной образовательной траектории.

Я работаю тьютором и формирование здорового образа жизни в рамках реализации индивидуальной образовательной программы является важной задачей в моей работе. Моя задача как тьютора – развить потенциальные возможности ребенка, помочь ребенку зафиксировать собственные познавательные интересы, определить какие-то предпочтения, помочь понять, где и каким образом можно это реализовать, помочь выстроить свою программу. Сопроводжать – значит "сопутствовать, идти вместе, быть рядом или помогать" (из словаря В.Даля).

Моя профилактическая работа проходит через организацию физкультминуток на уроках, организацию подвижных игр на переменах, участие с тьюторантами в днях и неделях здоровья, принимаю участие в родительских собраниях по темам: "Здоровье ребёнка в руках взрослых", "Секреты здоровья ребёнка", "Режим и гигиена питания младших школьников", организую досуг для учащихся, стараюсь развивать

у учащихся познавательный интерес и мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

*Пальчиковая гимнастика.* Для тренировки внимания, воображения, быстроты реакции, мелкой моторики, стимулирования речи. Проводится индивидуально, либо с подгруппой обучающихся по 3-5 мин. в любое свободное время, в зависимости от интенсивной нагрузки.

*Гимнастика для глаз.* Профилактика нарушений зрения младших школьников (предупреждение утомления; укрепление глазных мышц нарушений зрения, переутомления; снятие напряжения; общее оздоровление зрительного аппарата). Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Проводится индивидуально, либо с подгруппой детей по 3-5 мин. в любое свободное время, в зависимости от интенсивной нагрузки. Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

*Динамические паузы* проводятся во время занятий, по мере утомляемости. Физкультминутки подбираются по тематическим неделям, учащиеся с удовольствием могут их проводить сами.

Много положительных эмоций, а, следовательно, и здоровья получают учащиеся с ОВЗ по зрению на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводятся недели здоровья, где дети принимали участие в "Весёлых стартах", и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получая эмоциональный заряд от своих достижений.

От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Именно поэтому, необходимо внедрять культуру здорового образа жизни, начиная с начальной школы.

Вот почему так важно учить ребенка сохранять свое здоровье и заботится о здоровье окружающих, учить безопасным для здоровья формам поведения и гармоничному сосуществованию с самим собой и миром.

## ТЕМА: "ЗДОРОВО – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!"

**Вид занятия:** обучающее

**Форма занятия:** групповая

**Продолжительность занятия:** 35 мин.

**Возраст обучающихся:** 2 класс

**Оборудование:** фонограммы, атрибуты (костюмы) для персонажа, спортивный инвентарь.

### Ход занятия:

#### 1. Организационный момент:

**Ведущий.** Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые!

Хорошо здоровым быть  
Спортом разным заниматься  
И, болезней не боясь,  
По земле гулять свободно,  
Красоте дивясь природной!

*(звучит музыка, входит Карлсон, причитает, ложится на пол)*

**Карлсон.** Ой-ой-ой! Кажется, я заболел. Дайте мне скорей варенье. И побольше!

**Карлсон** *(ест ложкой варенье)*. Ой! Полегче стало!

**Ведущий.** А запить тебе не хочется, ведь варенье сладкое.

**Карлсон.** Еще как *(достает из кармана фанту, пьет)*.

Желтая фанта – напиток для франта.

**Ведущий.** Будешь фанту пить, смотри – растворишься изнутри.

**Карлсон.** В благодарность пепси-коле

Лучше всех учусь я в школе.

**Ведущий.** Обопьешься пепси-колы,

Не дойдешь, дружок, до школы –

Не помогут и уколы.

**Карлсон.** Знайте, дамы, господа:

"Сникерс" – лучшая еда!

**Ведущий.** Будешь кушать "Сникерс" сладкий,

Будут зубы не в порядке.

**Ведущий.** Ребята, какую еду нужно есть, чтобы быть здоровым и сильным?

**Дети.** Овощи, фрукты.

**Ведущий.** Правильно, фрукты и овощи. Ешьте их как можно больше, ведь это живые витамины! Но не забывайте, что их нужно мыть кипяченой водой, а руки – с мылом.

От простой воды и мыла

У микробов тает сила.

**Карлсон.** Нет, ни к чему перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

Их нужно съесть, водой запить,

Потом в животике помыть.

**Ведущий.** Карлсон, ты такой большой, а говоришь такие глупости. Все ребята знают:

Чтоб от микробов защититься,

С водой и мылом нужно мыться.

И каждый день перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

**Карлсон.** Теперь я понял, я буду стараться делать правильно, чтобы не заразиться микробами.

**Ведущий.** Ребята, что такое здоровье?

**Дети.** - Это сила, красота, это ловкость, чистота!

- Это гибкость и сноровка, это спорт и тренировка!

**Самоанализ:**

На этом этапе занятия основной задачей, было создание положительного настроения. Для этого было применено художественное слово, введение сказочного персонажа, что способствовало вхождению в игровую ситуацию.

Повествование Карлсона о возникшей проблеме, подвело детей к сопереживанию и желанию оказать помощь. Такой прием повысил уровень концентрации внимания обучающихся, поддержал их заинтересованность, побудил к дальнейшим действиям.

**2. Основной этап**

Утром рано спозаранку выходите на полянку,

Расправляйте дружно спинку,

Будем делать мы сидячую разминку!

/спортивные упражнения выполняются сидя на скамейке/

**Ведущий.** А теперь танцуем сидя. Карлсон, присоединяйся к нам, набирайся здоровья вместе с детьми.

### «ТАНЦУЙТЕ СИДЯ»

- На музыку "Гоп-гоп" танцуют руки, ноги, голова.

- На "Кан-кан" танцуют только ноги.

- На музыку "Цыганочки" танцуют только руки.

**Ведущий.** Отгадайте загадку:

Его бьют, а он не плачет,

Только скачет, скачет, скачет! /мяч/

### Упражнения С МЯЧОМ

1. Эстафета с мячом /передай мяч над головой/

2. Кати лбом мяч

3. Метание мячиков в корзину

*/Карлсон выполняет упражнения вместе с детьми/*

**Ведущий.** Отгадайте еще одну загадку:

У отца был мальчик странный,

Необычный – деревянный.

Всюду нос сует он длинный, Кто же это? */Буратино/*

*Дети выполняют логоритмическое упражнение*

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся,

Руки в стороны развел,

Видно, ключик не нашел.

**Ведущий.** Станцуем вместе с Буратино.

### ТАНЕЦ "БУРАТИНО"

**Ведущий.** Молодцы ребята, замечательно танцевали!

### Самоанализ

Предоставленный материал был разнообразным, учащиеся с удовольствием и увлечённо закрепляли в играх знания необходимые для поддержания здорового образа жизни

### 3. Релаксация

**Ведущий.** Ребята, сегодня на занятии мы много двигались, бегали, устали, давайте, отдохнем. *(детям предлагается лечь на коврик, расслабить ноги и руки, закрыть глаза).*

**Ведущий.** Мы спокойно отдыхаем,  
Отдыхаем, засыпаем.  
Дышится легко, ровно глубоко...

Включается музыка спокойная. (2-3 мин.)

**Ведущий.** Мы спокойно отдыхали,  
Отдыхали, засыпали...  
А теперь пора проснуться  
И друг другу улыбнуться!

Данный этап занятия способствовал поддержанию благоприятной атмосферы, улучшению циркуляции крови, снятию утомления и плавному переходу обучающихся от одного вида деятельности к другому

#### **4. Заключительная часть**

**Ведущий.** Чтоб расти и закаляться,  
Надо спортом заниматься.  
Закаляйся, детвора,  
В добрый час: Физкульт-Ура!

**Дети.** Ура!

**Ведущий.** Желаю вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека. Спасибо вам, ребята, за работу! Вы молодцы!

#### **Самоанализ:**

Данный этап подвел обучающихся к логическому завершению занятия. Цели и задачи достигнуты.



**Краевое государственное казенное общеобразовательное  
учреждение, реализующее адаптированные  
общеобразовательные программы "Школа № 5"  
г. Николаевск-на-Амуре**

**Методическая разработка тренинга  
"Я выбираю здоровье!"**

**Автор:**

Величко Марина Геннадьевна  
педагог-психолог

**Конспект тренинга: "Я выбираю здоровье!"  
с применением здоровьесберегающих технологий**

**Цель:** определение собственных духовных ценностей и ориентации на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

- объяснить значение понятия "здоровье";
- воспитывать чувство ответственности за сохранение здоровья;
- формировать у подростков стремление занимать активную жизненную позицию;
- доказать приоритетность здоровья среди других ценностей человека и негативное влияние вредных привычек на самочувствие подростка.

**Длительность тренинга:** 35 мин.

**Категория участников:** обучающиеся 7-8 классов.

**Методы:** "Мозговой штурм", дискуссия, работа парами, работа в малых группах.

**Материалы для занятия:**

- лист бумаги для плаката "Ценности";
- бумага, ручки, фломастеры,
- стикеры, канцелярские скрепки,
- изображения следов (по два на каждого участника)

**Оборудование:**

- экран.

Здоровьесберегающие образовательные технологии, используемые на занятии:

1. Гигиенические условия кабинета соответствуют нормам 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".

2. Оптимальный объём информации.

3. Дозированное распределение заданий по степени сложности.

4. Смена видов деятельности.

5. Проведение динамической паузы и релаксации.

6. При проведении занятия в классе создан благоприятный эмоционально-психологический климат.

7. Осуществляется индивидуально-личностный подход к каждому ученику.

8. Рационально используются технические средства обучения в соответствии с гигиеническими нормами.

**Таблица 1. Технологическая карта занятия:**

Этапы	Задачи этапа
1. Мотивационный этап	- создать благоприятный психологический климат для проведения занятия; - настроить обучающихся на начало занятия.
2. Этап открытия нового знания.	- научить определять цель деятельности; - определить круг своего незнания; - научить самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию; - привлечь к участию в диалоге, высказыванию своей точки зрения; - учить оформлять свои мысли в устную речь.
3. Динамическая пауза	- создать благоприятную атмосферу; - снять признаки утомления, усталости; - снять застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом (отдых

	<p>утомленным мышцам, органам зрения и слуха);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поддержка работоспособности;</li> <li>- объединить обучающихся в команду (группу), способствовать их сотрудничеству, взаимодействию между собой;</li> <li>- выработка и закрепление адекватных форм поведения и реагирования.</li> </ul>
4. Этап актуализации знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- переключить на новый вид деятельности;</li> <li>- развивать умение участвовать в коллективном обсуждении;</li> <li>- предположить и обсудить результат.</li> </ul>
5. Релаксационная пауза	<ul style="list-style-type: none"> <li>- снять напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга.</li> </ul>
6. Этап обобщения и рефлексии	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать умение оценивать результаты своей и чужой деятельности;</li> <li>- развивать умение участвовать в коллективном обсуждении;</li> <li>- использование цветового теста на стадии рефлексии с целью увидеть объективную картину эмоционального настроения учащихся в конце занятия.</li> </ul>

## Содержание работы

### 1. На доске написан эпитафия к уроку:

*Главным сокровищем жизни являются не земли, которые ты завоевал, не богатство, которое ты приобрел ... Главным сокровищем жизни является здоровье, и чтобы его сохранить, нужно много знать.*

*(Авиценна)*

Педагог-психолог: О чем, на ваш взгляд, сегодня пойдет речь? (О здоровье) Назвать тему: "Я выбираю здоровье!"

По кругу каждый участник тренинга продолжает фразу: "Для меня здоровье – это ..."

- **Задание:** запишите на стикерах, о чем бы вам хотелось услышать, что увидеть, узнать, чем поделиться во время нашего занятия? Закрепите на плакате "здоровья" свои ожидания.

## **2. Мозговой штурм "Я ценю..."**

Попросить подростков привести примеры ценностей, которые они считают наиболее важными, обосновать свои предпочтения.

Предложить классу пронумеровать и записать на листочках названные ценности по степени важности:

- 1) самое важное;
- 2) очень важное;
- 3) важное.

Обратить внимание на то, что ценности могут быть различными. То, что является ценностью для одного человека, для другого – не ценность, например, ценность хлеба для голодного и сытого человека разные. Для кого-то классическая музыка – ценность, а у кого-то вызывает раздражение.

Прокомментировать примеры учеников. Подчеркнуть, что ценности влияют на поведение человека. Например, человек, стремящийся получить хорошее образование, ответственно относится к учебе. Милосердный человек не прибегает к насилию и т.д.

## **3. Физкультпауза "Найди себе пару"**

**Цель:** снять мышечное напряжение, переключить внимание.

Я попрошу всех встать. Сейчас мы с вами поиграем (*под музыкальное сопровождение*).

Всем необходимо двигаться свободным способом. По моей команде вам необходимо объединиться в пары, при этом выполнить предложенный способ. Например, "спина к спине". Пары не должны повторяться, то есть в следующий раз образовывать пару с другим учеником.

**Задания:** "Положить руки на плечи друг другу", "Правая нога к правой ноге", "Пожать друг другу руки", "Пальчик к пальчику", "Взяться за руки"

#### **4 *Дискуссия.***

**Цель:** учить ребят отстаивать свое мнение, внимательно выслушивать других учеников, развивать коммуникативные навыки.

- "Считаешь ли ты, что только тот человек, который ведет здоровый образ жизни, способен обеспечить собственное успешное будущее?",

- "Есть ли у тебя вредные привычки, которые негативно влияют на твоём здоровье?"

#### **5. Упражнение "Скрепка"**

**Цель:** донести до сознания подростков идею о том, что утраченное здоровье невозможно полностью восстановить.

**Советы:** работу следует организовать таким образом, чтобы каждый участник последовательно, за тренером делал все, что он демонстрирует.

**Ход упражнения:** каждому участнику тренинга предлагается взять в руки обычную канцелярскую скрепку. Затем тренер рассказывает группе историю об этой скрепке, участники тренинга делают из скрепки то, что предлагает тренер во время своего рассказа.

#### **История маленькой Скрепочки:**

Героиня нашей истории – маленькая Скрепка, такая же, как у вас в руках.

Жила маленькая Скрепочка, она была веселой, здоровой и потихоньку взрослела. Но почему-то казалось ей, что можно жить беззаботно, безопасно и безответственно, что впереди долгая жизнь, и не надо с молодых лет заботиться о собственном здоровье.

И захотелось Скрепке попробовать сделать свою жизнь интереснее. Начала она курить, потому что ей казалось, так легче общаться с друзьями. И Скрепка представляла, как расцветает она в компании друзей, а жизнь ее становится похожа на цветочек. *(Психолог предлагает сделать участникам тренинга со скрепки цветочек, показывает, как это делается).*

А потом Скрепочке захотелось попробовать алкоголь, потому что так она чувствовала себя взрослее. И показалось ей,

что она уже взрослая, успешная и блещет – ну настоящий бриллиант. *(Педагог-психолог предлагает сделать участникам тренинга со скрепки бриллиантовое кольцо, показывает, как это делается).*

Еще многое успела попробовать в своей жизни Скрепочка. Но однажды почувствовала себя плохо, поняла, что надо позаботиться о своем здоровье. И захотелось ей вернуться в то время, когда чувствовала себя здоровой.

Педагог-психолог предлагает участникам тренинга попробовать вернуть скрепке ее первоначальный вид. Сделать это оказывается невозможным, в некоторых случаях скрепка даже ломается.

Итак, Скрепка пыталась вернуть все. Но ...!

Почему я рассказала вам эту историю? Надеюсь, когда кто-то предложит вам или, когда вы сами захотите легко и без лишних усилий сделать свою жизнь ярче и взрослее, вы вспомните эту историю, о ее желаниях, и о последствиях осуществления этих желаний. Возможно, тогда у вас возникнет вопрос: а стоит ли?

*Вопросы для обсуждения:*

- Что происходило со скрепкой?

Почему это происходило?

- Может ли быть употребление алкоголя и табака показателем взрослости?

**Методические рекомендации по обсуждению:**

Психологу необходимо подвести группу к мнению, что утраченное здоровье невозможно полностью восстановить.

Необходимо помнить, что сохранение и укрепление здоровья (здоровый образ жизни) всегда эффективнее, чем лечение, то есть лучше предупредить заболевание, чем потом его лечить. На лечение или избавление от вредных привычек уйдет много усилий (средства, время, духовные силы), которые могли бы быть использованы для достижения целей важнее. К сожалению, нарушенное здоровье невозможно полностью восстановить.

Психолог делает выводы: обычно здоровый человек имеет больше возможностей реализовать себя и собственные ожидания во всех сферах жизни, чем тот, у которого есть проблемы со здоровьем.

**6. Подведение итогов.** Упражнение "Путь к здоровью".

Как я уже говорила в начале, сегодня мы попробуем составить свой путь к здоровью. Перед вами лежат изображения следов человека (по два следа на каждого участника). На одном запишите, что вы будете делать, а на другом чего не будете, чтобы сохранить свое здоровье.

А сейчас возьмите свои следы и станьте в круг. Положите следы на пол и встаньте на них ногами. Поздравляю! Вы сделали свой шаг на пути к здоровью.

Встанем в круг и хором скажем: "Быть здоровым – модно! Быть здоровым – стильно! Быть здоровым – весело! Будем здоровы!"

**Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы  
"Школа-интернат № 10" г. Бикин**

**Методическая разработка школьного фестиваля ГТО  
"Победи себя!"**

**Авторы:**

Соколовская И.О.,  
заместитель директора  
по воспитательной работе,  
учитель географии.  
Щитова Е.Н., педагог-организатор,  
учитель музыки



**Информационная карта методической разработки**

Название	"Победи себя!"
Форма проведения	Фестиваль ГТО
Направленность	Физкультурно-спортивная
По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности	Коллективно-практическая
Специфика содержания	<ul style="list-style-type: none"> <li>– личностная ориентация;</li> <li>– практическая направленность;</li> <li>– мобильность;</li> <li>– многофункциональность;</li> <li>– разноуровневость;</li> <li>– разнообразие содержания, форм, методов;</li> <li>– реализация воспитательной функции через активизацию деятельности;</li> <li>– актуальность;</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– прогнозичность (соответствие требованиям завтрашнего дня и изменяющимся условиям);</li> <li>– рационалистичность (определение целей и способов их достижения для получения максимально полезного результата);</li> <li>– реалистичность (наличие четкого финансового, кадрового, временного обоснований);</li> <li>– контролируемость (наличие способа проверки полученных результатов для достижения определенных целей).</li> </ul>
Цель	<p>Популяризация среди обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), как средства пропаганды ЗОЖ, приобщения к ценностям адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, повышения физического развития обучающихся и укрепления их здоровья.</p>
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– вовлечение обучающихся в социальную практику в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта,</li> <li>– развитие интереса обучающихся к комплексу ГТО и создание условий, мотивирующих к систематическим занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>– пропаганда здорового образа жизни;</li> <li>– общефизическое оздоровление обучающихся, снятие психоэмоционального напряжения;</li> <li>– повышение уровня физической подготовленности обучающихся;</li> <li>– повышение самооценки личности, нравственного самосознания, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания, взаимопомощи и взаимоподдержки, посредством коллективной деятельности.</li> </ul>
Время и место проведения	<p>Фестиваль ГТО проводится в спортивном зале школы-интерната. Начало: в 10 часов. Окончание: в 12.30 часов</p>

Условия реализации	Материально-техническое обеспечение спортивного зала школы-интерната.
Используемые технологии	здоровьезберегающие технологии; информационно-коммуникативные технологии; игровые технологии.
Форма реализации/форма деятельности	Очная/соревнование
Возрастная категория и состав обучающихся	Обучающиеся 8-17 лет. Состав – неоднородный (смешанный); с участием обучающихся, имеющих статус «ребенок-инвалид»
Количество участников	Обучающиеся – 60 чел. (участники команды – 10 человек, цирковые номера – 10 человек, болельщики 40 человек) Педагоги – 25 чел. (классные руководители, педагоги-психологи, учителя-дефектологи, учителя физической культуры) Медицинские работники – 1 чел. Судейская бригада – 3 чел. Корреспондент газеты "Бикинский вестник" - 1 чел.
Место реализации	КГКОУ РАООП "Школа-интернат № 10" (КГКОУ ШИ 10)
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>– снятие психоэмоционального напряжения;</li> <li>– повышение настроения;</li> <li>– овладение новыми навыками социального взаимодействия;</li> <li>– расширение представлений обучающихся о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО, освоение ими новых знаний и умений;</li> <li>– приобретение обучающимися двигательного опыта посредством овладения различными двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;</li> <li>– формирование нравственных качеств личности, посредством коллективной деятельности.</li> </ul>

Формы контроля	<ul style="list-style-type: none"> <li>– протокол соревнования;</li> <li>– фотоотчёт;</li> <li>– анкетирование;</li> <li>– информационная статья в местной газете "Бикинский вестник".</li> </ul>
-------------------	---

## 2. Пояснительная записка

На данный момент комплекс ГТО повсеместно вводится во все образовательные учреждения, не исключением являются и образовательные организации, в которых обучаются дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В КГКОУ ШИ 10 обучаются дети с различными нарушениями: интеллектуального развития, расстройствами аутистического спектра, синдромом Дауна, множественными нарушениями развития. Особенностью таких детей, является физиологические отклонения в развитии организма, незрелость эмоционально-волевой сферы, повышенная внушаемость, безынициативность, нарушение моторики и т.д. У обучающихся с нарушением интеллекта нарушены представления о времени, движении и пространстве, такие дети заметно уступают в физическом развитии нормально развивающемуся ребенку. Значит, медленнее развивается координация, равновесие, выносливость и другие физические качества.

Программа здоровьесберегающего сопровождения, реализуемая в школе-интернате, предусматривает создание условий, необходимых для физического, умственного, духовного, нравственного развития, социальной адаптации детей, имеющих отклонения интеллектуального развития. Признавая деятельностный подход наиболее эффективным в здоровьесберегающем сопровождении обучающихся, основным направлением мы выбрали физкультурно-спортивную деятельность, которую считаем лучшим средством выработки навыков ведения здорового образа жизни.

ГТО – это движение, направленное на развитие массового спорта и оздоровления нации в нашей стране. "Готов к Труду и Обороне" – название Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса. Цели и задачи

ГТО несут положительный настрой и направлены на улучшение жизни как отдельно взятого гражданина, так и населения в целом. Дисциплины, входящие в комплекс ГТО, требуют развития физических качеств.

Следовательно, фестиваль ГТО – одна из действенных форм пропаганды здорового образа жизни, повышения физического развития обучающихся и укрепления их здоровья. Данное мероприятие – это важный шаг вперед в физическом воспитании обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Организация и проведение школьного фестиваля ГТО, приурочено к проведению краевого физкультурно-спортивного фестиваля ГТО "Победи себя!" среди лиц с интеллектуальными нарушениями в рамках Специальной Олимпиады России. Мероприятие включено в календарно-тематический план воспитательной работы школы-интерната.

Школьный фестиваль ГТО проводится для обучающихся 1-9 классов КГКОУ ШИ 10. Возраст участников 8-17 лет.

**Целью** проведения школьного фестиваля ГТО является – популяризация среди обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), как средства пропаганды здорового образа жизни, приобщение к ценностям адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, повышения физического развития обучающихся и укрепления их здоровья.

**Задачи:**

- вовлечение обучающихся в социальную практику в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- развитие интереса обучающихся к комплексу ГТО и создание условий, мотивирующих к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- общефизическое оздоровление обучающихся, снятие психоэмоционального напряжения;

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- повышение самооценки личности, нравственного самосознания, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания, взаимопомощи и взаимоподдержки, посредством коллективной деятельности.

### 3. Подготовительный этап.

Подготовительный этап включает в себя:

- назначение ответственных лиц за подготовку, организацию и проведение школьного фестиваля ГТО;
- разработку и утверждение Положения о проведении школьного фестиваля ГТО;
- определение временного диапазона проведения мероприятия, с учётом времени прибытия представителей краевой судейской коллегии (судейской бригады);
- определение способа встречи и доставки представителей краевой судейской коллегии (судейской бригады);
- составление программы и сценария проведения мероприятия;
- общешкольную линейку, на которой проговариваются цель и задачи, объявляется программа школьного фестиваля ГТО, раздается Положение о проведении школьного фестиваля ГТО и задания для участников мероприятия;
- информирование родителей (законных представителей) обучающихся о запланированном мероприятии;
- приобретение необходимых средств, материалов;
- дизайн наглядности;
- приобретение материалов для оформления школьного центрального фойе и спортивного зала.



Для активизации познавательного интереса обучающихся к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу "Готов к труду и обороне" в школе-интернате проводится информационно-разъяснительная работа по ознакомлению с

историей возникновения комплекса ГТО, его содержанием, ступенями, видами испытаний, возрастными нормами, наградами, значением комплекса, его атрибутикой.

#### **4. Организационный этап.**

Данный этап включает:

- информирование педагогов, обучающихся и их родителей (законных представителей) о дате, месте, времени, продолжительности проведения фестиваля. Для этого организаторы разрабатывают информационный буклет, с указанием цели, краткого описания сути мероприятия, места и сроков проведения, контактные лица (*Приложение 1*).

Распространение данных информационных материалов дублируется несколькими путями:

- информирование на сайте учреждения;
- общешкольная линейка, на которой еще раз проговариваются цель и задачи, объявляется программа мероприятия. Разъясняются требования к внешнему виду, правила поведения;
- распространение листовок (*Приложение 2*) и буклетов среди обучающихся и их законных представителей;
- отборочные соревнования для определения состава школьной команды;
- формирование списка участников школьной команды на основании итогов отборочных соревнований, медицинского допуска, заверенного врачом-педиатром и согласия законных представителей обучающихся (10 человек 8-17 лет);
- регистрация участников фестиваля на сайте **gto.ru** и получение на каждого члена школьной команды УИН (унифицированного индивидуального номера);
- оформление школьного центрального фойе и спортивного зала (*Приложение 3*);
- подготовку команды, знакомство с условиями проведения испытаний, тренировочные занятия.

**Организацию и проведение** фестиваля ГТО осуществляют: заместитель директора по воспитательной работе и педагог-организатор.

**Руководство организацией и проведением** фестиваля возлагается на учителей физической культуры и судейскую бригаду во главе с директором школы-интерната.

### **5. Проведение фестиваля ГТО.**

Фестиваль ГТО "Победи себя!" проводится в спортивном зале школы-интерната. Начало: в 10 часов. Окончание: в 12.30.

Каждый день ребята совместно с педагогами готовились, объединяли усилия, чтобы превратить соревнования в значимое событие, которое запомнится надолго.



В день проведения фестиваля (за 1 час до начала мероприятия) в спортивный зал заходят ответственные за организацию и проведение мероприятия, инженер по обеспечению безопасности, заместитель директора по АХР, которые проверяют безопасность и готовность помещения. В специально отведенном месте устанавливают огнетушители и другие средства противопожарной безопасности. Болельщики в сопровождении классных руководителей, воспитателей и узких специалистов, организованно проходят в спортивный зал и рассаживаются на места. Следом пребывает судейская бригада и медицинский персонал.

В 10 часов звучит сигнал общего построения и начинается торжественное открытие школьного фестиваля ГТО «Победи себя!».

**Таблица 1. Программа фестиваля ГТО**

<b>№ п/п</b>	<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>
1	10 <sup>00</sup> – 10 <sup>20</sup>	Торжественное открытие. Представление школьной команды
2	10 <sup>20</sup> – 10 <sup>40</sup>	Представление судейской бригаде документов

		на каждого участника школьной команды. Ознакомление команды с Комплексом испытаний.
3	10 <sup>40</sup>	Старт прохождения испытаний (тестов)
4	10 <sup>40</sup> – 11 <sup>40</sup>	Прохождение испытаний (тестов)
5	11 <sup>45</sup>	Динамическая пауза для болельщиков (Приложение)
6	12 <sup>00</sup>	«Цирковое ассорти»
7	12 <sup>20</sup> – 12 <sup>35</sup>	Общее построение. Подведение итогов, награждение. Закрытие школьного фестиваля ГТО.

### **Краткое описание основных мероприятий программы:**

#### ***Оргмомент***

Обучающиеся организованно проходят в спортивный зал и занимают закрепленные места. Классные руководители и тьюторы, роль которых исполняют узкие специалисты, вручают своим классам атрибуты болельщиков. Готовят детей к торжественному построению (*Приложение 4*).

#### ***Торжественное открытие:***

Демонстрация видеоролика "ГТО". Построение команд. Приветственное слово директора школы-интерната, представление судейской бригады, школьной команды, объявление программы фестиваля (*Приложение 5*).



#### ***Испытания (тесты):***

Одним из главных элементов фестиваля ГТО является полоса испытаний (тестов) – самый зрелищный и динамичный элемент мероприятия, который позволяет ребятам показать свою физическую подготовленность, сноровку, смекалку, обрести новые умения, навыки и уверенность в собственных силах. За каждое испытание (тест) отвечает модератор (член судейской бригады).



### **Наклон вперед из положения, сидя на полу с прямыми ногами**

Наклон вперед из положения, сидя на полу с прямыми ногами, выполняется из ИП: сидя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.



По команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня стопы участника определяется знаком " – ", ниже – знаком " + ".

#### *Ошибки:*

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

#### *Ошибки:*

- подтягивания рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.;
- поочередное сгибание рук.

### **Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу**

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.



Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

*Ошибки:*

- касание пола бёдрами, коленями, тазом;
- нарушение прямой линии "плечи – туловище – ноги";
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.;
- поочередное разгибание рук.

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

*Ошибки:*

- заступ за линию отталкивания или касание её.
- выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- отталкивание ногами поочередно.

## **Поднимание туловища из положения лёжа на спине**

Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук "в замке" за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

### *Ошибки:*

- отсутствие касания локтями бёдер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты "из замка";
- смещение таза.

## **Метание мяча в цель**

Метание выполняется с обозначенной линии с расстояния 6 м в закрепленный на стене (или другим способом) гимнастический обруч диаметром 90 см (или мишень). Нижний край обруча (мишени) находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Участнику предоставляется право выполнить определенное количество бросков в соответствии со ступенями ГТО. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

### *Ошибки:*

- заступ за линию метания.
- выполнение испытания без команды судьи.



### ***Динамическая пауза для болельщиков:***

Для снятия психоэмоционального напряжения и утомляемости, вызванной сидением, для болельщиков проводится релаксационно-динамическая пауза, в которой принимают участие обучающиеся и педагоги.

Динамическую паузу проводит группа педагогов под музыкальное сопровождение. Болельщики встают со своих мест и под музыку повторяют ритмичные танцевальные движения.

### ***"Цирковое ассорти":***

С целью переключения внимания обучающихся и продуктивного заполнения временного периода (подведение итогов) перед болельщиками и судейской бригадой выступает группа обучающихся с цирковыми номерами "Цирковое ассорти".

## **6. Мониторинг эффективности фестиваля ГТО:**

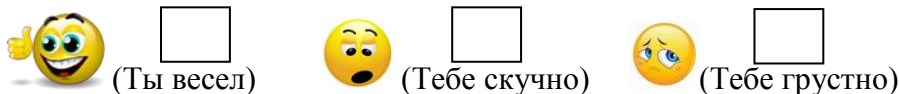
Критериями оценки эффективности проведения данного мероприятия предлагаем следующие:

- создание атмосферы эмоционального комфорта во время проведения мероприятия;
- создание условий, в которых возрастает степень самостоятельности освоения социального опыта;
- приобретение новых знаний и умений.

Эффективность мероприятия будет оцениваться методом анкетирования обучающихся.

### *Примерная анкета для обучающегося.*

1. Твоё настроение на мероприятии:



2. Участвовал ли раньше в фестивалях ГТО?

**Да**       **Нет**

3. Ты хочешь принять участие в фестивале ГТО ещё раз?

Да

Нет

- В качестве кого хочешь принять участие "члена команды" или "болельщика"?

Член команды

Болельщик

**Рис. 1-3. Результаты мониторинга эффективности проведения фестиваля ГТО**

В мониторинге приняли участие:  
Обучающиеся – 60 чел. (100%)

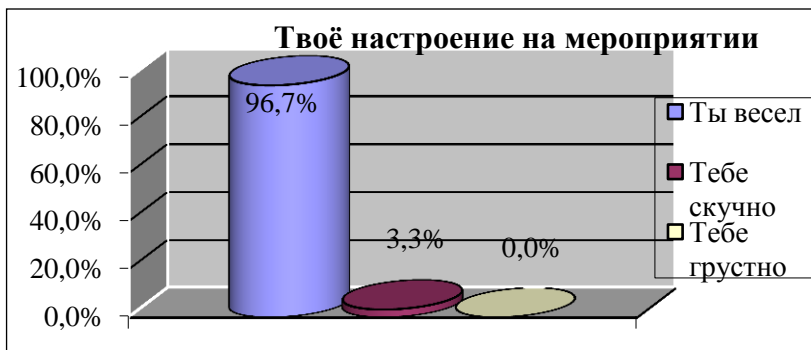


Рис. 1

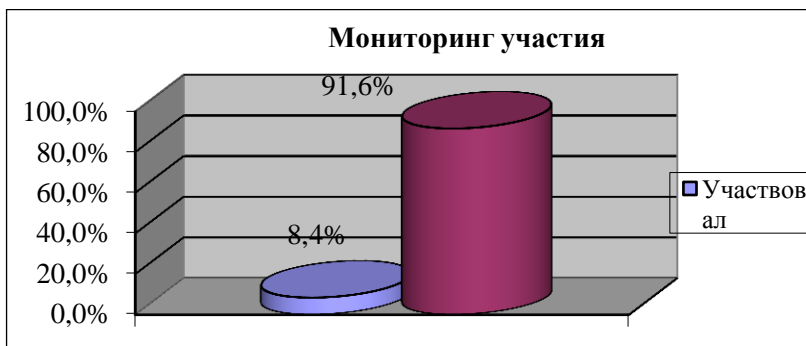


Рис. 2

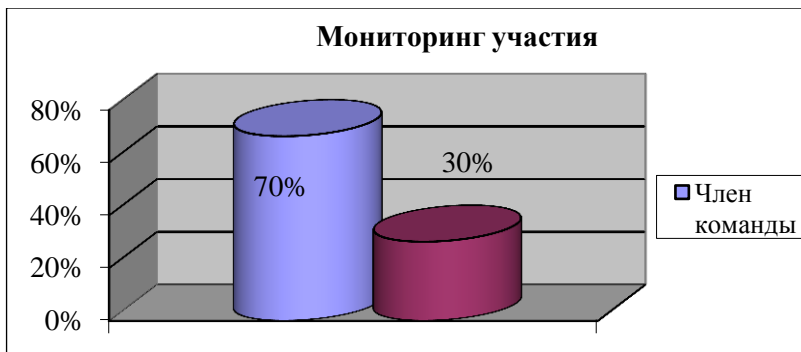


Рис. 3

Мониторинг показал, что во время проведения мероприятия у 96,7% (58 человек) обучающихся преобладало веселое (позитивное) настроение, 91,6 % (55 человек) обучающихся впервые принимали участие в таком масштабном мероприятии физкультурно-спортивной направленности; 70% обучающихся изъявили желание стать членами школьной команды и ещё раз принять участие в испытаниях комплекса ГТО.

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные общеобразовательные программы "Школа-интернат № 2"**

**"Радуга здоровья" неделя здоровья  
по формированию основ здорового образа жизни  
для обучающихся начальной школы**

**Автор:**

Пониткова Ольга Олеговна  
(тьютор)

**Пояснительная записка**

**Целевая группа учащихся:** обучающиеся начального общего уровня образования.

**Цель:** Создание условий для формирования и развития здоровьесберегающих компетенций у обучающихся с ОВЗ по зрению.

**Задачи:**

- укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- развивать гигиенические навыки и привычку ежедневно заботиться о своем здоровье;
- оказывать развивающее воздействие на познавательную сферу ребенка;
- обеспечивать тесное сотрудничество и единые требования образовательного учреждения и семьи в вопросах здоровья детей.

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает здоровье. Сохранение и укрепление здоровья младших школьников ориентируется на разностороннее развитие

физических способностей, формирование и развитие двигательных навыков, закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычку повседневно заботиться о своем здоровье.

По определению Всемирной организации здравоохранения (1991 г.): "Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия".

Известно, что здоровье человека на 20 % определяется наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды; на 10% зависит от качества медицинского обслуживания и на 50% – от самого человека, от его образа мыслей, уклада жизни, привычек и поведения.

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения сегодня становится национальной и связана, в первую очередь, с ухудшением здоровья населения страны и особенно детей и требует к своему решению особого внимания.

Поэтому проблема раннего формирования культуры здоровья детей актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как привить привычку ежедневно заботиться о своем здоровье и вести здоровый образ жизни, как укрепить и сохранить здоровье детей – важные вопросы, которые стоят перед педагогами.

Важно на этапе начальной школы сформировать у детей базу знаний и практических навыков ведения здорового образа жизни, сформировать осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Особенно остро эта проблема стоит при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. В нашей школе 149 детей. Все дети с ограниченными возможностями здоровья по зрению.

Слепые и слабовидящие дети развиваются по общим закономерностям развития зрячих сверстников. Однако данные врачебных обследований показывают, что дети с ОВЗ по зрению к моменту поступления в школу по своему физическому развитию значительно отстают от зрячих сверстников в пределах от 2 до 4 лет.



Такие дети плохо ориентируется в пространстве, малоподвижны, скованны, ритм движений и координация у них слабо развиты. Вследствие отсутствия зрения и особенностей восприятия окружающего мира у слепых детей возникает некоторое своеобразие двигательной активности и развития движений:

1. Отклонение в физическом развитии. Показатели физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки) слепых детей ниже, чем зрячих.

2. Уровень соматометрических и физиометрических показателей (жизненная емкость легких, динамометрия) физического развития школьников с глубоким нарушением зрения ниже показателей учащихся массовой школы.

3. У школьников с глубоким нарушением зрения во все возрастные периоды отмечается более низкий уровень развития основных движений по сравнению со зрячими.

4. Недостаточное развитие основных физических качеств. Так развитие быстроты движений уступает учащимся массовых школ в младшем возрасте на 14-21%. В развитии мышечной силы слепые школьники уступают зрячим по сравнению с нормой в на 7-20%. Точность движений слепых в младшем школьном возрасте ниже на 30-32 %.

Период пребывания ребенка с ОВЗ по зрению в школе-интернате, чаще всего, является единственным периодом во всей его жизни, когда он находится под благотворным воздействием средств физического воспитания, которые должны обеспечить его физическое развитие, оздоровление, закалку и привитие ряда навыков, необходимых ему для труда и быта.

Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения ЗОЖ, нивелируя негативное воздействие социального окружения.



### *Описание системы работы:*

Неделя здоровья расписана по цветам радуги и включает семь разделов:

- **К**ультура здоровья
- **О**храна зрения
- **Ж**изнь знаменитых спортсменов-паралимпийцев
- **З**доровое питание
- **Г**игиена человека
- **С**екреты здоровья
- **Ф**изкульт – Ура!

Неделя здоровья охватывает все основные разделы общеобразовательного направления ЗОЖ и включает комплекс мероприятий по формированию культуры здоровья обучающихся; знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Различные формы занятий мотивируют школьников на ведение здорового образа жизни:

- **Занятие-семинар "Культура здоровья"** – занятие, заключающееся в обсуждении подготовленных сообщений под руководством педагога. Такая форма работы формирует аналитическое мышление, развивает навыки самостоятельной работы и публичных выступлений.

- **Занятие-экскурсия** – активизирует познавательную сферу деятельности детей, способствует развитию желания заниматься спортом, достижению спортивных успехов.

- **Занятие-дискуссия "Закаливание организма. Нужно ли закаляться?"** – такое занятие расширяет знания путем обмена информацией, развивает навыки критического суждения и отстаивания своей точки зрения.

- **Ролевая игра "Чистюля – грязнуля"** основана на технологии активного обучения, направлена на взаимодействие обучающихся как между собой, так и с педагогами, формирует правильное отношение к гигиене.

- **Спортивная викторина "Секреты здоровья"** – занятие соревновательного характера, развивает коммуникацию,

логическое мышление, оказывает развивающее воздействие на познавательную сферу детей и формирует осознание необходимости сохранения и укрепления здоровья.

- **Исследовательский проект детей совместно с родителями "Как я учусь охранять свою жизнь и здоровье"** ориентируется на содействие ребенку и родителям в укреплении здоровья детей, разностороннее и оптимальное развитие физических способностей.

Кроме того Неделя здоровья включает в себя комплекс упражнений для глаз, консультации для родителей по вопросам здоровьесбережения.

Заканчивается Неделя здоровья спортивным праздником "Малые олимпийские игры"

**Сроки реализации:** неделя здоровья рассчитана на 7 рабочих дней. Таблица 1.

7 цветов радуги	Виды деятельности	Цели и задачи	Ожидаемый результат
красный	<b>1 день "Культура здоровья"</b> Девиз: Чтобы быть здоровым, бодрым и веселым, Нужно образ жизни правильный вести!		
	<b>Общешкольная линейка, посвященная Неделе здоровья</b>	Ориентироваться на формирование ценности здоровья, на ведение здорового образа жизни, как необходимого условия человеческого существования	Формирование положительного интереса детей к вопросам ведения здорового образа жизни
	<b>Конкурс плакатов "Мы за ЗОЖ"</b>	Способствовать решению задач по формированию культуры здоровья через развитие таких качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру	Формирование качеств личности: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережное отношение к своему
	<b>Занятие-семинар "Культура здоровья"</b>		

			здоровью, стремление быть сильным и ловким, дисциплинированно сть, соблюдение порядка
оранжевый	<b>2 день "Охрана зрения"</b> Девиз: Зрение я сберегу, Сам себе я помогу!		
	<b>Беседа с элементами практической деятельности "Значение зрения в жизни человека"</b>	Расширять знания учащихся о зрении, о его значении в жизни человека, правилах личной гигиены для сохранения здоровья органов зрения	Осознание значимости зрения в жизни человека
	<b>Зрительная гимнастика /комплекс упражнений/</b>	Способствовать предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, снимать зрительное напряжение, повышать зрительную работоспособность, улучшать кровообращение	Овладение навыками самостоятельного применения зрительной гимнастики в повседневной жизни
	<b>Консультации: для родителей: - "Незрячий ребёнок в семье - Формирование правильного отношения к дефекту у детей с нарушениями зрения</b>	Познакомить родителей с правилами, которые помогут сформировать у слепых, слабовидящих детей и их родителей правильное отношение к дефекту	Повышение ответственности родителей за здоровье детей
желтый	<b>3 день "Жизнь знаменитых спортсменов-паралимпийцев"</b> Девиз: "Здоровье – это вершина горы, на которую каждый человек должен подняться сам"		

	<b>Экскурсия в спортзал, знакомство со спортсменами – мастерами спорта</b>	Формировать у детей представление о роли спорта в укреплении здоровья; гордость за успешных спортсменов	Стремление заниматься спортом, желание брать пример с мастеров спорта
	<b>Библиотечный час "Паралимпийцы – люди победы"</b>	Познакомить детей с историей Паралимпийского движения, показать на его примере основу дружбы и взаимоуважения между людьми разных стран с ОВЗ.	Формирование интереса к здоровому образу жизни на примерах побед в спорте паралимпийцев
<b>зеленый</b>	<b>4 день "Здоровое питание"</b>		
	Девиз: Чтобы вырасти здоровым, Энергичным и толковым. И с болезнями сражаться, Надо правильно питаться!		
	<b>Беседа "Основные продукты питания Разнообразие продуктов, их назначение и значение в жизни человека"</b> /первая половина дня/	Дать представление о важности правильного питания, полезности основных продуктов, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания	Осознание значимости правильного питания для полноценной жизни
<b>Практическая работа</b> Приготовление чая. Сервировка стола к чаю, чаепитие /вторая половина дня/	Формировать практические навыки приготовления чая, сервировки стола и культуру поведения за столом	Овладение способами предметно-практической деятельности при использовании знакомых предметов в бытовой среде. Развитие умения использовать осязание и другие сохранные анализаторы, компенсаторные способы деятельности	

			для освоения умений и навыков в практической деятельности
голубой	<b>5 день "Гигиена человека"</b>		
	Девиз: Следует ребятам знать, Гигиену надо соблюдать: Чистить зубы, умываться И почаще улыбаться		
	<b>Ролевая игра "Чистюля – грязнуля"</b>	Дать понятие: "гигиена", убедить ребят в важности соблюдения правил личной гигиены, чистоты в доме, на улице, в природе. Формировать навыки принятия решений по поддержанию и укреплению здоровья	Овладение способами предметно-практической деятельности при использовании знакомых ситуаций в бытовой сфере
синий	<b>6 день "Секреты здоровья"</b>		
	Девиз: Здоровье – это круто! Здоровье – это драйв! Здоровый образ жизни Скорее выбирай!		
	<b>Занятие-дискуссия: "Закаливание организма. Нужно ли закаляться?"</b> /первая половина дня/	Закрепить знания учащихся о закаливании и его значении для организма человека	Овладение навыками использования закаливающих процедур
	<b>Спортивная викторина "Секреты здоровья"</b> /вторая половина дня/	Формировать представление о ЗОЖ, учить использовать изученный материал в жизни	Формирование привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни
<b>Исследовательский проект детей совместно с родителями "Как я учусь охранять свою жизнь и здоровье"</b>	Обеспечить тесное сотрудничество и единые требования образовательного учреждения и семьи в вопросах здоровья детей	Повышение ответственности родителей за здоровье детей	

<b>фиолетовый</b>	<b>7день "Физкульт – Ура!"</b>		
	Девиз: Быть здоровым, быстрым, ловким Помогают тренировки. Бег, разминка, физзарядка И спортивная площадка.		
	<b>Спортивный праздник "Школьные паралимпийские игры"</b> /первая половина дня/	Формировать основы ЗОЖ, способствовать развитию интереса к традициям спорта, физкультурно-спортивной деятельности	Повышение уровня физического развития детей, физической работоспособности и выносливости
<b>Общешкольная линейка, посвященная завершению Недели здоровья</b>	Подведение итогов недели здоровья, награждение, вручение призов и грамот	Соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья	

В течение недели детям предлагаются активные формы отдыха на перемене:

- Динамические перемены, включающие ритмические танцы, физкультминутки, дыхательную гимнастику, кинезиологические упражнения, креативную гимнастику и др.
- Флешмоб является специфической акцией самовыражения большой группы людей.

Флешмоб снимает психоэмоциональную **перегрузку, заряжает позитивом.**

#### **Примеры флешмобов:**

**Замирание.** На перемене все выходят из классов, резко замирают в определенной позе. Стоят так несколько минут. После чего делается передышка на несколько секунд и снова на несколько минут замирают. После этого все одновременно расходятся в разные стороны.

**Взгляд в небо.** На перемене все дети достаются из карманов/воображаемых сумок воображаемые бинокли/подзорные трубы и взгляды устремляют в небо. По прошествии нескольких минут всё сворачивается, и дети расходятся по своим делам.

**Обнимашки.** Улыбаться и раскрывать друг другу объятия.

## Мероприятие в рамках недели здоровья

### 1 день: Занятие-семинар "Культура здоровья"

**Цель:** Способствовать решению задач по формированию культуры здоровья через развитие таких качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

#### **Задачи:**

- формировать у учащихся представления о здоровом образе жизни;
- формировать убеждение о необходимости сохранения и улучшения личного физического, социального и духовного здоровья;
- активизировать к участию в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения, слушать и отвечать на вопросы, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- воспитывать самостоятельность мышления.



**Ожидаемые результаты:** Формирование таких качеств личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережное отношение к своему здоровью, стремление быть сильным и ловким, дисциплинированность, соблюдение порядка.

- Здравствуйте, дорогие ребята. Сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Ответьте на вопросы: Что такое здоровье? Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Как выглядит здоровый человек? (ответы детей)

- Правильно. Но, здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

- А, что такое, по-вашему, культура здоровья? (ответы детей)

- **Культура здоровья** – это наука о человеке и его здоровье, которая направлена на гармоничное развитие духовных, психических и физических сил человека.



- Известно, что здоровье человека на 20 % определяется наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды; на 10% - зависит от качества медицинского обслуживания и на 50% – от самого человека, от его образа мыслей, уклада жизни, привычек и поведения. Таким образом, состояние нашего здоровья большей частью зависит от нас самих.

- Что же нужно человеку, чтобы быть здоровым? В конце нашего занятия мы сможем ответить на этот вопрос. А помогут нам в этом наши ребята.

**1 выступление: "Режим дня"** (сообщение по теме на 3-5 мин)

- Предлагаю вам, ребята, составить с помощью опорных слов режим дня школьника. (составление школьниками на занятии презентации "Режим дня школьника")

Вопросы:

- Для чего нужен режим дня? (каждому человеку необходимо чередование труда и отдыха. Это повышает работоспособность, дисциплинирует человека).

**2 выступление: "Гигиена человека"** (сообщение по теме на 3-5 мин)

- Отгадайте, что помогает соблюдать гигиену:

Чтобы тело чистым было,  
Вам поможет в этом ... (мыло)

Это средство для волос,  
Может быть даже без слез (шампунь)  
Очень добродушная,  
Я мягкая, послушная,  
Но когда я захочу,  
Даже камень источу (вода)

Всех микробов, точно плёткой,  
Гонит изо рта – зубная... (щетка)

Вместе с мылом и водой,  
Я слежу за чистотой,

Пены для меня не жалко,  
Разотру вас, Я - ... (мочалка)

Всех лохматых расчесать,  
Кудри в косы заплетать,  
Делать модную прическу  
Помогает нам ... (расческа)

Вопросы:

- Откуда появляются микробы на коже? (от грязи)
- Что помогает победить микробов? (средства гигиены)
- Как вы заботитесь о чистоте тела? (ответы детей)

**3 выступление: "Правильное питание"** (сообщение по теме на 3-5 мин)

**Игра «Пирамида правильного питания».**

(На партах разложены муляжи основных продуктов питания).

- Ребята, предлагаю поиграть в игру «Пирамида правильного питания. Возьмите муляжи основных продуктов питания и распределите их по группам: что лежит в основании пирамиды (какие продукты в первую очередь нужны организму), какие продукты в середине пирамиды и какие продукты наверху.

(Фундамент пирамиды правильного питания составляют продукты, которые рекомендуется употреблять больше всего. Это крупы, хлеб, макароны, картофель, фрукты и овощи, которые богаты клетчаткой и содержат много комплексных углеводов, витаминов, минералов.

В середине пирамиды – молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, орехи, семена и растительные жиры. Их рекомендуется употреблять каждый день, в умеренных количествах.

Наверху пирамиды сложены те продукты, которые нужны организму в небольших количествах: сахар, и другие сладости, сливочное масло, жиры. Их рекомендуется употреблять редко, не каждый день).

Вопросы:

- Что означает правильно питаться?

- Какие продукты полезны, какие вредны? (Овощи и фрукты - это витамины, укрепляют здоровье; вредные продукты приводят к болезням, разрушают здоровье).

- Сколько раз в день надо принимать пищу?

**4 выступление: Закаливание организма** (сообщение по теме на 3-5 мин)

### **Викторина.**

1. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (летом)

2. Кто такие "моржи"? (люди, купающиеся зимой в проруби)

3. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (малина, лимон, чеснок, липа)

4. Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (подорожник)

5. Сок какого растения используют вместо йода? (чистотел)

6. В какое время суток безопаснее загорать? (утром с 9 до 11 часов, вечером с 16 до 18 часов)

7. Как предотвратить солнечный удар? (на голове должен быть головной убор)

### **Оздоровительная гимнастика.**

- Предлагаю провести закаливающее упражнение. Для выполнения этого задания надо снять обувь и выполнить задание на коврике. Все задания мы будем выполнять сидя:

- активно пошевелите пальцами ног;

- поочередно "покатайте" карандаш каждой ступней;

- пальцами каждой ноги попеременно поднимите карандаш с пола;

- под партой поднимите ноги как можно выше и несколько минут подержите их на весу;

- поставьте ноги на пальчики и максимально прогните их;

- поставьте ноги на пятки и максимально подтяните их к себе;

- обеими стопами поаплодировать себе.

Вопросы:

- Когда и при каких погодных условиях проводятся закаливающие мероприятия?

- Назовите закаливающие процедуры.

**5 выступление: Спорт. Виды спорта** (сообщение по теме на 3-5 мин)

- Назовите виды спорта:

1. Впервые в эту игру сыграли американские пожарные. Они перекидывали мяч через бельевую верёвку. Как называется эта игра сейчас? (волейбол)

2. В этом виде спорта спортсмены хорошо стоят на коньках, ловко работают специальной палкой и забивают шайбу (хоккей)

3. Чтобы заниматься этим видом спорта надо уметь хорошо и быстро плавать. Игра проводится с мячом. Мяч должен попасть в ворота (водное поло)

4. В этой игре два игрока перекидывают маленький мяч через сетку, используя для удара по мячу ракетку (большой теннис)

5. А в этом виде спорта спортсмены на лыжах съезжают с высоких гор (горнолыжный спорт)

6. В этом виде спорта участвуют лыжники, за спиной у которых винтовка. Приближаясь к огневому рубежу, они замедляют ход, успокаиваются, ведь им надо попасть в 5 мишеней (биатлон)

7. Выполнять упражнения в этом виде спорта можно без предметов, а можно с предметом. Этот вид спорта поднял с постели Героя Советского Союза Алексея Маресьева. И мы каждый урок физический культуры начинаем с нее (гимнастика)

8. Раньше эта игра называлась «корзина-мяч». И правда в этой игре мяч должен попасть в корзину (баскетбол)

9. Ещё один вид спорта на коньках. Спортсмены по одному или парами выполняют под музыку танцевальные движения (фигурное катание)

- А в этом задании буквы записаны в разном порядке. Нужно собрать слово, связанное со спортом:

**ПТРОС** – спорт

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАПРОГУ – прогулка

Вопросы:

- Что помогает сохранять здоровье, бодрость духа, энергию?

- Зачем нужно заниматься спортом?

- Что губит здоровье людей?

**Рефлексия:**

- Итак: Что нужно человеку, чтобы быть здоровым?  
(ответы детей)

- Что вы узнали сегодня? Что поняли? (ответы детей)

**Итог занятия.**

- Желаю вам сохранять здоровье на долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека.

- Спасибо вам за работу!

## **Мероприятие в рамках недели здоровья**

### **День 6 "Секреты здоровья"**

#### **Исследовательский проект детей совместно с родителями "Как я учусь охранять свою жизнь и здоровье"** (методические рекомендации)

**Цель проекта:** В ходе исследовательской работы установить, что необходимо для сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Задачи:**

- Изучить вместе с родителями статистику по хроническим заболеваниям младших школьников, сделать вывод по итогам статистических данных.

- Установить от чего зависит здоровье подрастающего поколения.

- Определить компоненты здорового образа жизни.

- Разработать оптимальный вариант по формированию индивидуального способа физического самосовершенствования.

### Опорные тезисы проекта:

- Состояние здоровья каждого человека во многом обусловлено его собственным отношением к нему и находится в его руках.
- Здоровье человека зависит от Здорового Образа Жизни.
- Формирование здорового образа жизни с раннего детства является фундаментом хорошего здоровья.
- Соблюдение режима дня воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.
- Правильное питание – важный компонент здорового образа жизни. С пищей человек получает все важнейшие вещества для работы, роста и развития организма.
- Ещё в древности было замечено, что **физическая активность** способствует формированию сильного и выносливого человека, неподвижность ведёт к тучности, к снижению работоспособности и заболеваниям.
- Человек, не имеющий возможности всерьёз заниматься спортом, должен заниматься простой гимнастикой. Если заниматься гимнастикой каждое утро, то это будет способствовать укреплению здоровья, закаливанию характера, высокой работоспособности.

### Этапы проекта:

1. Составление режима дня (совместно с родителями)
2. Выполнение правил личной гигиены (контроль со стороны родителей за выполнением гигиенических процедур)
3. Закаливание (изучение совместно с родителями специальной литературы по закаливанию; разработка комплекса закаливающих мероприятий, с учетом особенностей здоровья; закаливание собственного организма)
4. Правильное питание (изучение совместно с родителями теоретических основ здорового питания, разработка меню на неделю)
5. Занятия физкультурой и спортом (включают утреннюю гимнастику; уроки физкультуры; активные прогулки на свежем

воздухе: походы, лыжные прогулки, подвижные игры с друзьями, игра в футбол, хоккей и др.; спортивные секции и кружки)

**В работе над проектом вам поможет:**

- Ведение дневника наблюдений
- Фотоматериалы
- Видеоматериалы совместных домашних спортивных мероприятий

**Итог работы:**

Защита проекта на классном часе.

**Мероприятие в рамках недели здоровья**

**День "Физкульт-Ура!"**

**Сценарий спортивного праздника**

**"Школьные Паралимпийские игры"**

**Цель:** приобщать детей к формированию основ ЗОЖ.

**Задачи:**

- Развивать интерес к традициям большого спорта, к физкультурно-спортивной деятельности.
- Способствовать гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости.
- Создавать положительный эмоциональный фон, атмосферу доброжелательности.
- Развивать волевые качества, чувство коллективизма.
- **Участники:** Учащиеся начальной школы.

**Оборудование:** Спортивный флаг школьной Паралимпиады, спортивный инвентарь, записи торжественного "Олимпийского марша", фанфар, гимна Российской Федерации, музыкальное сопровождение, аптечка, медали, грамоты для награждения.

**Вводная часть.**

Общее построение, команды выходят на спортивную площадку, под "Спортивный марш".

**Ведущий.** Здравствуйте дорогие спортсмены, гости нашего спортивного праздника, уважаемые судьи! Олимпийские и Паралимпийские Игры – это спортивный праздник для всех жителей Земли. **Девиз Паралимпиады – "Дух в движении!"** -

**будет девизом и наших соревнований.** А сейчас, мы начинаем торжественную церемонию открытия школьных Паралимпийских Игр.

1 ученик.

Да здравствует спорт!

Это мужество, ловкость и сила!

2 ученик.

Да здравствует спорт!

Это радость нелегких побед!

3 ученик.

Да здравствует спорт! Эта фраза нас всех окрылила.

4 ученик.

Да здравствует спорт! Всем спортсменам горячий привет!

**Ведущий.** В паралимпийских играх участвуют команды:

Команды говорят свое название, девиз

**Ведущий.** Слово предоставляется ученице 11 класса, Министру физкультуры и спорта органа ученического самоуправления "Доброград" Балабановой Татьяне – председателю школьных параолимпийских игр.

**Председатель.** Дорогие ребята! Поздравляю вас с началом спортивного праздника. Каждый спортсмен стремится к победе. Я желаю вам честных побед и рекордов. А те, кто в упорной борьбе всё же уступит сопернику, помните Олимпийский принцип: Самое важное в Олимпийских играх – не победа, а участие. Успехов вам! Школьные параолимпийские игры объявляю открытыми!

**Ведущий.** Флаг Паралимпийских Игр внести!

Звучат фанфары.

4 ученика вносят флаг под музыку.

**Ведущий.** Почётное право поднять флаг предоставляется призеру Первенства России по дзюдо Лаврентьеву Дмитрию. Для поднятия флага смирно стоять! Равнение на флаг!»

Звучит гимн России, поднимается флаг.

**Ведущий.** Спортсмены всех стран – участники спортивных состязаний перед началом соревнований произносят торжественную клятву.





- Клянемся быть честными, К победе стремиться,  
Рекордов высоких клянемся добиться!

**Дети:** Клянемся! Клянемся! Клянемся!

Показательные выступления лучших спортсменов школы по дзюдо.

### **Основная часть.**

**Ведущий.** Ребята! Сейчас капитаны команд получают путевой лист, по которому вы отправитесь на различные площадки, где будут проходить соревнования.

В центр площадки выходят капитаны команд и получают путевые листы, команды расходятся по различным площадкам

Спортивные состязания:

- Прыжок в длину с места (3 попытки).

- Челночный бег 3 раза по 10 метров.

- Бросок мяча двумя руками из-за головы – исходное положение сидя на полу (3 попытки).

- Отжимание

- Бег 30 метров

- Метание мяча

По окончании соревнований команды собираются на спортивной площадке, судьи подводят итоги.

Показательные выступления лучших гимнасток школы

### **Заключительная часть.**

Проходит награждение победителей в каждом виде спортивных состязаний

**Ведущий.** Вот и закончился наш спортивный праздник, но какими бы не были итоги, будем считать, что сегодня победила "Дружба!" Спорт – это не только рекорды, это, прежде всего, стартовая площадка в страну здоровья, бодрости и хорошего настроения! На этом школьные Параолимпийские игры разрешите считать закрытыми.

**Ведущий.** К торжественному выносу флага смиренно стоять! Флаг вынести!

Под музыку спускается флаг с флагштока, выносятся со спортивной площадки, за флагоносцами выходят все спортсмены.

**Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы "Школа 5" г. Николаевск-на-Амуре**

**Конспект занятия "Здоровый образ жизни. Закаливание" (с применением здоровьесберегающих технологий, для лиц с ОВЗ)**

**Автор:** Ярцева Светлана Дмитриевна  
тьютор по ЗОЖ

**Цель:**

- создание условия для формирования одного из компонентов здорового образа жизни – закаливания организма

**Задачи:**

- познакомить с инструментом ЗОЖ "Закаливание", с правилами и видами закаливания;

- раскрыть значение закаливания для здоровья человека (школьника) и побудить их к самостоятельному и осознанному применению закаливающих процедур

- привить навыки наблюдательности, развивать воображение, логику, умение делать выводы (с учётом возрастных, индивидуальных и психологических особенностей школьников с ОВЗ).

**Планируемые результаты:**

- учащиеся получают необходимые знания основных принципов и правил закаливания и основ здорового образа жизни.

Учащиеся смогут самостоятельно на основе полученных знаний проводить закаливающие процедуры и мероприятия по поддержанию здорового образа жизни.

**Длительность занятия:** 40 мин.

**Категория участников:** обучающиеся 4 класса.

**Материалы для занятия:**

- карандаши и мелки (по два на каждого ребенка)
- бумага
- песок
- раздаточный материал (карточки: красного желтого и зеленого цвета для каждого ребенка).

**Оборудование:**

- проектор, экран, наглядный материал, музыкальное сопровождение.

Подготовительный этап:

- расстановка парт и стульев для работы в группах;
- зафиксировать на партах листы А4 (альбомный вариант)

Здоровьесберегающие образовательные технологии, используемые на занятии:

1. Кабинет соответствует нормам 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".

2. Объём информации оптимальный

3. Задания распределены от простого к сложному

4. Смена видов деятельности

5. Во время занятия применяются динамические паузы и приемы релаксации

6. При проведении занятия в классе создан благоприятный эмоционально-психологический климат

7. Технические средства обучения соответствуют гигиеническим нормам

8. К каждому ученику индивидуально-личностный подход

**Таблица 1. Технологическая карта занятия:**

этапы	задачи этапа
1. Мотивационный этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовать обучающихся на начало занятия;</li> <li>- создать комфортные психологические условия для проведения занятия;</li> </ul>
2. Этап открытия нового знания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- научить определять цель деятельности;</li> <li>- определить область своего незнания;</li> <li>- дать возможность самостоятельно делать выводы, логически мыслить и высказывать свою точку зрения;</li> <li>- учить формулировать свои мысли</li> </ul>
3. Динамическая пауза	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создать благоприятную атмосферу;</li> <li>- снять признаки утомления и застойных явлений;</li> <li>- повышение работоспособности;</li> <li>- способствовать позитивному взаимодействию обучающихся в группе и адекватному реагированию</li> </ul>
4. Этап актуализации знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- переключить на новый вид деятельности;</li> <li>- научить определять проблему, ставить цель и планировать свою деятельность;</li> <li>- предположить и обсудить результат</li> </ul>
5. Релаксационная пауза	<ul style="list-style-type: none"> <li>- снять нервное и эмоциональное перенапряжение</li> </ul>
6. Этап обобщения и рефлексии	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать умение оценивать результаты своей деятельности;</li> <li>- развивать умение участвовать в коллективном обсуждении;</li> <li>- использование цветных карточек на стадии рефлексии с целью увидеть объективную картину эмоционального настроения учащихся в конце занятия.</li> </ul>

## Ход мероприятия:

### 1. Организационный момент:

- 1) Приветствие.
- 2) Сообщение темы.

### 2. Работа по теме ЗОЖ:

- 1) Рассказ педагога о ЗОЖ.
- 2) Работа с обучающимися:

- вопросы по теме ЗОЖ;

- задание: найти отличия здорового человека от болеющего и дать характеристику здоровому человеку;

- тематическая физминутка.

### 3. Работа по теме "Закаливание". Открытие нового знания:

1) Рассказ педагога о закаливании (раскрытие темы).

2) Правила закаливания.

3) Методы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры).

4) Дыхательная гимнастика

### 4. Закрепление тем ЗОЖ и Закаливание (рефлексия):

1) Гимнастика для мозга

2) Подведение итогов (ответы детей на вопросы).

3) Домашнее задание

4) Напутствие будущим пятиклассникам.

**Достигнутые результаты:** на основе проведенного мероприятия дети получили сведения, необходимые для укрепления здоровья, выработали на основе этих знаний необходимые гигиенические навыки и привычки, узнали значение закаливания для здоровья школьника.

## 1. Организационный момент

- Здравствуйте ребята!

Предлагаю вам поднять настроение и поприветствовать друг друга локтями!

Ребята, как вы думаете, что у меня в руках и для чего это используют? (педагог демонстрирует массажную варежку или махровое полотенце). (Ответы ребят...)

Правильно ребята, это массажная варежка (полотенце). Как вы думаете, на какую тему мы сегодня с вами будем говорить? (Ответы ребят ...)

## **2. Работа по теме ЗОЖ**

Давно известно, что здоровье человека на половину зависит от его образа жизни, и сегодня мы поговорим с вами на тему: Здоровый образ жизни. И подробнее познакомимся с таким инструментом здорового образа жизни как Закаливание.

А как вы понимаете, что такое ЗОЖ? (это правильное и регулярное питание, занятие спортом, соблюдение режима дня, здоровый сон, отказ от алкоголя и курения, пребывание на свежем воздухе и многое другое).

- Ребята, работая в группе и глядя на экран, нужно подумать и обсудить, по каким признакам можно отличить здорового человека от ослабленного? Как он выглядит, какое у него настроение? (редко болеет, *хорошее настроение, чистая кожа, блестящие глаза и волосы, нет одышки, и живет не менее 80-ти лет*).

Одна группа дает характеристику здоровому человеку, а вторая – болеющему.

- А сейчас мини-разминка, где вы сможете проявить смекалку и определить, на сколько вы внимательны:

Я предлагаю вам сейчас очень быстро подобрать слова для характеристики здорового-ослабленного человека (ребята по очереди называют признаки):

Сильный – слабый; сутулый – стройный; бледный – румяный; радостный – грустный и т.д.

Молодцы, ребята! А важную роль в этом играет закаливание. А что это по-вашему закаливание? (Ответы ребят...)

## **3. Работа по теме "Закаливание". Открытие нового знания:**

**Закаливание** – использование природных факторов (солнца, воздуха и воды) для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям (Иммунитет).

- Ребята, для чего необходимо человеку закаляться, как вы думаете? (Закаливание необходимо нам для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости).

Особенно закаливание очень важно для школьников, так как воспитывает упорство, силу воли, закаляет характер, улучшает настроение.

Ребята, давайте мы с вами немного разомнемся, поиграем в игру: "ПОЛЕЗНО-ВРЕДНО" (Приложение 1)

Итак, продолжим....

Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены погоды, которые могут ослабить организм человека.

Закаляться можно абсолютно всем, кроме тех, у кого высокая температура.

**При закаливании необходимо соблюдать ряд правил:**

- Постоянство (закаливающие процедуры можно проводить во все времена года, но постоянно, без перерывов).

- Постепенность (т.е. начинать процедуры нужно постепенно, понемногу, а не резко).

- Учитывать особенности своего организма (проконсультироваться у доктора).

- Положительные эмоции (закаляться нужно только в хорошем настроении!).

- Совмещать воздушные, солнечные и водные процедуры.

А если эти правила нарушить, можно сильно заболеть!!!

А сейчас мы поговорим о том, какие **методы закаливания бывают:**

- глядя на экран, скажем все вместе: (закаливание воздухом, закаливание солнцем, закаливание водой).

А теперь подробнее о каждом методе:

**1. Закаливание воздухом** (принимаем воздушные ванны).

А что такое воздух?

Воздух – это то, чем мы дышим, то, чем дышит наша кожа.

**а) Прогулки на воздухе** способствуют повышению аппетита, очищению организма, улучшается дыхание. Проводятся

в любое время года независимо от погоды. Пребывание на воздухе лучше сочетать с активными движениями: зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми.

**б) Воздушные ванны** (проветривание, хождение из теплой комнаты в холодную и обратно, комфортная одежда – очень важно одеваться так, чтобы было телу комфортно, а не холодно или жарко).

Ребята, давайте определим, кому сейчас жарко у нас в кабинете? (рукой провести под воротником: влажная кожа – телу жарко, сухая – нормально)

С воздушных ванн лучше начинать ослабленным детям.

**2. Закаливание солнцем** (Солнечные ванны). Способствуют выработке в организме витамина Д, который укрепляет кости человека.

Солнечные ванны следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред. А какой вред человеку может быть от солнца? (ожоги, тепловой и солнечный удары).

Принимать солнечные ванны лучше всего утром, ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Начинать нужно с 5 минут, далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа. Во время загара – нельзя спать! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы. После солнечных ванн надо обязательно принять прохладный душ.

### **3. Закаливание водой**

Здесь используются как обычное умывание, так и обтирание, контрастное (теплое-прохладное) обливание, душ, ванна, купание, полоскание горла и протирание ног, которые увеличивают защитные силы организма.

4. Ходьба босиком сначала по влажному, затем по сухому полу или песку, и наоборот.

5. Большую роль в закаливании играют занятия спортом, подвижные игры и прогулки на свежем воздухе, сон в проветренной комнате, соблюдение режима дня и т.д. (поднимите руку те, кто соблюдает режим дня и проветривает комнату перед сном?)



Ребята, запомните, закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его главная роль.

Сейчас, ребята, мы с вами научимся делать полезную дыхательную гимнастику (Приложение 2)

#### **4. Закрепление тем ЗОЖ и Закаливание (рефлексия):**

Ребята, мы с вами хорошо поработали, теперь с пользой отдохнем и разомнемся (Приложение3)

Итак, ребята, какой можно сделать вывод из нашего сегодняшнего занятия? Что нового для себя вы узнали? Ответы ребят: (закаленные люди меньше болеют, легче переносят разные заболевания, становятся бодрыми, улучшается настроение, повышается сила воли, формируется характер и т.д.).

А сейчас вы определите для себя, было ли наше занятие для вас полезным, подняв карточки нужного цвета?:

"Светофор" – красный – нет пользы, желтый – немножко пользы, зеленый – очень полезное занятие.

И вот вам домашнее задание:

*Начните закаляться, пусть закаливание и здоровый образ жизни станут вашей полезной привычкой на долгие годы!*

*И в помощь вам я предлагаю вам Дневник самоконтроля, куда вы будете вносить сведения о своем самочувствии и настроении после процедур.*

И уже в пятый класс придете бодрыми, здоровыми и с отличным настроением!!!

**Игра: "ПОЛЕЗНО-ВРЕДНО"**  
**(хлопать в ладоши – топать):**

- смотреть близко телевизор
- играть на свежем воздухе
- заниматься физкультурой
- долго сидеть за компьютером
- пить газировку
- принимать ежедневно душ

Приложение 2

**Дыхательная гимнастика:**

- резко, с искусственно создаваемым затруднением.

Исходное положение: расслабление в позе сидя, спина прямая; делается свободный вдох (3 с) и удлинённый (6 с) выдох. Выдох сопровождается напряжением мышц языка и гортани (движение наподобие зевка с закрытым ртом), а воздух при этом через нос с силой выдыхается из лёгких. Одновременно напрягаются мышцы рук, груди и живота. Для активации познавательной деятельности применяется 5-6 дыхательных циклов

Приложение 3

Комплекс упражнений для нейропсихологической реабилитации при нарушениях высших корковых функций (памяти, внимания, речи, письма, чтения и других), которые встречаются при многих неврологических заболеваниях:

**Рисование знака бесконечности (фиг.7).**

Рисование знака бесконечности в воздухе, следя глазами за воображаемым рисунком и перенося центр тяжести с одной ноги на другую – правой рукой, левой рукой, двумя руками вместе. Точка перекреста линий находится на уровне средней линии тела. В точке перекреста направление движения вверх, по бокам - вниз.

При этом упражнении синхронизируются двусторонние гетеролатеральные импульсы от глаз, рук и всего тела.

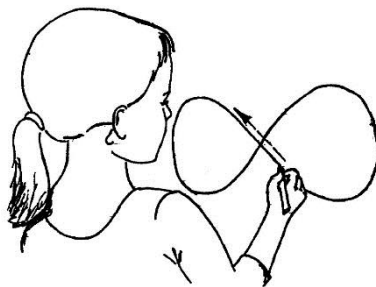
**Двуручное письмо и симметричные рисунки** (фиг.8).

Рисование симметричных фигур одновременно двумя руками включает оба полушария в выполнение одной задачи.

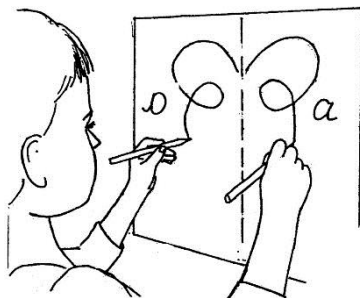
Разделить лист бумаги пополам вертикальной линией. Рисовать правой и левой руками одновременно, так чтобы движения и выполняемые рисунки получались зеркальными.

Начать можно с рисования простых картинок (бабочка, елочка, геометрические фигуры) и усложнить его до написания слов курсивом.

После того, как выполняющий упражнение поймет, что от него требуется, в данном упражнении поощряется творчество, создание собственных картинок, а не следование образцу. Разнообразить выполнение упражнения и приспособить его к выполнению в различных условиях: можно рисованием в воздухе, на доске мелом, на полу, на песке палочками или непосредственно пальцами и ладонями. Раздражение рецепторов (растирание кожи) ладоней в последнем случае создает дополнительную стимуляцию зон коры полушарий с двух сторон.



Фиг. 7



Фиг. 8

Домашнее задание: **Программа-минимум по закаливанию**

1. Сон в условиях свежего воздуха (летом с открытым окном в комнате, а зимой – с открытой форточкой).
2. Ежедневная утренняя гимнастика, лучше всего в майке и трусах (сочетание физической культуры с воздушной ванной).
3. Ежедневные умывания до пояса холодной водой с последующим растиранием полотенцем до небольшого покраснения кожи.
4. Ежедневное двукратное (утром и вечером) полоскание горла при умывании обычной водой. Чистить зубы также рекомендуется прохладной водой.
5. Простое обмывание ног холодной водой перед сном. Ходьба босиком в теплый период года, особенно по росистой траве.
6. Желание, воля, настойчивость и терпение, совершенно обязательные элементы, входящие в минимальную программу закаливания.

## Источники:

1. Иванченко В. А. Тайны русского закала. Изд. 2-е / Предисл. И. Д. Зверева. М.: Мол. Гвардия, 1986.
2. <http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/671/>
3. <https://iite.unesco.org/wp-content/uploads/2019/05/Rukovodstvo-ZOZH-na-russkom-yazyke-2019.pdf>
4. <https://studme.org/302459/psihologiya/zakalivanie>
5. <https://studme.org/302459/psihologiya/zakalivanie>
6. <http://tehread.ru/esli-hochesh-byt-zdorov-zakalyajsya.html>
7. [ehread.ru/esli-hochesh-byt-zdorov-zakalyajsya.html](http://ehread.ru/esli-hochesh-byt-zdorov-zakalyajsya.html)
8. <http://rc-ogonek.ru/about/news/Uprazhnenija-dlja-uluchshenija-pamjati-vnimanija-rechi-pisma-chtenija/>
9. <http://34.rosпотребнадзор.ru/content/180/8658/>

## Самоанализ внеклассного занятия

**1. Наименование внеклассного занятия:** "Здоровый образ жизни. Закаливание"

**2. Место проведения:** учебный кабинет

**3. Класс 4, количество учащихся:** 14 человек

**4. Тьютор по здоровьесбережению:** Ярцева Светлана Дмитриевна

**5. Форма занятия:** беседа – тренинг (с применением здоровьесберегающих технологий, для лиц с ОВЗ)

**6. Конкретные воспитательные цели и задачи**

**Цель:** создание условий для формирования одного из компонентов здорового образа жизни – закаливания организма

**Задачи:**

- познакомить с инструментом ЗОЖ "Закаливание", с правилами и видами закаливания;

- раскрыть значение закаливания для здоровья человека (школьника) и побудить их к самостоятельному и осознанному применению закаливающих процедур;

- привить навыки наблюдательности, развивать воображение, логически мыслить, делать выводы (с учётом возрастных, индивидуальных и психологических особенностей школьников с ОВЗ).

**7. Определение занятия в системе воспитательной работы:**

Данное занятие входит в программу здоровьесберегающей деятельности КГКОУ Школа 5 "Здоровье" и направлено на привитие навыков осознанного отношения к своему здоровью и пропаганду здорового образа жизни

**Этап 1. Планирование (причины проведения занятия):**

Данное занятие является плановым мероприятием по реализации программы КГКОУ Школа 5 "Здоровье".

Выбранная тема "Здоровый образ жизни. Закаливание" очень актуальна и крайне важна, особенно для лиц с ОВЗ, так как закаливание не только укрепляет физически организм, но и способствует устойчивости к психоэмоциональным нагрузкам и

повышению умственной работоспособности, так необходимой для данной категории обучающихся.

#### **Этап 2. Организация подготовки:**

Для проведения занятия в соответствии с ФГОС был составлен подробный план с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся с ОВЗ и с применением здоровьесберегающих, информационно-коммуникативных и игровых технологий.

Тщательно был продуман план, составлены вопросы, применялись приемы активизации учащихся.

Все этапы занятия были взаимосвязаны и логически переходили из одного в другой.

**Этап 3. Проведение (позиция педагога, учащихся):** В ходе всего занятия дети были вовлечены педагогом в активную мыслительную и игровую деятельность, где ребята, основываясь на уже имеющихся знаниях и опыте, применяли новые знания и делали логические выводы

#### **Этап 4. Оценка результатов:**

Занятие прошло на хорошем уровне. Для активизации познавательной деятельности применялись разные формы работы: индивидуальная, групповая, фронтальная. Методы: беседа – тренинг (с применением здоровьесберегающих технологий для лиц с ОВЗ).

#### **Степень достижения поставленных целей и задач, эффективность данной формы:**

Занятие сформировало мотивацию к укреплению ребятами своего здоровья и бережного к нему отношения.

#### **Положительные, наиболее удачные моменты проведения занятия:**

В ходе всего занятия дети были вовлечены в активную мыслительную и игровую деятельность, где ребята, основываясь на уже имеющихся знаниях и опыте, применяли новые знания и делали логические выводы и находили взаимосвязь. Занятие прошло на позитивной ноте.

#### **Неудачи, трудности в ходе подготовки, организации и поведения:**

Трудностей не было, за исключением наличия свойственной для лиц с ОВЗ гиперактивности и расторможенности некоторых ребят.

**Перспективы своей деятельности:**

Подобные занятия являются элементом здоровьесбережения. Информация была полезна и содержание соответствовало возрасту ребят. За счет логичности подачи материала и соответствия возрастным и психофизиологическим особенностям учащихся с ОВЗ, повысилась возможность в достижении учащимися поставленных для них целей и задач.



**Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные общеобразовательные программы "Школа-интернат № 11"**

**Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни:  
"Будем здоровы на чистой планете"  
(1-9 класс)**

*(адаптированная программа для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)*

**Составители:**

Шишканова Снежана Егоровна  
заместитель директора по УВР  
Сухарь Наталья Викторовна  
и.о. заместителя директора по ВР

**Пояснительная записка**

Программа формирования экологической культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся – это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы образования.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей с интеллектуальными нарушениями, уровня их умений и навыков.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования экологической культуры здорового и безопасного образа жизни являются:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью, утвержден Приказом Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 г, №1599.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение от 29 мая 2015 г. N 996-р
- "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)
- Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 N 2106 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 02.02.2011 № 19676)
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы.
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации.
- Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников.
- 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"
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни сформирована с учётом **факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:**

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- особенности отношения обучающихся к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта "нездоровья" (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы,
- неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

### **Общая характеристика программы**

На первое место в урочной и внеурочной деятельности выдвигается опыт применения формируемых усилиями всех учебных предметов универсальных учебных действий, ценностных ориентаций и оценочных умений, социальных норм поведения, направленных на сохранение здоровья и обеспечение экологической безопасности человека и природы. Основными источниками содержания выступают экологические образы в традициях и творчестве разных народов, художественной литературе, искусстве, а также элементы научного знания.

**Формируемые ценности:** природа, здоровье, экологическая культура, экологически безопасное поведение.

В школе-интернате создана экологически безопасная, здоровьесберегающая инфраструктура:

- состояние и содержание здания и помещений школы соответствуют экологическим требованиям, санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- в школе-интернате есть столовая, а также помещения для хранения и приготовления пищи;
- организовано качественное питание обучающихся;
- физкультурный зал, спортплощадка оснащены необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём.

Организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся, направленной на повышение эффективности учебного процесса, при чередовании обучения и отдыха включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеурочной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в студиях и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах обучения;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения;
- индивидуализацию обучения, учет индивидуальных особенностей развития обучающихся: темпа развития и темпа деятельности, обучение по индивидуальным образовательным траекториям.

**Цель программы** – комплексное формирование знаний, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

**Задачи:**

- сформировать представление об основах экологической культуры на примере поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- сформировать познавательный интерес и бережное отношение к природе;
- сформировать умения безопасного поведения в окружающей среде и простейшие умения поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.
- пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье путем соблюдения правил здорового образа жизни;
- использовать оптимальные двигательные режимы для детей с учетом их возрастных, психологических и иных

- особенностей, развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- формировать негативное отношение к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, употребление ПАВ, инфекционные заболевания);
  - сформировать потребность ребёнка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

### **Этапы и сроки реализации.**

#### ***Первый этап. Организационный***

*Анализ состояния и планирование работы по:*

- организации режима дня детей, согласно их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактике вредных привычек;
- организации просветительской работы с учащимися и родителями (законными представителями).

#### ***Второй этап. Организация просветительской работы***

*Просветительно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:*

- внедрение в систему работы дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- беседы, тематические часы по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни

#### ***Третий этап. Аналитический***

- анализ результатов работы, корректировка методик, разработка методических рекомендаций по организации формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

## Принципы реализации.

*Гуманистический.* Отношение педагога к обучающимся, как к ответственным субъектам собственного развития. Использование стратегии взаимодействия, основанной на субъект-субъектных отношениях.

*Природосообразности.* Воспитание обучающихся сообразно их полу, возрасту: формирование у них ответственности за развитие самих себя, за экологические последствия своих действий и поведения.

*Компетентностный.*

Создание условий для проявления и развития личности учащегося в различных видах деятельности.

*Личностно-ориентированное воспитание.*

Создание условий для развития индивидуальности учащегося, его свободной воли в выборе средств и путей самоопределения. Организация педагогической поддержки учащегося в овладении навыками самоанализа, самопознания, самоопределения и самосовершенствования.

*Деятельностный подход.*

Развитие в процессе игровой, трудовой, досуговой и творческой деятельности, определяющей отбор форм и методов воспитательной работы в классе.

*Дифференциация воспитания.*

Отбор содержания, форм и методов воспитания должен учитывать индивидуальные, в том числе религиозные, исторические, культурологические особенности жизни детей и взрослых.

**Таблица 1. Содержание программы по классам**

Класс	Содержание программы	Кол-во часов	Формы реализации программы
1	1. Эти удивительные растения. Уход за комнатными растениями. Весенние цветы.	3	Воспитательные занятия; презентации; викторина; круглый стол.
	2.Времена года. Осень. Зима. Весна. Лето.	4	Тематический час; создание информационных коллажей;

	<p>3. Пернатые друзья. Забота о птицах.</p> <p>4. Правила поведения в природе.</p> <p>5. Режим дня школьника. Твой режим дня.</p> <p>6. Понятие о гигиене. Чистота – залог здоровья.</p> <p>7. Гигиена одежды и обуви: правильный выбор в зависимости от погоды, назначения, индивидуальных особенностей</p> <p>8. Друзья "вода" и "мыло".</p> <p>9. Уход за глазами, ушами. Уход за зубами. Уход за руками и ногами. Забота о коже.</p> <p>10. Профилактика инфекционных заболеваний. (ОРЗ, педикулез ...)</p> <p>11. Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.</p> <p>12. Физкультура и спорт. Начинаем утреннюю гимнастику. Спортивный час. День здоровья.</p> <p>13. Правила поведения при подвижных играх.</p> <p>14. Первая помощь при травмах. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, горло, нос.</p> <p>15. Пожар. Правила обращения с огнем. Газ тоже опасным бывает. Чем опасен электрический ток</p> <p><i>Всего часов:</i></p>	<p>2 Информирование; просмотр видео роликов; презентация; занятие.</p> <p>1 Беседа; воспитательский час; информирование.</p> <p>2 Воспитательский час; беседа; презентация.</p> <p>1 Круглый стол; воспитательное занятие; презентация.</p> <p>2 Информирование; беседа; практикум.</p> <p>1 Презентация; воспитательное занятие.</p> <p>4 Презентация; воспитательное занятие; практикум; создание информационного стенда.</p> <p>2 Информирование; круглый стол.</p> <p>2 Воспитательное занятие; презентация; рассказы обучающихся.</p> <p>2 Беседа; практикум; подвижные игры.</p> <p>1 Беседа; информирование; воспитательное занятие.</p> <p>2 Воспитательное занятие; информирование; практикум.</p> <p>4 Воспитательное занятие; презентация; викторина; работа с демонстрационным материалом.</p> <p>33</p>
2	<p>1. Земля – наш общий дом. Сохраним природу. Правила поведения на природе.</p>	<p>2 Воспитательное занятие; презентация; просмотр фильма.</p>

	<p>2. Эти удивительные растения. Уход за комнатными растениями.</p> <p>3. Времена года. Осень. Зима. Весна. Лето.</p> <p>4. Братья наши меньшие. Птицы. Забота о животных и птицах.</p> <p>5. Режим дня в школе и дома. Соблюдение режима дня.</p> <p>6. Правила личной гигиены. Забота о глазах.</p> <p>7. Гигиена полости рта. Уход за зубами.</p> <p>8. Зачем человеку кожа. В гостях у Мойдодыра.</p> <p>9. Здоровое питание и правильное питание. Витамины круглый год.</p> <p>10. Роль спорта. Я выбираю движение. Спортивный час. День здоровья.</p> <p>11. Я здоровье берегу – сам себе помогу.</p> <p>12. Личная безопасность. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.</p> <p>13. Травмы. Виды травм. Первая помощь при травмах.</p> <p>14. Безопасное поведение в быту. Пожарная безопасность. Огонь-друг, огонь – враг. Чем опасен электрический ток.</p>	<p>2 Информирование; беседа; практикум.</p> <p>4 Воспитательное занятие; презентация; создание коллажей; просмотр фильма.</p> <p>2 Рассказы обучающихся; беседа; презентация.</p> <p>2 Беседа; информирование; круглый стол.</p> <p>2 Тематический час; занятие; презентация.</p> <p>2 Практикум; информирование, беседа.</p> <p>2 Беседа; круглый стол; презентация; викторина.</p> <p>2 воспитательное занятие; презентация; викторина.</p> <p>1 Подвижные игры; эстафеты;</p> <p>1 спортивные упражнения;</p> <p>1 беседа.</p> <p>1 Воспитательное занятие; беседа; информирование.</p> <p>3 Беседа; презентация; практикум.</p> <p>3 Беседа; информирование; презентация; работа с демонстрационным материалом.</p> <p>4 Тематический час; круглый стол; беседа; создание информационного стенда.</p>
	<i>Всего часов:</i>	<i>34</i>
3	<p>1. Экология. Охрана природы. Времена года.</p> <p>2. Лес – наше богатство. Берегите свою планету.</p> <p>3. Эти удивительные растения.</p>	<p>2 Информационный стенд; презентация; устный журнал.</p> <p>2 Беседа; презентация; воспитательное занятие; тематический час.</p> <p>3 Информирование; беседа;</p>



	Уход за комнатными растениями. 4. Домашние животные. Забота о них. Животные леса.	3	практикум. Рассказы обучающихся; беседа; информационный час; презентация; видео-экскурс.
	5. Режим дня. Планируем день. Мой выходной день. 6. Ваше здоровье. Если хочешь быть здоров. 7. Гигиена и здоровье. Правила Мойдодыра. 8. Питаемся правильно. Почему нужен завтрак. Секреты здорового питания. 9. Великая сила спорта. Роль утренней гимнастики. Спортивный час. День здоровья. 10. Личная безопасность. Безопасное поведение дома. Правила обращения с электрическими приборами. 11. Понятие «лекарства». Для чего нужны лекарства. 12. Инфекционные болезни. Профилактика болезней. <i>Всего часов:</i>	2 2 3 2 2 2 1 3 2 2 34	Беседа; круглый стол; информирование. Воспитательное занятие; презентация; беседа; круглый стол. Беседа; презентация; тематический час; информирование. Воспитательное занятие; презентация; викторина; круглый стол; игра-путешествие. Беседы; тематические часы; информирование; эстафеты; спортивные упражнения; конкурсы. Воспитательский час; информирование; круглый стол; презентации; показ демонстрационного материала. Беседа; презентация; информирование. Воспитательский час; круглый стол; информирование.
4	1. Экология. Охрана природы. 2. Времена года. Здравствуй, наше доброе и здоровое лето. 3. Эти удивительные растения. Уход за комнатными растениями.	2 4 2	Информирование; круглый стол; презентация. Воспитательное занятие; презентация; работа с демонстрационным материалом; информирование; коллаж. Информирование; беседа; практикум.

	4. Соседи по планете. Животные и птицы. Уход и забота о них	3	Тематический час; презентация; рассказы обучающихся; занятие.
	5. Планируем день. Мой выходной день. Режим учебы, отдыха и сна.	2	Информирование; беседа; круглый стол, презентация.
	6. Наше здоровье. Как правильно одеваться осенью и зимой. Здоровый образ жизни.	2	Беседа; круглый стол; информирование; практикум; работа с демонстрационным материалом.
	7. Правила гигиены. Гигиенические процедуры. Чистота – залог здоровья. Уход за волосами.	3	Воспитательное занятие; презентация; работа с демонстрационным материалом; информирование.
	8. Культура питания. Самые полезные продукты. Любимое блюдо. Овощи и фрукты – витаминные продукты.	4	Воспитательное занятие; тематический час; информирование; презентация; беседа; круглый стол.
	9. Физкультура и спорт. Роль утренней зарядки. Спортивный час. День здоровья.	2 1 2 1	Беседы; тематические часы; информирование; эстафеты; спортивные упражнения; конкурсы.
	10. Личная безопасность. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, газами, дымом.	2	Беседа; воспитательное занятие; практикум; тематический час; презентация.
	11. Детские инфекционные заболевания и их профилактика.	1	Тематический час; беседа; круглый стол.
	12. Безопасное поведение в быту. Опасности, которые нас окружают. Городские службы в помощь человеку.	3	Воспитательский час; информирование; круглый стол; презентации; показ демонстрационного материала.
	<i>Всего часов:</i>	<i>34</i>	
5	1. Понятие экология. Экологическое состояние окружающей среды.	2 1	Информационный стенд; просветительская работа; презентация; устный журнал.
	2. Наша планета земля. Сохраним природу вместе.	2	Воспитательное занятие; тематический час;

<p>Человек – как часть природы.</p> <p>3.Птичий дом. Пернатые друзья.</p> <p>4.Соседи по планете. Домашние животные.</p> <p>5. Оранжерея на окне. Уход за растениями</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>информирование; беседа; презентация; круглый стол.</p> <p>Информирование; беседа; занятие; показ плакатов; изготовление информационного стенда; коллаж; презентация.</p> <p>Рассказы обучающихся; беседа; информационный час; презентация; видео-экскурс.</p> <p>Беседа; воспитательное занятие; практикум; тематический час; презентация.</p>
<p>6. Экологические праздники:</p> <p>- Всемирный день Земли.</p> <p>- Всемирный день Воды.</p> <p>- Всемирный день окружающей среды.</p> <p>7.Здоровый образ жизни. Наше здоровье.</p> <p>8.Первая медицинская помощь. Действия при ушибах и травмах.</p> <p>9.Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.</p> <p>10.Правила личной гигиены. Гигиены полости рта, гигиена рук, кожи.</p> <p>11. Спортивный час. Роль спорта в жизни школьника. Физические упражнения и важность их выполнения. День здоровья.</p> <p>12.Личная безопасность. Опасности, подстерегающие дома.</p> <p>13. Личная безопасность.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>Видеоматериал; фильмы; информирование;</p> <p>презентация; работа с демонстрационным материалом;</p> <p>воспитательное занятие; круглый стол</p> <p>Информирование; практикум; беседа; круглый стол.</p> <p>Беседа; информирование; тематический час; практикум; презентация; оформление информационных стендов.</p> <p>Практикум; воспитательное занятие; демонстрация наглядности; презентация.</p> <p>Спортивные игры на свежем воздухе; в спортивной зале; праздники.</p> <p>Беседы; тематические часы; информирование; эстафеты; спортивные упражнения;</p> <p>конкурсы.</p> <p>Воспитательский час;</p> <p>информирование; круглый стол; презентации; показ демонстрационного материала.</p> <p>Тематические беседы; занятия;</p>

	<p>Поведение с незнакомыми людьми.</p> <p>14. Пожарная безопасность. Как предупредить пожарные ситуации.</p> <p><i>Всего часов:</i></p>	<p>презентации; практикумы; оформление информационных стендов.</p> <p>2 Практикумы; просмотр фильмов; презентации; составление коллажа; беседа; информирование.</p> <p>34</p>
6	<p>1. Экологическая культура. Понятие и роль экологии в жизни человека.</p> <p>2. Взаимодействие человека с природой. Человек – как природопользователь.</p> <p>3. Птицы – вокруг нас. Помощь пернатым друзьям.</p>	<p>1 Беседа; информирование;</p> <p>1 тематический час; круглый стол; презентации; просмотр фильмов про экологию.</p> <p>2 Беседа; презентация; воспитательное занятие; тематический час.</p> <p>1 Беседа; составление информационного стенда, коллаж; тематический час; воспитательное занятие; презентация; фильмы.</p>
	<p>4. Мир животных. Забота о братьях наших меньших.</p> <p>5. Многообразие растений. Комнатные и садовые растения. Деревья и кустарники.</p> <p>6. Экологические праздники:  - Всемирный день Земли.  - Всемирный день Воды.  - Всемирный день окружающей среды.</p> <p>7. Человек и здоровье. Правила здоровья.</p> <p>8. Первая медицинская помощь при порезах, растяжениях</p> <p>Полноценное питание – залог здоровья. "Вредная пища".</p>	<p>2 Информирование; изготовление коллажей; просмотр фильмов; презентация; занятие; беседа.</p> <p>1 Знакомство с наглядностью; экскурсии; беседа; викторина; оформление информационного альбома; просмотр видеороликов.</p> <p>1 Праздничные мероприятия;</p> <p>1 информирование; беседа;</p> <p>1 презентация; круглый стол.</p> <p>2 Видеоматериал; информирование; презентация;</p> <p>2 работа с демонстрационным материалом; воспитательное занятие; круглый стол.</p> <p>2 Беседа; информирование; тематический час; презентация; практикум.</p>

	Витамины. Роль витаминов для жизни человека.	2	Оформление стендов; воспитательная беседа; занятие; круглый стол; презентация.
	9.Вредные привычки. Опасности, возникающие при курении.	1	Воспитательский час; беседы; информирование; наглядный материал; презентация.
	10.Личная гигиена школьника. Чистота и здоровье. Значение и выполнение гигиенических процедур.	2	Круглый стол; анкетирование; информирование; тематический час презентация; просмотр; фильма.
	11.Спортивный час. Спортивные тренировки и их роль в жизни подростка.	1	Тематический час; занятие; практикум; информирование;
	Русские народные забавы: игры, соревнования, эстафеты. День здоровья.	1	анкетирование.
		1	Беседы; тематические часы; эстафеты; спортивные упражнения;
		1	конкурсы; информирование.
	12.Личная безопасность. Правила безопасного поведения на улице, в школе, дома.	2	Воспитательное занятие; беседа; информирование; рассказы учеников; разыгрывание ситуаций.
	13. Пожарная безопасность. Правила поведения при пожаре	2	Тематический час; презентация; просмотр обучающего фильма; обыгрывание ситуаций; информирование.
	<i>Всего часов:</i>	<i>34</i>	
7	1.Экология вокруг нас. Роль экологии для жизни на земле.	1	Информирование; просмотр видео и фотоматериалов; тематический час; экскурсия.
	2.Наш общий дом – планета Земля.	1	Беседа; информирование; круглый стол.
	3.Правила поведения на природе.	1	Работа с демонстрационным материалом; практикум; экскурсии; беседа.
	4. Понятие "Красная книга". Растения "Красной книги" (по выбору воспитателя)	1	Просмотр "Красной книги";
	Животные "Красной книги" (по выбору воспитателя)	1	работа с книгой; информирование; просмотр фильмов об исчезающих видах;
	5.Перелетные и зимующие	1	беседа
		1	Работа с демонстрационным

птицы.		материалом; беседа; просмотр
Помощь нашим пернатым друзьям.	1	фото и видео материалов; информирование.
6.Лес как экосистема.	1	Занятие; воспитательский час;
Правила поведения человека в лесу.	1	информирование; просмотр демонстрационных материалов.
7. Экологические праздники:		Праздничные мероприятия;
- Всемирный день Земли.	1	информирование; беседа;
- Всемирный день Воды.	1	презентация; круглый стол;
- Всемирный день охраны окружающей среды.	1	воспитательное занятие.
- День птиц.	1	
- День леса.	1	
8.Понятие ЗОЖ. Здоровье и его сохранение.	1	Круглый стол; беседа; анкетирование;
	1	презентация; информирование.
9.Первая медицинская помощь. Оказание первой медицинской помощи.	1	Практикум; беседа; тематический час; занятие; презентация.
10.Питание – необходимое условие для жизнедеятельности человека.	1	Беседа-обсуждение; круглый стол; презентация; работа с демонстрационным материалом.
Здоровая пища.	1	
11.Витамины. Название витаминов. Необходимые витамины для полноценной жизни.	1	Информирование; работа по карточкам; беседа; занятие;
	1	презентация.
12.Вредные привычки.	1	Презентация; тематический час;
Курение. Воздействие табачного дыма на организм человека.	1	информирование; обсуждение с обучающимися; воспитательное занятие.
13.Личная гигиена. Чистота и здоровье. Уход за собой.	2	Практикум; презентация; занятие; тематический час; викторина; задания по карточкам.
15.Моя безопасность. Болезни. Как уберечься от болезней.	2	Информирование; презентация; беседа – обсуждение; воспитательное занятие.
16.Опасности, подстерегающие дома. Как уберечься от опасных	1	Информирование; круглый стол; беседа; тестирование;

	ситуаций. 17.Личная безопасность при обращении с электроприборами. <i>Всего часов:</i>	1 с  <b>34</b>	викторина. Воспитательное занятие; информирование; практикум; презентация.
8	1.Состояние экологии современной России. в1 2.Природа и мы. Природа опасности. в1 Правила поведения на природе. 3. "Красная книга". Животные и растения "Красной книги" (по выбору воспитателя). 1 4. Птицы России. Забота о птицах. 1 5. Друзья наши меньшие. Забота о домашних питомцах. 1 6.Времена года (по выбору воспитателя). 2 7. Экологические праздники: - Всемирный день Земли. 1 - Всемирный день Воды. 1 - Всемирный день охраны окружающей среды. 1 - День птиц 1 - День леса. 1 8. Здоровый образ жизни. Влияние режима дня на здоровье. 2 9. Первая медицинская 2	1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 2	Тематический час; беседа; просмотр фильма; информирование. Круглый стол; дискуссия; информирование; беседа; презентация; практикум. Работа и просмотр "Красной книги"; информирование; просмотр фильмов об исчезающих видах; беседа. Презентация; работа с демонстрационным материалом; информирование; просмотр фото и видео материалов. Рассказы обучающихся; презентация; беседа; тематический час; оформление информационных стендов. Воспитательное занятие; презентация; викторина; работа по карточкам; беседа; информирование. Праздничные мероприятия; информирование; беседа; презентация; круглый стол; воспитательное занятие. Информирование; беседа; воспитательное занятие; устный опрос; составление режима дня. Практикум; презентация;

	помощь при ушибах, травмах, порезах.		тематический час; оформление информационного стенда.
	10. Правильное питание. Пища вредная и полезная.	2	Тематический час; воспитательное занятие; презентация; анкетирование; задания по карточкам.
	11. Витамины. Значение витаминов для роста и развития.	1	Информирование; беседа; устный опрос обучающихся; воспитательное занятие.
	12. Вредные и полезные привычки. Вред алкоголя, токсикомании, курения для здоровья человека.	3	Тематический час; круглый стол; воспитательное занятие; презентация; устный опрос обучающихся; просмотр фильмов.
	13. Гигиена тела человека. Уход за собой. Гигиенические процедуры.	2	Информирование; практикум; беседа; воспитательное занятие.
	14. Спортивный час. Физические тренировки и их роль для организма.	2	Беседы; тематические часы; эстафеты; спортивные упражнения; конкурсы;
	Закаливание организма. Правила закаливания.	1	информирование; презентация.
	День здоровья	1	
	15. Профилактика болезней и простудных заболеваний.		Круглый стол; дискуссия; информирование; занятие.
	16. Безопасность. Чрезвычайные ситуации, правила поведения при чрезвычайных ситуациях.	2	Информирование; просмотр фильма; презентации; анкетирование; дискуссия.
	17. Правила пожарной безопасности. Как уберечь свой дом от пожара.	2	Презентация; просмотр фильма; викторина; беседа; круглый стол.
	<i>Всего часов:</i>	<i>34</i>	
9	1. Экология и безопасность планеты.	1	Информирование; круглый стол; дискуссия; презентация; просмотр фильма.
	2. Взаимодействие человека с природой. Охрана природы.	1	Круглый стол; дискуссия; информирование; занятие.
	3. "Красная книга России". Животные и растения	1	Работа и просмотр "Красной книги"; информирование;
		2	



"Красной книги" (по выбору воспитателя).		просмотр фильмов об исчезающих видах; беседа.
4. Многообразие птиц. Помощь птицам, забота о них.	2	Презентация; работа с демонстрационным материалом; информирование; просмотр фото и видео материалов.
5. Домашние животные. Уход за домашними животными и забота о них	1	Рассказы обучающихся; презентация; беседа; тематический час; оформление коллажей.
6. Комнатные растения. Уход за ними.	1	Практикум; беседа; презентация; занятие.
7. Экологические праздники:	1	Праздничные мероприятия;
- Всемирный день Земли.	1	информирование; беседа;
- Всемирный день Воды.	1	презентация; круглый стол;
- Всемирный день охраны окружающей среды.	1	воспитательное занятие.
- День птиц.	1	
- День леса.	1	
8. Человек и здоровье. Правила здоровья.	1	Видеоматериал; презентация; информирование; работа с демонстрационным материалом; воспитательное занятие; круглый стол.
9. Первая медицинская помощь. Оказание первой медицинской помощи в различных ситуациях.	1	Практикум; беседа; тематический час; занятие; презентация.
10. Полноценное питание. "Вредная" и полезная пища.	1	Тематический час; воспитательное занятие; презентация; анкетирование; задания по карточкам.
11. Витамин и их роль для организма подростка.	1	Информирование; беседа; устный опрос обучающихся; воспитательное занятие.
12. Вредные привычки, их профилактика и вред для здоровья человека.	1 2	Тематический час; круглый стол; воспитательное занятие; презентация; устный опрос; просмотр фильмов.
13. Личная гигиена. Чистота и	2	Практикум; презентация;

здоровье. Уход за собой.		тематический час; викторина; задания по карточкам.
14. Спортивный час. Физкультура и спортивные упражнения. День здоровья	2 1 1	Беседы; тематические часы; эстафеты; спортивные упражнения; конкурсы; информирование; презентация.
15. Личная безопасность на улице, дома, в общественных местах	2	Информирование; просмотр фильма; презентации; анкетирование; дискуссия.
16. Пожарная безопасность. Правила поведения при пожаре. Правила безопасного поведения при обращении с электроприборами.	2 2	Информирование; презентация; круглый стол; беседа; практикум.
<i>Всего часов:</i>	34	

\*при составлении календарно-тематического планирования в классах со сложной структурой дефекта темы можно изменять в соответствии с уровнем подготовки детей.

Планируемые результаты. Экологическая культура.

Воспитанники должны знать/уметь:

- знать основы экологии, участвовать в озеленении школы и её территории, различных экологических акциях по охране окружающей среды;

- поддерживать чистоту и порядок в школе-интернате;

- уметь ухаживать за комнатными растениями и растениями в школьном саду;

- овладеть навыками природоохранительной деятельности;

- быть компетентными в основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;

- понимать роль человека в природе;

- должны быть сформированы умения и навыки бережного отношения к растениям и животным.

### **Здоровый и безопасный образ жизни.**

Воспитанники должны знать/уметь:

- ежедневно выполнять утреннюю зарядку (под контролем взрослых);
- владеть элементарными навыками самообслуживания;
- содержать в чистоте классы, групповые комнаты, спальни, рабочие места и т. д.;
- принимать участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях, подвижных играх;
- владеть основами знаний о здоровом образе жизни;
- заботиться о своем здоровье;
- знать о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- знать информацию о негативных факторах риска, влияющих на здоровье детей (сниженная двигательная активность, употребление ПАВ, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от ПАВ, их пагубном влиянии на здоровье;
- уметь делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.