Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат

**«ЗДОРОВЕЙ-КА»**

***программа воспитательной работы***

***по формированию навыков здорового образа жизни***

Воспитатели:

*Эккерт Ирина Валентиновна*

с. Малый Толкай Самарской области

**2013**

**Пояснительная записка**

Современное состояние здоровья всех детей вызывает серьезную тревогу. Актуальность умения вести здоровый образ жизни (ЗОЖ) с самого раннего возраста вызвана возрастанием нагрузок экологического, психологического и техногенного характера на организм. Стрессы, неправильное питание, гиподинамия, увлечение компьютерными играми, «вредные» привычки сопутствуют жизни современного человека.

У воспитанников школы-интерната наблюдается стойкое, необратимое  нарушение интеллекта, возникшее вследствие органического поражение коры головного мозга. Характерной особенностью дефекта при умственной отсталости является недоразвития высших психических функций, нарушение познавательных процессов. Одновременно у детей страдают аффективно-эмоциональная и регуляторно-волевая сферы, моторика и речь, личность в целом. В физическом развитии, так же как и в умственном, у большинства обучающихся воспитанников наблюдается существенное отставание или отклонение от возрастных нормативных показателей развития. Несомненно, данные нарушения влияют на становление характера. Дети этой группы часто излишне доверчивы и внушаемы, не критичны к своему и чужому поведению, то есть недостаточно защищены от негативного влияния в окружающей среде.

В своей педагогической деятельности мы столкнулись с проблемой здоровья у детей с умственной отсталостью, их неприятием здорового образа жизни (в том числе развитие санитарно-гигиенических навыков, правильного питания, занятий физкультурой). Это связано с рядом причин:

* несформированность в соответствии с возрастом санитарно-гигиенических навыков ввиду гипер- или гипоопеки со стороны родителей (законных представителей);
* нежелание и неумения заниматься спортом;
* неумение планировать и контролировать свое свободное время;
* наличие у большинства детей негативного прошлого, что предполагает отсутствия примера здорового образа жизни.

Подавляющее большинство воспитанников школы-интерната – это дети из неблагополучных семей. Их родители ведут асоциальный образ жизни: не работают, не заботятся о своем здоровье, злоупотребляют алкоголем. Многие дети начинают рано курить, с младшего школьного возраста начинают употреблять алкоголь, ПАВ.

# Воспитательная программа «Здоровей-ка» составлена для формирования у младших школьников навыков ЗОЖ. Нормативно-правовой и документальной базой программы являются:

# Закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" (от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ);

# Требования СанПиН 2.4.2.1178-02

# Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1015;

# Концепция ФГОС для детей с ограниченными возможностями здоровья;

# Программа развития ГБС(К)Ус. Малый Толкай на 2013-2018гг.

**Цель программы:** формирование у воспитанников школы-интерната младшего школьного возраста с недоразвитием интеллекта потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Формировать мотивацию и ответственность за сохранение собственного здоровья, обеспечивать ЗОЖ путем создания в группе среды, благоприятной для укрепления здоровья.

2. Организовывать разнообразную и разнонаправленную деятельность детей, направленную на формирование эмоционального и физического здоровья.

3. Апробировать целостную систему здоровьесбережения для коренного улучшения состояния и качества здоровья всех участников воспитательного процесса.

**Программой предусмотрены следующие направления:**

1. Наш организм

2. Здоровье и ребёнок

3. Ребёнок и другие люди

4. Ребёнок и окружающий мир

5. Эмоциональное благополучие ребенка

**Наш организм.** Программные мероприятияспособствуютформированию иразвитию у детей с ОВЗ представлений о функционировании организма человека, необходимости выполнения гигиенических процедур. Дети расширяют познания об органах чувств, правилах ухода за ними, учатся контролировать внутреннее состояние. К проведению мероприятий привлекается врач образовательного учреждения. Используются материалы на цифровых носителях.

**Здоровье и ребёнок.** На занятиях дети в доступной форме знакомятся с признаками болезней, узнают о зависимости состояния здоровья от погодных условий, питания, спортивных нагрузок, вредных привычек. Использование тематических видеоматериалов и презентаций, сюжетных игровых упражнений помогает воспитанникам более ответственно относиться к своему здоровью. Физкультурные и спортивные мероприятия в рамках данного раздела проходят под руководством врача ЛФК и учителя физкультуры.

**Ребёнок и другие люди.** В ходе программных мероприятий данного раздела дети учатся осознанно различать близких и «чужих» людей, осваивают различные модели поведения в экстремальных ситуациях. Обсуждая поступки сверстников и героев фильмов, воспитанники учатся соблюдать осторожность, распознавать типичные опасные ситуации и соответственным образом на них реагировать. К проведению занятий по данному направлению привлекаются родители, жители населенного пункта, представители полиции и служб спасения.

**Ребёнок и окружающий мир.** Запланированные мероприятия призваны помочь воспитанникам расширить представления о зависимости человека от природных явлений, различать сигналы опасности в природе. Дети знакомятся с вариантами питания, узнают о пользе закаливания и учатся применяют эти знания к жизни под руководством педагогов интернатного учреждения. Учатся оказывать первую помощь тем, кто попал в беду. К проведению программных мероприятий привлекаются повар, работники столовой, врач.

**Эмоциональное благополучие ребенка.** В рамках мероприятий данного раздела воспитанники знакомятся с разнообразием эмоций, узнают об их влиянии на состояние здоровья. Дети учатся распознавать и контролировать свое настроение, чутко относиться к настроению товарищей. В ходе различных игр и тренингов, проходящих под руководством воспитателей и психолога, у ребят формируется умение жить в мире с собой и другими людьми, выделять свои страхи и справляться с ними.

**Программа рассчитана на 4 года обучения.**

Программа адресована специалистам и воспитателям, работающим с детьми с ОВЗ в условиях специально (коррекционного) образовательного учреждения для детей с ОВЗ. 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, воспитанников.

**Предполагаемый результат** - достижение социальной компетентности воспитанника с ОВЗ в деле сохранения и укрепления здоровья:

* обладание основными гигиеническими навыками (уход за кожей лица, рук, ног, волосами; правила выбора гигиенических средств ухода за телом);
* знание болезней кожи, связанных с нарушением правил гигиены;
* знание основных органов человека (сердце, легкие, желу­док, позвоночник, кожа, голова — глаза, нос, уши, рот);
* понимание опасности приема лекарственных препаратов;
* знание правил безопасного поведения на улице и дома;
* знание правил поведения на природе, при контактах с животными;
* умение правильно вызвать службы 01,02,03,04.

Личностными результатами программы является формирование следующих жизненных компетенций:

1. Овладение ребёнком с ОВЗ основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
2. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
3. Формирование умения следить за своим физическим состоянием.
4. Формирование умения отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Стремления к максимально возможной для данного ребёнка физической независимости.
5. Овладение социально-бытовыми умениями в повседневной жизни.
6. Умение адекватно оценивать свои силы, понимать, что можно и чего нельзя: в еде, в физической нагрузке, в приёме медицинских препаратов, осуществлении вакцинации.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 класс** | | | | | |
| **I четверть (8 часов)** | | | | | |
| **№** | **Тема занятия** | **Цель** | | **Форма проведения** | |
| **Блок I.**  **Наш организм.** | | | | | |
| 1. | Мой режим дня. | Познакомить детей с режимом дня. | | Беседа | |
| 2. | Сон-лучшее лекарство. | Дать понятие о пользе сна. | | Беседа | |
| 3. | Когда это бывает? | Расширить представления о практической значимости режима дня для здоровья человека. | | Дидактическая игра. | |
| 4. | В гостях у Гигиены. | Знакомить с правилами личной гигиены. | | Беседа | |
| 5. | Друзья:  Вода и Мыло. | Прививать навыки личной гигиены и опрятности в повседневной жизни. | | Практическое занятие. | |
| 6. | Подружись с зубной щеткой. | Дать представление о зубной щетке и пасте. И познакомить детей с методами ухода. | | Беседа + практическое занятие. | |
| 7. | Смотри во все глаза, слушай во все уши. | Учить ухаживать за глазами и ушами. Дать представление о том, что глаза и уши являются основными органами чувств. | | Беседа + практическое занятие | |
| 8. | Путешествие в страну «Чистляндию» | Закрепление навыков личной гигиены. | | Игра- викторина. | |
| **II четверть (8 часов)** | | | | | |
| **Блок II.**  **Здоровье и ребенок.** | | | | | |
| 1. | Погода и организм. | Рассказать о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями | | Беседа | |
| 2. | Микробы и мое здоровье. | Дать понятие, что такое микробы и как они влияют на наше здоровье | | Беседа | |
| 3. | Болезни, почему они бывают. | Учить выбирать одежду в зависимости от погоды и времени года. | | Беседа | |
| 4. | Сохрани свое здоровье сам. | Знакомство детей с характерными признаками болезни и профилактикой; | | Беседа. | |
| 5. | Доктор Айболит. | Учить избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения | | Беседа + экскурсия | |
| 6. | Принцесса  Витаминка | Дать представление о пользе и значении витаминов для укрепления нашего здоровья | | Игра - путешествие | |
| 7. | Я здоровый, я веселый | Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, сна и отдыха | | Практическое занятие | |
| 8. | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья | Привитие навыков здорового образа жизни. | | Игры на свежем воздухе | |
| **III четверть (12 часов)** | | | | | |
| **Блок III.**  **Ребенок и другие люди.** | | | | | |
| 1. | Внешность человека может быть обманчива | Объяснить детям, что приятная внешность незнакомого человека не всегда обозначает его добрые намерения | | Вводная беседа. | |
| 2. | Контакт с незнакомыми людьми на улице | Рассмотреть и обсудить с детьми типичные опасные ситуации при возможных контактах с незнакомыми людьми на улице.  Учить ребенка правильно вести себя в таких случаях. | | Беседа | |
| 3. | Контакт с незнакомыми людьми дома | Рассмотреть и обсудить с детьми типичные опасные ситуации при возможных контактах с незнакомыми людьми  Учить ребенка правильно вести себя в таких случаях | | Беседа | |
| **Блок IV.**  **Ребенок и окружающий мир.** | | | | | |
| 1. | Дом под крышей голубой | Объяснить взаимосвязь человека и природы  Формировать представление о том, какие действия человека вредят природе и ее обитателям | | | Беседа |
| 2. | О пользе и вреде воды. | Дать детям представление о пользе и вреде воды.  Познакомить с опасными ситуациями, возникающими около воды и на ней | | | Беседа + практическое занятие |
| 3. | Сигналы от природы. | Приучать детей к осторожному обращению с объектами природы  Познакомить их с сигналами опасности у животных и насекомых (цвет, шипы, колючки, рога, звуки и т.д.) | | | Экскурсия |
| 4 | Наши помощники и враги дома. | Дать представление об опасных для жизни предметах, с которыми дети встречаются в быту | | | Беседа |
| 5. | Когда съедобное ядовито. | Знакомить детей с распространенными опасными растениями и грибами  Приучать детей быть осторожными с незнакомыми растениями | | | Беседа |
| 6. | Контакт с животными может быть опасным. | Учить детей правильно общаться с животными. Дать сведения об агрессивности некоторых животных и мерах предосторожности в отношении с ними | | | Видеотренинг |
| 7. | Маленький да удаленький | Обратить внимание детей, как много вокруг разных жучков и паучков  Убедить их в необходимости соблюдать осторожность в обращении с ними | | | Беседа |
| 8. | Будь осторожен с огнем | Дать представление о правилах пожарной безопасности | | | Беседа |
| 9. | Скорая помощь | Дать детям сведения о службе «Скорой помощи» | | | Беседа |
| 10. | Как вызвать милицию | Знакомить со службой «02» | | | Беседа |
| **IV четверть (8 часов)** | | | | | |
| **Блок IV.**  **Эмоциональное благополучие ребенка.** | | | | | |
| 1. | Что я знаю о себе | Учить осознавать себя как человека, чувствовать свой организм, находить общее сходство и различие с другими детьми и понимать существенные отличия | Беседа | | |
| 2. | Взрослые и дети | Вызывать желание подражать в достойном поведении взрослым  Учить, что взрослые – это первые помощники и защитники детей | Беседа | | |
| 3. | Школа – моя вторая семья | Вызывать положительные эмоции в беседе о семье, о школе, умение выражать свои чувства | Беседа | | |
| 4. | Ребята, давайте жить дружно. | Учить детей дружить | Беседа | | |
| 5. | Добро и зло. | Учить детей различать добро и зло  Побуждать их совершать добрые поступки | Беседа | | |
| 6. | Я не трус, но я боюсь. | Объяснить детям, как можно бороться со страхами (сказка Пых) | Чтение сказки +  беседа | | |
| 7. | Конфликты и ссоры. | Учить детей избегать ссор, находить примирение и согласие | Беседа | | |
| 8. | Волшебные слова | Формировать у детей понятие, что волшебные слова делают человека честнее, воспитание.  Учить формулам выражения вежливой просьбы, благодарности | Беседа | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 класс** | | | | |
| **I четверть (8 часов)** | | | | |
| **№** | **Тема занятие** | **Цель** | **Форма проведения** | |
| **Блок I.**  **Наш организм.** | | | | |
| 1. | Мой день. | Повторение режимных моментов. Расширять представления о важности и необходимости соблюдения режима дня и правил гигиены. | Беседа + практическое занятие. | |
| 2. | Забота о глазах. | Правила бережного отношения к зрению. Правила чтения. Физкультминутки. | Тематическая беседа. | |
| 3. | Чтобы уши слышали. | Правила бережного отношения к слуху. Уход за ушами. | Занятие с элементами игры. | |
| 4. | Белоснежная улыбка. | Правила чистки зубов. Уход за полостью рта. | Занятие-практикум. | |
| 5. | Уход за руками и ногами. | Ногти. Удобная обувь. Закрепление правил ухода за руками и ногами. | Познавательное занятие. | |
| 6. | Забота о коже. | Учить детей правилам ухода за кожей. | Беседа + практическое занятие. | |
| 7. | Советы Доктора Воды. | Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. | Викторина. | |
| 8. | Как сделать сон полезным. | Закрепление знаний о пользе дневного и ночного сна. | Беседа. | |
| **II четверть (8 часов)** | | | | |
| **Блок II.**  **Здоровье и ребенок.** | | | | |
| 1. | Если хочешь быть здоров. | Продолжать формировать навыки ЗОЖ, учить избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. | | Беседа. |
| 2. | Добрый доктор Айболит от болезней исцелит. | Профессия врач. Школьный медицинский кабинет. | | Экскурсия, сюжетно-ролевая игра. |
| 3. | Я здоровье берегу- сам себе я помогу. | Учить избегать ситуаций, приносящих вред здоровью | | Тренинг. |
| 4. | Как следует питаться. | Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания. | | Познавательное занятие. |
| 5. | Секреты правильного питания. | Формировать осознанное отношение к необходимости употребления в пищу овощей и фруктов. | | Презентация. |
| 6. | Зелёная аптека. | Знакомство детей с лекарственными растениями. | | Игровое развивающее занятие. |
| 7. | Все мы дружно скажем простуде «Нет». | Познакомить со способами профилактики и лечения простудных заболеваний. | | Комбинированное занятие. |
| 8. | «Сильные, ловкие, умелые». | Формирование мотивационной готовности к ЗОЖ. | | Игры – соревнования на улице. |
| **III четверть (12 часов)** | | | | |
| **Блок III.**  **Ребенок и другие люди.** | | | | |
| 1. | Кто нас окружает. | Уточнить знания детей об окружающих людях (родные, близкие, знакомые, незнакомые). Объяснить разницу во взаимоотношениях с ними. | | Беседа. |
| 2. | Кто ты – друг или враг. | Обратить внимание детей на неприятности, которые случаются при контакте с незнакомыми людьми. Убедить, что не всегда приятная внешность совпадает с благими намерениями. | | Тренинг. |
| 3. | Если тебя обидели. | Объяснить детям важность доверительных отношений с близкими и родными людьми, и необходимости рассказывать им, если тебя обидели незнакомые люди. | | Занятие. |
| **Блок IV.**  **Ребенок и окружающий мир.** | | | | |
| 4. | Сигналы опасности природы | Приучать детей к осторожному обращению с объектами природы.  Повторить сигналы опасности у животных, растений (цвет, шипы, колючки, звуки, рога и др). | | Беседа. |
| 5. | Опасные растения. | Знакомить детей с самыми распространенными опасными растениями, которые нельзя трогать, нюхать, пробовать на вкус. | | Развивающее занятие-практикум. |
| 6. | Собака бывает кусачей. | Учить детей правильно общаться с животными. Дать сведения об агрессивности некоторых животных и мерах предосторожности в отношении с ними. | | Дидактическое занятие. |
| 7. | Рядом вода. | Учить детей соблюдать элементарные правила обращения с водой (лед, кипяток). Объяснить, к каким неприятным последствиям приводит неправильное поведение на воде. | | Рассказ-беседа |
| 8. | Наши друзья и враги. | Дать детям сведения об опасных вещах (колющих и режущих предметах, электроприборах, лекарственных веществах. | | Беседа-диалог. |
| 9. | Пожар, сигнал бедствия -01 | Расширять сведения детей о предметах опасных в противопожарном отношении. Закрепить правила поведения при пожаре. | | Игра по пожарной безопасности. |
| 10. | Службы спасения 02, 03 всегда на страже. | Вырабатывать навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях. | | Тренинг. |
| 11. | Первая помощь. | Формировать представления о правилах оказания первой медицинской помощи при порезе пальца, ожоге, укусе осы ит.д. | | Беседа + практическое занятие. |
| 12. | Огонёк здоровья. | Правила поведения, обязательные для всех (дома, в школе, на улице). | | Обобщающее игровое занятие. |
| **IV четверть (8 часов)** | | | | |
| **Блок V.**  **Эмоциональное благополучие ребёнка.** | | | | |
| 1. | Радость и горе. | Познакомить с эмоциями, развивать эмпатию, воображение. | | Занятие |
| 2. | Как положено друзьям, всё мы делим пополам. | Воспитывать стремление дружить. Показать роль дружбы в нашей жизни. | | Познавательное занятие. |
| 3. | Как можно поздороваться. | Правила приветствия сверстников и взрослых. Прилично и не прилично. | | Ролевой тренинг.. |
| 4. | Как избавиться от прозвищ. | Продолжать воспитывать уважение к окружающим. История имени. | | Обыгрывание различных ситуаций. |
| 5. | Маленький водитель. | Знакомство детей с правилами передвижения на велосипеде роликах, самокате; учить детей правилам поведения в разных ситуациях, которые могут возникать при катании. | | Игра-имитация. |
| 6. | Как можно узнать настроение человека? | Актуализировать полученные знания о мимике, развивать умение чувствовать и понимать другого. | | Занятие. |
| 7. | Если возник пожар. | Закрепление знаний о правилах поведения во время пожара. | | Практическое занятие на основе игровых элементов. |
| 8. | «Топтыжка - торопыжка на дороге». | Способствовать осознанному восприятию важности знаний ПДД и дорожных знаков. | | Занятие с использованием ИКТ. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3 класс** | | | |
| **I четверть (8 часов)** | | | |
| **№** | **Тема занятия.** | **Цель** | **Форма проведения** |
| **Блок 1.**  **Правила поведения в социуме.** | | | |
| 1. | Что я знаю о себе. | Учить осознавать себя как личность. | Беседа. |
| 2. | Ничто не сломит дружбы нашей. | Конфликтные ситуации, ссора, драка, правила коммуникации. | Игровое занятие. |
| 3. | Мои друзья. | Закрепление понятия «друзья», навыков взаимодействия с детьми, чувства взаимовыручки, взаимопомощи. | Беседа. |
| 4. | Общаемся друг с другом. | Уточнение знаний о средствах общения людей.  Воспитание добрых чувств к сверстникам. | Беседа + обыгрывание различных ситуаций. |
| 5. | Как мы отдыхаем. | Показать необходимость отдыха.  Учить ценить свободное время, заполнять его разумными и добрыми делами | Беседа. |
| 6. | Учимся думать и действовать. | Формировать потребность осознанного выполнения правил поведения в социуме. | Занятие-практикум. |
| 7. | Мальчишки и девчонки – мы одна семья. | Культура взаимоотношений между мальчиками и девочками. | Беседа. |
| 8. | Правила на всю жизнь. | Закрепление знаний об основных правилах, по которым живут люди. | Сказка О. Уайльда «Мальчик звезда». |
| **II четверть (8 часов)** | | | |
| **Блок II.**  **Здоровье и ребенок.** | | | |
| 1. | В здоровом теле - здоровый дух. | Формировать у школьников потребность в здоровом образе жизни, в занятии спортом, воспитание ответственности за свое здоровье. | Занятие – совет. |
| 2. | Посеешь  привычку - пожнёшь характер. | Формировать негативное отношение к вредным привычкам. | Беседа. |
| 3. | Где чистота, там и здоровье. | Закрепление культурно – гигиенических навыков. | Практическое занятие. |
| 4. | Зимой и летом дружи с игрой и бегом. | Формировать потребность в занятии спортом, развивать подвижность, ловкость, стремление побеждать и умение проигрывать. | Игры на открытом  воздухе. |
| 5. | Час отдыха нам нужен, в мороз и зимнюю стужу. | Обучать распознавать признаки утомления и вырабатывать навыки переключения на разные виды деятельности. | Игровой час. |
| 6. | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. | Формировать представление о роли солнечного света, воздуха, о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями. | Беседа. |
| 7. | Школа здорового питания. | Закреплять знания детей о зависимости здоровья человека от правильного питания.  Учить определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. | Практическое  занятие. |
| 8. | Сильные и ловкие. | Формирование волевых качеств | Подвижные игры. |
| **III четверть (12 часов)** | | | |
| **Блок III.**  **Ребенок и другие люди.** | | | |
| 1. | Моя любимая семья. | Семья, родители, профессии родителей. Уважительное отношение к родному дому. | Беседа. |
| 2. | С незнакомцами будь на стороже. | Модели поведения в экстремальных ситуациях с незнакомыми людьми. | Дидактическое занятие-тест. |
| 3. | Если тебя обидели. | Объяснить детям важность доверительных отношений с близкими и родными людьми, и необходимости рассказывать им, если тебя обидели незнакомые люди. | Беседа. |
| **Блок IV.**  **Ребенок и окружающий мир.** | | | |
| 4. | Безопасность при любой погоде. | Переохлаждение, гололёд. | Занятие. |
| 5. | Первая помощь при обморожении. | Обморожение. Оказание первой помощи при обморожении. Как уберечься от мороза. Забота о своём здоровье в зимнее время года. | Занятие –практикум. |
| 6. | Как избежать простуды. | Одежда по погоде. Охрана здоровья человека зимой. Закаливание. | Беседа-диалог. |
| 7. | Путешествие в зимний лес. | Как готовиться к прогулке зимой. | Виртуальное путешествие. |
| 8. | Зимние пейзажи. | Красота зимней природы. | Презентация. |
| 9. | Что таит в себе волшебница зима. | Изменения в природе зимой. Природа в музыке и поэзии. | Литературно-музыкальная композиция. |
| 10. | Зимушка-зима. | Жизнь и деятельность человека зимой. | Комбинированное занятие. |
| 11. | Дары моря на столе-полезно тебе и мне. | Польза употребления морепродуктов. | Занятие-путешествие. |
| 12. | Путешествие с Крупеничкой. | Хлеб всему голова. Виды каш. Национальное блюда. | Занятие – сказка. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **IV четверть (8 часов)** | | | |
| **Блок V.**  **Эмоциональное благополучие ребёнка.** | | | |
| 1. | Азбука безопасности. | Воспитание осознанного отношения к выполнению правил уличного движения. | Беседа. |
| 2. | «Что такое дружба и коллектив?». | Дружба. Коллектив. Высказывания великих людей о дружбе. Литературные произведения о дружбе. | Занятие. |
| 3. | «Что говорит народная мудрость о дружбе?». | Пословицы и поговорки о дружбе. Понятие «культура общения». Правила общения со взрослыми и сверстниками. | Беседа-чтение |
| 4. | Причины ЧП на дороге. | Ситуации, приводящие к несчастным случаям. | Занятие с использованием ИКТ |
| 5. | Уроки тётушки Совы.  Твоя безопасность. | Закрепление знаний правил ПДД. | Просмотр учебного мультфильма. |
| 6. | «Телевизор, сотовый телефон, компьютер.  Что надо о них знать?» | Правила использования сотового тел. в школе. Правила безопасного пользования сотовым телефоном. Правила просмотра телевизионных программ. Правила безопасной работы на компьютере. | Занятие. |
| 7. | Эмоции. Какие они? Как они влияют на здоровье? | Понятие «эмоции». Положительные и негативные эмоции. Влияние эмоций на организм человека. | Практическое занятие с применением игровых элементов |
| 8. | Что такое стресс? Как восстановиться? | Понятия «стресс». Как выйти из стрессовой ситуации. Релаксационные упражнения для снятия стресса. Что такое агрессивность, как с ней бороться. | Занятие-рефлексия |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 класс** | | | | | | |
| **I четверть (8 часов)** | | | | | | |
| **№** | **Тема занятия.** | **Цель** | **Форма проведения** | | | |
| **Блок I.**  **Наш организм.** | | | | | | |
| 1. | Как устроено тело человека. | Представление о строении и работе своего организма. | Презентация. | | | |
| 2. | Как работает сердце человека. | Знакомство детей с назначением и работой сердца. | Беседа | | | |
| 3. | Что мы делаем, когда едим. | Знакомство детей с работой системы пищеварения. | Познавательное занятие. | | | |
| 4. | Как мы дышим. | Знакомство с органами дыхания. Профилактика ОРВИ. | Беседа | | | |
| 5. | Наши органы чувств. Для чего они нужны? | Осязание, вкус, обоняние. Значение органов чувств для человека. | Занятие-практикум. | | | |
| 6. | Осанка – красивая спина. | Продолжать учить следить за осанкой, побуждать к выполнению физ. Упражнений. | Беседа | | | |
| 7. | Слушай во все уши,  смотри во все глаза. | Закрепление правил ухода за ушами и глазами  Привести детей к пониманию, что зрение и слух необходимо беречь. | Беседа.  Разучивание гимнастики для глаз. | | | |
| 8. | Язык – мой умный помощник | Язык – орган вкуса. Кислое - сладкое, солёное – горькое | Презентация. | | | |
| **II четверть (8 часов)** | | | | | | |
| **Блок II.**  **Здоровье и ребенок.** | | | | | | |
| 1. | Сохраним свое здоровье сами. | Значение чистоты, опрятности, соблюдения режима дня и навыков личной гигиены в повседневной жизни. | | Занятие. | | |
| 2. | Богатство на все времена | Продолжать учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь. Рассмотреть влияние образа жизни на здоровье человека. | | Занятие-рефлексия. | | |
| 3. | Витамины и здоровый дух. | Закрепление знаний о витаминах, о необходимости наличия витаминов в организме человека | | Беседа. | | |
| 4. | О вкусной и полезной пище | Закрепление знаний о полезных продуктах  Воспитание у детей культуры питания, чувства меры. | | Познавательное занятие-беседа. | | |
| 5. | Если ты заболел. | Объяснить детям, чтобы в случае необходимости они обращались за помощью к взрослым.  Довести до сознания необходимость прописанного врачом лечения. | | Беседа. | | |
| 6. | Советы Неболита | Формировать представление о составляющих ЗОЖ: двигательная активность, рациональное питание, эмоциональное равновесие. | | Комбинированное игровое занятие. | | |
| 7. | Вредным привычкам - НЕТ! | Предоставить учащимся объективную информацию о последствиях курения, алкоголизма  Воспитывать негативное отношение к этим вредным привычкам. | | Занятие. | | |
| 8. | Если хочешь быть здоров - постарайся. | Формировать ловкость, стремление побеждать | | Игры – соревнования на свежем воздухе | | |
| **III четверть (12 часов)** | | | | | | |
| **Блок III.**  **Ребенок и другие люди** | | | | | | |
| 1. | Контакт с незнакомыми людьми и правильное поведение. | Рассмотреть и обсудить с детьми типичные ситуации при возможных контактах  Закрепить правила поведения в таких ситуациях. | | Обыгрывание ситуаций. | | |
| 2. | Чем опасны малознакомые ребята. | Убедить детей быть разборчивыми в выборе друзей, учить говорить «нет», при попытке старших приятелей вовлечь в опасную ситуацию. | | Беседа | | |
| 3. | Если тебе угрожает опасность. | Способствовать осознанному восприятию правил поведения в случае возникновения опасных ситуаций, развитию осторожности. | | Тренинг. | | |
| **Блок IV.**  **Ребенок и окружающий мир.** | | | | | | |
| 4. | Сигналы опасности природы | Закрепление знаний о сигналах опасности природы. | | | Презентация. | |
| 5. | Когда съедобное - ядовито. | Обратить внимание детей на отравления, их причины и последствия. Актуализировать знания об оказании первой помощи. | | | Беседа, практикум. | |
| 6. | Контакты с животными. | Закрепление знаний безопасного поведения при контактах с животными. | | | Занятие-тест. | |
| 7. | Осторожно! Лекарства, которые хранятся дома. | Аккуратное и осознанное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. Домашняя аптечка. | | | Занятие. | |
| 8. | Травма. Можно ли уберечься от травм? | Ушиб. Вывих, растяжение. Школьный травматизм. Меры предупреждения травмы. | | | Беседа | |
| 9. | Чем опасен электрический ток? | Понятие «электрический ток», «электрические приборы». Удар током. Первая помощь при ударе током. Правила безопасности при работе  с электрическими приборами. | | | Познавательное развивающее занятие-презентация | |
| 10. | Режим питания соблюдать – хвори не знать! | Состав продуктов. Режим правильного питания. Меню, его составление. | | | Занятие-практикум | |
| 11. | Стол сервирован, словно для царя! Научимся и мы, друзья! | Понятия «сервировка». Сервировка стола. Этикет. Правила этикета. | | | Беседа + сюжетно – ролевая игра | |
| 12. | Экстремальные ситуации в быту, правила поведения. | Службы 01, 02, 03, 04. | | | Бесед | |
| **IV четверть (8 часов)** | | | | | | |
| **Блок V.**  **Эмоциональное благополучие ребенка.** | | | | | | |
| 1. | Конфликты и ссоры. | Выяснить сущность конфликта  Учить детей избегать ссор, находить примирение и согласие. | | | | Тренинг. |
| 2. | Добро и зло. | Дать понятие «конфликт», «ссора», обсудить причины их возникновения. Учить различать добро и зло. Побуждать детей совершать добрые поступки | | | | Комбинированное игровое занятие. |
| 3. | Страхи. | Выяснить с детьми ситуации, вызывающие у них страх. Убеждать в необходимости бороться со страхами и учить побеждать их. | | | | Коррекционно-развивающее занятие. |
| 4. | Требуется друг | Учить детей жить дружно. Показать на примере литературных героев, как нужно выбирать друзей. Подчеркнуть значимость дружбы в жизни | | | | Занятие-практикум. |
| 5. | Учимся играть и работать сообща. | Учить умению контролировать свое поведение, сдерживать себя и прислушиваться к мнению других.  Учить детей согласовывать свои действия при совместной работе. | | | | Обыгрывание ситуаций. |
| 6. | Всегда ли добрым быть приятно. | Показать необходимость осознанного проявления отзывчивости. | | | | Беседа |
| 7. | Наше настроение | Развивать умение понимать свое настроение и настроение других людей. Формировать коммуникативные навыки. | | | | Тренинг. |
| 8. | Давайте говорить друг другу комплименты | Обучать навыкам позитивного взаимодействия с детьми и взрослыми.  Замечать в друзьях положительные качества.  Закрепить умение говорить комплименты. | | | | Игровое занятие-практикум |

**Литература**

1. Бочаров Е.В., Гречина В.Т. «Программа содействия здоровью и обучению ЗОЖ в образовательном учреждении интернатного типа».
2. Вдовиченкова Л.А. «Ребенок на улице. Цикл занятий по обучению детей ПДД»;
3. Волчкова В.Н., Степанова Н.В.; «Практическое пособие для воспитателей и методистов»;
4. Егоров Б.Б., Кудрявцев В.Т. «Развивающая педагогика оздоровления»;
5. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. «Здоровье» (для детей первого и второго годов обучения);
6. Князева О.Л., Стеркина Р.В., Авдеев Н.Н. «Основы безопасности детей дошкольного возраста»;
7. Мартынов С.М. «Нетрадиционные методы оздоровления;
8. Мастюкова Е.М. «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников»;
9. Обухова Л.А. «Тридцать уроков для первоклассников»;
10. «Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах»;
11. Хрущев С.В. «Гимнастика маленьких волшебников»;