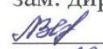


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с.Малый Толкай.

«Утверждаю»:
к использованию в образовательном процессе
директор школы-интерната:
 /Самойлова Т.И./
Приказ № 1/19 от «29» 08 2019

«Рассмотрено»:
на заседании МО
Протокол № 1
от «28» 08 2019 г

«Согласовано»
зам. директора по УВР
 Станина Л.В.
от «29» 08 2019 г.

«Принято»:
решением педагогического
совета ГБОУ с. Малый Толкай
Протокол №1 от «29» 08 2019

Рабочая программа
коррекционных занятий во внеурочной деятельности
по формированию здорового образа жизни «ЗОЖ»
для 1доп,1доп С 1,1С,4 класса по реализации ФГОС.

Программу составила: воспитатель Кутырева Ирина Леонидовна
Квалификационная категория: I

с.Малый Толкай
2019-2020 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.....
3. Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане...
4. Личностные, предметные результаты освоения конкретного курса внеурочной деятельности...
5. Содержание курса внеурочной деятельности...
6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся.....
7. Описание материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности...
8. Список использованных источников и литературы

1. Пояснительная записка.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

При составлении внеурочной рабочей программы по формированию здорового образа жизни «ЗОЖ» для обучающихся 1доп, 1допС, 1С, 1, 4 класса (интеллектуальными нарушениями) на 2019-2020 учебный год руководствовалась Уставом школы, федеральными законами, указами и распоряжениями Правительства Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, международными актами в области защиты прав ребенка и его законных интересов .

Программа разработана на основе федерально-правовой базы:

- федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»
- Санитарные правила СанПиН 2.4.2.32.06-2 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 10.06.2015 г. «№ 26).
- Конституции РФ.
- Конвенции о правах ребенка.
- Закона РФ "Об основных гарантиях прав ребенка".

Программа «ЗОЖ» предназначена для работы с детьми 7-11 лет, срок реализации 2019-20 учебный год и направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни.

Цель программы — формирование потребности у воспитанников младшего звена школы-интерната к здоровому образу жизни;

Задачи:

Коррекционно – образовательные:

1. Формирование навыков здорового образа жизни и поддержания положитель-ных межличностных отношений.

2. Расширение знаний и кругозора о ЗОЖ, о значении его в жизни человека.
3. Формирование соответствующих возрасту знаний, умений в оказании помощи себе и другим людям в экстренных случаях, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
4. формирование ответственности за личную безопасность жизнедеятельности.

Коррекционно – развивающие

1. Развитие у детей мотивации к здоровому образу жизни, потребности в освоении способов сохранения и улучшения своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказания помощи в экстремальных ситуациях.
2. Развитие познавательной сферы воспитанников.
3. Развитие коммуникативной культуры личности, культуры общения и речи.
4. Профилактика и предупреждение инфекционных и других заболеваний;
5. Коррекция и развитие санитарно-гигиенических и культурно - гигиенических умений и навыков.
6. Развитие речевой и интеллектуальной деятельности воспитанников, внимательности, наблюдательности, логического мышления, творческого воображения и фантазии детей через викторины, загадки, ребусы, пословицы, игровые упражнения, выполнение творческих проектов.
7. Развитие физической активности, мелкой и общей моторики воспитанников через комплекс общеразвивающих упражнений, физкультминуток, гимнастик.

Коррекционно – воспитательные

1. Воспитание у ребёнка заботы о своём организме, желания быть всегда здоровым; овладение практическими навыками ухода за телом.
2. Воспитывать духовно-нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, и т. д.), эстетические чувства и интересы, эмоциональную сферу личности ребёнка.

При решении задач обучения, развития и воспитания обучающихся акцент делается на задачах развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей обучающихся, личности ребёнка.

Большинство детей, обучающихся в нашей школе, имеют ряд различных заболеваний – это нервно-психические расстройства, нарушение моторики и координации движения, снижение остроты слуха и зрения, сколиоз, кариес и т.д. Психологи и практики отмечают нарушение эмоционального и личностного развития обучающихся, возрастающие агрессивность и жестокость во взаимоотношениях с окружающими их людьми. Эти негативные явления взаимосвязаны и взаимообусловлены множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни. Значительный процент обучающихся живут в неблагополучных семьях, где не получают не только полноценного питания, навыков культуры поведения, но даже элементарных понятий о здоровом образе жизни. Поэтому забота о здоровье детей представляется весьма актуальной педагогической задачей.

Программа формированию ЗОЖ (в данном случае для детей 1доп, 1с,1и 4 класса) имеет определённую особенность, которая отличает её от других программ. Разработана на основе авторской школьной программы «Азбука здоровья». Данная программа была изучена, проанализирована, обобщена, переработана и в итоге легла в основу программы «ЗОЖ», которая была адаптирована для обучающихся 1доп, 1с,1,4 класса. Особенность программы «ЗОЖ» заключается в том, что обучение детей с ОВЗ (УО) по данной программе строится в строгом соответствии с особенностями развития, психофизическими возможностями и способностями данной категории детей. Продолжительность занятий не превышает 25-30 мин. для обучающихся. Также, материал по программе достаточно упрощён и дозирован, а многообразие форм, методов воспитательной работы в процессе занятий не перегружает нервную систему особого ребёнка и призвано пробуждать познавательный интерес и положительную мотивацию при изучении основ ЗОЖ.

Таким образом, занятия по программе «ЗОЖ» способствуют реализации коррекционной работы, которая представляет собой меры по устранению или снижению имеющихся отклонений от нормы. Она предполагает использование индивидуальных форм взаимодействия с ребёнком, позволяющих учитывать параметры его физического и психического развития, и индивидуальные особенности, степень восприимчивости к воздействию факторов внешней среды и прочее.

Практическая новизна данной Программы состоит в адаптации её содержания к особым образовательным потребностям обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

2. Общая характеристика предмета.

На уроках частично формируются элементарные навыки самообслуживания с частичной помощью учителя, а затем и самостоятельно, культурно-гигиенические навыки, выполняемые вместе с педагогом, по подражанию его действиям, по образцу, ориентируясь на картинки и пиктограммы, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни (плохо – хорошо, полезно – вредно для здоровья), о безопасности жизнедеятельности. Учитель

обучает учащихся использованию вербальных и невербальных средств общения в процессе самообслуживания, выполнения культурно-гигиенических процедур (сообщать о своих действиях, обращаться за помощью в случае затруднений). Для подкрепления действий учащихся и соблюдения ими алгоритма активно используются специальные символы (картинки, пиктограммы), с которыми они многократно знакомятся в различных бытовых и игровых ситуациях.

Исходя из особенностей развития мыслительной деятельности обучающиеся с умственной отсталостью, их индивидуальных характеристик, учитель на уроках по предмету «ЗОЖ» воспитывает (тренирует) у них состояние физической, психической и социальной защищенности. Это является основой социализации обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Обучающиеся в доступной форме получают представления о том, что безопасность окружающего мира – необходимое условие существования каждого человека, взрослого и ребенка.

Результативность освоения обучающимися содержания уроков по предмету «Зож» оценивается не столько по приобретенным детьми вербальным знаниям, сколько по усвоению ими приемами элементарной мыслительной деятельности. Основное внимание при этом обращается на доступную степень активности, возможную степень самостоятельности учащихся в ситуациях на знание правил дорожного движения и др. Темы уроков по предмету «Зож» находят свое логическое продолжение в содержании уроков по предметам «Чтение», «Развитие речи и окружающий мир» и в реализации задач коррекционно-развивающей среды.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом количество часов рабочей программы рассчитано на 34 ч., при часовой нагрузке 1 раз в неделю.

Количество часов по четвертям.

Коррекционный курс: «ЗОЖ».

Класс: обучающиеся 1доп, 1доп с, 1с, 1,4 кл.

Количество часов в неделю: 1 ч.

Сведения по часам: 34

ПЕРИОД	Кол-во часов
I- четверть	8
II - четверть	8
III - четверть	10
IV - четверть	8
Всего	34

Формы проведения занятий:

-индивидуализированная, групповая, работа в парах, фронтальная.

При организации занятий «Зож» используются интерактивные методы и приемы обучения:

- игровая импровизация;
- беседа;
- иллюстрирование;
- упражнения;
- ситуационные игры;
- экскурсии; прогулки;

Все методы и приемы используются в комплексе, чередуя и дополняя друг друга, позволяют педагогу успешнее решить задачи Программы.

Принципы построения программы

1. Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения.
2. Принцип доступности обучения (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей).

3. Принцип научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление **здоровья**, научно обоснованными и практически апробированными методиками).

4. Принцип активности (участие педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников).

5. Принцип целенаправленности (подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели).

6. Принцип сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью).

7. Принцип систематичности (реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично).

4. Личностные, и предметные результаты Программы для 1доп, 1допс, 1с, 1кл

Предметными результатами реализации программы «Зож» являются следующие умения:

- основные правила гигиены;
- правила рационального питания;
- основы организации труда и отдыха;
- способы управления своим поведением;
- о пользе витаминов.

Личностные результаты:

- соблюдать режим дня;
- заботиться о своем здоровье;

- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

.

Личностные, и предметные результаты Программы для 4 кл

Предметными результатами реализации программы «Зож» являются следующие умения:

- Знать основные вопросы гигиены;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- основы рационального питания;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Личностные результаты:

- соблюдать режим дня;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- заботиться о своем здоровье;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- различать “полезные” и “вредные” продукты
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Формирование базовых учебных действий.

Познавательные БУД - умения:

- ☐ ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»;
- ☐ знать основные виды спорта;
- ☐ характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- ☐ знать режим дня школьника;
- ☐ ориентироваться в полезности продуктов питания;
- ☐ знать и применять основные упражнения по охране зрения, осанки, комплекса зарядки; ☐ осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

Регулятивные БУД - умения:

- ☐ организовывать места занятий физическими упражнениями и спортом;
- ☐ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; ☐ адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- ☐ оценивать правильность выполнения действия;
- ☐ проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- ☐ организовывать и проводить игры во время досуга (перемена, каникулы);

- самостоятельно (с помощью учителя) адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные БУД - умения:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

5. Содержание учебного предмета

- **Формирование культурно-гигиенических навыков.**

Последовательность действий при умывании. Предметы утреннего туалета, их назначение и хранение. Рассматривание с обучающимися предметов личной гигиены. Имитационные игры на формирование умений обучающихся умываться в определенной последовательности. Использование бумажного полотенца. Правила пользования водопроводным краном. Горячая и холодная вода, «Уход за руками», «Как правильно ухаживать за ушами», «Чтобы зубы были здоровыми», «Уход за глазами».

- **Уход за жилищем.**

Формирование алгоритма уборки жилища. Рассматривание с обучающимися иллюстраций об уборке помещения. Предметы уборки в жилище. Экскурсия «Мы идем в хозяйственный магазин». Практические упражнения по

применению уборочного инвентаря «Будем вытирать пыль», правила пользования водопроводным краном.. Открывание и закрывание кранов по словесной просьбе учителя. Объяснение важности чистоты для здоровья человека. Номинация действий с использованием вербальных и невербальных средств общения.

- **Полезные продукты.**

Рассматривание иллюстраций овощи и фрукты. Иметь представление о пользе витаминов в овощах и фруктах . Правила приема пищи, значимых для гигиены и здоровья: тщательно пережевывать пищу, есть не спеша, вытирать рот салфеткой. Уметь распознавать «полезную» и «вредную» пищу.

- **Безопасность в доме и на улице.**

Правила пользования водопроводным краном. Горячая и холодная вода. Алгоритм действий при открывании и закрывания кранов. Экскурсия к дороге. Рассматривание дорожных знаков и движущего транспорта. Игра «Я иду по дороге». «Правила пожарной безопасности», практическое занятие «Эвакуация при пожаре», «Правила безопасности на воде»,
упражнения на узнавание сигналов светофора.

6.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 1доп, 1с,1 кл.

№	Наименование разделов, тем программ	Кол-во часов	Дата	Прогнозируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Направления коррекционной работы
	1 четверть						
1.	«Предметы утреннего туалета, их назначение и хранение».	1	6.09	Уметь пользоваться предметами личной гигиены.	Беседа. Предметы личной гигиены, просмотр мультфильм К.И.Чуковского «Мойдодыр», проектор.	Смотрят мультфильм, отвечают на вопросы.	Развитие зрительного и тактильного восприятия.
2	«На зарядку по порядку!»	1	13.09	Уметь выполнять утреннюю гимнастику.	Мяч, палки, карточки с комплексом упражнений.	Выполняют упражнения.	Развитие движений и ориентировки в пространстве.

3	Дружи с водой «В царстве Мойдодыра».	1	20.09	Уметь пользоваться водопроводным краном, горячей , холодной водой и мылом.	Сказка о микробах. Игра «Наоборот».	Слушают, отвечают на вопросы. Играют в игру.	Развитие слухового восприятия, координации.
4	Практическое занятие. Последовательность действий при умывании.	1	27.09	Знать последовательность действий при мытье и вытирании рук.	Мыло, полотенце, плакат с последовательностью мытья рук. Дидактическая игра «Умывайся правильно».	Выполняют последовательность действий.	Развитие зрительного восприятия, мелкой моторики.
5	«Глаза главные помощники человека».	1	04.10	Знать правила бережного отношения к зрению.	Беседа об органах зрения. Игра «На ощупь», гимнастика для глаз.	Отвечают на вопросы. Соблюдают правила игры.	Развитие зрительного восприятия.
6	«Чтобы уши слышали».	1	11.10	Знать основные правила ухода за ушами.	Просмотр мультфильма «Слух» Смешарики, проектор. Игра «Испорченный телефон».	Отвечают на вопросы. Соблюдают правила игры.	Развитие слухового восприятия.

7	«Почему болят зубы?».	1	18.10	Знать что полезно, что вредно для зубов.	Презентация, мультфильм «Птичка Тари », проектор, аудиозапись песни «От улыбки».	Отвечают на вопросы.	Развитие зрительного, слухового восприятия.
8	«Как сохранить улыбку красивой?».	1	25.10	Знать основные правила ухода за зубами.	Практическое занятие. Зубная паста, зубная щетка.	Выполняют практическое задание.	Формирование умения выполнять простые поручения по словесному заданию.
9	«Здоровая кожа необходима всем».	1	8.11	Знать основные правила ухода за кожей.	Беседа «Что умеет кожа, сюжетно – ролевая игра «Поликлиника».	Отвечают на вопросы, играют в сюжетно- ролевую игру.	Развитие зрительного , слухового внимания.
10	Уход за руками «Рабочие инструменты человека».	1	15.11	Уметь правильно ухаживать за руками.	Беседа, загадки, просмотр мультфильма «Лечение Василия», проектор.	Отвечают на вопросы .	Развитие зрительного, слухового восприятия.
11	«Овощи и фрукты – полезные продукты».		22.11	Иметь представление о пользе витаминов в овощах и фруктах.	Презентация, проектор, плакаты с изображением овощей и фруктов, трафареты овощей, цветные карандаши,	Рассматривают плакаты, отвечают на вопросы, рисуют с помощью трафарета овощи, фрукты.	Развитие мелкой моторики, тактильно-двигательное восприятие.

					альбом.		
12	«Питание необходимое условие для жизни человека».	1	29.11	Уметь распознавать «полезную» и «вредную» пищу.	Беседа, стих С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушает», игра “Бывает – не бывает?” картинки с продуктами.	Отвечают на вопросы, играют в игру.	Развитие внимания.
13	«Как сделать сон полезным?».	1	06.12	Иметь представление о гигиене сна.	Игра «Угадай-ка», колыбельные песни.	Играют игру, слушают колыбельные песни	Развитие слухового и зрительного восприятия.
14	«Полезные и вредные привычки».	1	13.12	Иметь представление о последствиях влияния привычек на здоровье человека.	Презентация, мультфильм «Вредные привычки», проектор, игра «Полезно-вредно».	Отвечают на вопросы, соблюдают правила игры.	Развитие зрительного восприятия.
15	«Поведение в школе и в интернате».	1	20.12	Знать правила культурного поведения в школе и интернате.	Беседа, сюжетные картинки.	Отвечают на вопросы.	Развитие слухового восприятия.

16	Инструктаж о правилах поведения во время каникул.	1	27.12	Знать правила поведения во время каникул.	Инструктаж.	Расписываются в журнале по технике безопасности.	Развитие слухового восприятия.
17	«Безопасность в доме и на улице ». Проигрывание ситуации.	1	10.01	Уметь по картинкам определять опасную ситуацию (при помощи учителя).	Дидактическая игра: «Опасные предметы». Картинки, проигрывание ситуаций.	Играют с дидактическим материалом.	Развитие воображения.
18	«Безопасность в доме и на улице ».	1	17.01	Знать правила пожарной безопасности.	Беседа, иллюстрации Ю. Васнецова «Кошкин дом», карандаши, альбом, ластик.	Отвечают на вопросы, рисуют рисунки.	Развитие зрительного восприятия, мелкой моторики.
19	Практическое занятие «Эвакуация при пожаре».	1	24.01	Знать правила эвакуации во время пожара.	Дид.игра «Позвони в пожарную» (скорую, полицию), плакаты.	Играют в дид.игры, рассматривают плакаты. Практическое занятие.	Развитие движений и ориентировки в пространстве.
20	Игра «Мы пешеходы».	1	31.01	Иметь представление о правилах поведения на улице.	Макет светофора, карточки- кружки с цветами светофора, фонограммы звуков автотранспорта, дорожные знаки.	Играют в игру, запоминают правила поведения на улице.	Развитие зрительного восприятия.
21	«Экология и здоровье».	1	07.02	Иметь представление о	Беседа,	Отвечают на вопросы, играют в	Развитие слухового

				проблеме мусора.	Плакат «Берегите природу!», игра «Собери цветок».	игру.	восприятия.
22	Конкурс рисунков «Мы спасем свою планету».	1	14.02	Уметь подобрать нужные цвета.	Карандаши, альбом, ластик.	Рисуют, выставляют свои работы на выставку.	Развитие воображения.
23	Профилактика простудных заболеваний. «Главные правила здоровья».	1	21.02	Иметь представление ,что полезно и что вредно для здоровья.	Просмотр мультфильма Фиксики «Микробы», беседа, игрушки кукла Маша, доктор Пилюлькин.	Смотрят мультфильм, отвечают на вопросы.	Развитие зрительного , слухового воображения.
24	Конкурс рисунков «Будем здоровы!».	1	06.03	Уметь ориентироваться в пространстве на листке бумаги.	Краски, кисточки, стаканчик для воды.	Рисуют. Выставка работ.	Развитие воображения.
25	Практическое упражнения «Учимся выжимать тряпку».	1	13.03	Уметь тщательно прополаскивать, отжимать тряпочку, губку.	Игра «Отбери предметы для труда», тряпочки, губки тазик с водой, клеёнчатые фартуки.	Играют в игру. Практическая работа.	Развитие аккуратности, ответственность за общее дело.
26	Практическая работа	1	20.03	Уметь подклеивать книги.	Загадки, книги, клей, кисти,	Отгадывают загадки.	

	«Наведу порядок на полке».				ножницы, цветная бумага, салфетки, клеенка.	Практическая работа.	
27	Дидактическая игра «Мы идем в хозяйственный магазин».	1	03.04	Знать классификацию предметов по признаку.	Карточки.	Играют в дидактическую игру.	Развитие внимания, зрительного восприятия.
28	«Ты и телевизор».	1	10.04	Знать о правилах безопасного пользования телевизором.	Беседа, рассказ «Телевизор - мой друг, телевизор - мой враг».	Ответы на вопросы.	Развитие слухового восприятия.
29	«Лучики здоровья».	1	17.04	Иметь представление о ценностях здоровья.	Беседа, лучики здоровья.	Отвечают на вопросы, составляют лучики здоровья.	Развитие воображения.
30	«Ловкие и смелые» Эстафета.	1	24.04	Уметь играть в команде, действовать по сигналу.	Флажки красный, синий, мячи, обручи.	Действуют сообща по сигналу.	Развитие общей моторики, ориентировки в пространстве.
31	«Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным».	1	08.05	Уметь отличать плохое от хорошего.	Запись песни В. Шаинского «Дружба, карточки с разными эмоциональными состояниями, игра «Хорошие и плохие поступки».	Слушают запись песни, обсуждают ситуации, играют в игру.	Развитие зрительного, слухового восприятия.

32	Игра «Добеги до цели»	1	15.05	Знать правила игры.	Флажок	Передвигаются по площадке до цели, преодолевая препятствия (флажка).	Развитие общей моторики
33	«Как правильно вести себя на воде».	1	22.05	Знать правила поведения на воде	Инструктаж, плакаты.	Расписываются в журнале по технике безопасности.	Развитие слухового восприятия
34	Инструктаж о правилах поведения во время каникул.	1	25.05	Знать правила поведения во время каникул.	Инструктаж.	Расписываются в журнале по технике безопасности.	Развитие слухового восприятия

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 4 класса

№	Наименование разделов, тем программ	Ко л- во час ов	Дата	Прогнозируемый результат		Средства обучения	Деятель-ть обуч-ся.	Направления Коррек-ой рабо
				Уметь	Знать			
	1 четверть							
1.	«Предметы утреннего туалета, их назначение и хранение».	1	6.09	Уметь пользоваться предметами личной гигиены.	Знать правила мытья тела, рук и ухода за волосами.	Беседа. Предметы личной гигиены, просмотр мультфильма К.И. Чуковского «Мойдодыр», проектор.	Смотрят мультфильм, отвечают на вопросы.	Развитие зрительного и тактильного восприятия.
2	«На зарядку по порядку!»	1	13.09	Уметь выполнять утреннюю гимнастику.	Знать комплекс физических упражнений с оздоровительной направленностью.	Мяч, палки, карточки с комплексом упражнений.	Выполняют упражнения.	Развитие движений и ориентировки в пространстве.

3	Дружи с водой «В царстве Мойдодыра».	1	20.09	Уметь пользоваться водопроводным краном, горячей, холодной водой и мылом.	Знать правила личной гигиены.	Сказка о микробах. Игра «Наоборот».	Слушают, отвечают на вопросы. Играют в игру.	Развитие слухового восприятия, координации.
4	Практическое занятие. Последовательность действий при умывании.	1	27.09	Уметь последовательно мыть руки.	Знать правила личной гигиены	Мыло, полотенце, плакат с последовательност ью мытья рук. Дидактическая игра «Умывайся правильно».	Выполняют последовател ьность действий.	Развитие зрительного восприятия, мелкой моторики.
5	«Глаза главные помощники человека».	1	04.10	Уметь заботится о своих глазах.	Знать физкультминутки для глаз; строение глаза; почему у нас текут слезы.	Беседа об органах зрения. Игра «На ощупь», гимнастика для глаз.	Отвечают на вопросы. Соблюдают правила игры.	Развитие зрительного восприятия.
6	«Чтобы уши слышали».	1	11.10	Уметь заботится о своих ушах	Знать основные правила ухода за ушами.	Просмотр мультфильма «Слух» Смешарики, проектор. Игра «Испорченный телефон».	Отвечают на вопросы. Соблюдают правила игры.	Развитие слухового восприятия.

7	«Почему болят зубы?».	1	18.10	Уметь выполнять правила ухода за зубами.	Знать причины заболевания зубов.	Презентация, мультфильм «Птичка Тари », проектор, аудиозапись песни «От улыбки».	Отвечают на вопросы.	Развитие зрительного, слухового восприятия.
8	«Как сохранить улыбку красивой?».	1	25.10	Уметь чистить зубы.	Знать основные правила ухода за полостью рта.	Практическое занятие. Зубная паста, зубная щетка.	Выполняют практическое задание.	Формирование умения выполнять простые поручения по словесному заданию.
9	«Здоровая кожа необходима всем».	1	8.11	Уметь ухаживать за кожей лица и рук.	Знать гигиенические требования ухода за кожей.	Беседа «Что умеет кожа , сюжетно – ролевая игра «Поликлиника».	Отвечают на вопросы, играют в сюжетно-ролевую игру.	Развитие зрительного , слухового внимания.
10	Уход за руками «Рабочие инструменты человека».	1	15.11	Уметь правильно ухаживать за руками.	Выполнять правила личной гигиены.	Беседа, загадки, просмотр мультфильма «Лечение Василя», проектор.	Отвечают на вопросы .	Развитие зрительного, слухового восприятия.

11	«Овощи и фрукты – полезные продукты».		22.11	Уметь сравнивать овощи и фрукты по цвету, форме, величине, вкусу, запаху	Иметь представление о пользе витаминов в овощах и фруктах.	Презентация, проектор, плакаты с изображением овощей и фруктов, трафареты овощей, цветные карандаши, альбом.	Рассматривают плакаты, отвечают на вопросы, рисуют с помощью трафарета овощи, фрукты.	Развитие мелкой моторики, тактильно-двигательное восприятия.
12	«Питание необходимое условие для жизни человека».	1	29.11	Уметь распознавать «полезную» и «вредную» пищу.	Знать о правилах и основах рационального питания.	Беседа, стих С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушает», игра “Бывает – не бывает?” картинки с продуктами.	Отвечают на вопросы, играют в игру.	Развитие внимания.
13	«Как сделать сон полезным?».	1	06.12	Выполнять свой режим дня, соблюдать условия для полноценного и здорового сна.	Иметь представление о гигиене сна.	Игра «Угадай-ка», колыбельные песни.	Играют игру, слушают колыбельные песни	Развитие слухового и зрительного восприятия.
14	«Полезные и вредные привычки».	1	13.12	Уметь противостоять вредным привычкам.	Иметь представление о последствиях влияния	Презентация, мультфильм «Вредные привычки»,	Отвечают на вопросы, соблюдают правила	Развитие зрительного восприятия.

					привычек на здоровье человека.	проектор, игра «Полезно-вредно».	игры.	
15	«Поведение в школе и в интернате».	1	20.12	Уметь соблюдать правила приличия в общественных местах.	Знать правила культурного поведения в школе и интернате.	Беседа, сюжетные картинки.	Отвечают на вопросы.	Развитие слухового восприятия.
16	Инструктаж о правилах поведения во время каникул.	1	27.12	Уметь применять правила поведения во время каникул.	Знать правила поведения во время каникул.	Инструктаж.	Расписываются в журнале по технике безопасности.	Развитие слухового восприятия.
17	«Безопасность в доме и на улице ». Проигрывание ситуации.	1	10.01	Уметь по картинкам определять опасную ситуацию (при помощи учителя).	Знать правила безопасности в доме и на улице.	Дидактическая игра: «Опасные предметы». Картинки, проигрывание ситуаций.	Играют с дидактическим материалом.	Развитие воображения.
18	«Причины возникновения пожара».	1	17.01	Уметь применять правила пожарной безопасности.	Знать правила пожарной безопасности.	Беседа, иллюстрации Ю. Васнецова «Кошкин дом», карандаши, альбом, ластик.	Отвечают на вопросы, рисуют рисунки.	Развитие зрительного восприятия, мелкой моторики.

19	Практическое занятие «Эвакуация при пожаре».	1	24.01	Уметь быстро и решительно действовать во время эвакуации.	Знать правила эвакуации во время пожара.	Дид.игра «Позвони в пожарную» (скорую, полицию), плакаты.	Играют в дид.игры, рассматривают плакаты. Практическое занятие.	Развитие движений и ориентировки в пространстве.
20	Игра «Мы пешеходы».	1	31.01	Уметь соблюдать правила игры.	Знать правила поведения на улице.	Макет светофора, карточки- кружки с цветами светофора, фонограммы звуков автотранспорта, дорожные знаки.	Играют в игру, запоминают правила поведения на улице.	Развитие зрительного восприятия.
21	«Экология и здоровье».	1	07.02	Иметь представление о проблеме мусора.	Знать правила экологической безопасности.	Беседа, Плакат «Берегите природу!», игра «Собери цветок».	Отвечают на вопросы, играют в игру.	Развитие слухового восприятия.
22	Конкурс рисунков «Мы спасем свою планету».	1	14.02	Уметь подобрать нужные цвета.		Карандаши, альбом, ластик.	Рисуют, выставляют свои работы на выставку.	Развитие воображения.
23	Профилактика простудных заболеваний.	1	21.02	Уметь заботиться о своём здоровье.	Иметь представление что полезно и что	Просмотр мультфильма Фиксики	Смотрят мультфильм, отвечают на	Развитие зрительного , слухового

	«Главные правила здоровья».				вредно для здоровья.	«Микробы», беседа, игрушки кукла Маша, доктор Пилюлькин.	вопросы.	воображения.
24	Конкурс рисунков «Будем здоровы!».	1	06.03	Уметь ориентироваться в пространстве на листке бумаги.	Знать факторы, влияющие на здоровье человека.	Краски, кисточки, стаканчик для воды.	Рисуют. Выставка работ.	Развитие воображения.
25	Практическое упражнения «Учимся выжимать тряпку».	1	13.03	Уметь тщательно прополаскивать, отжимать тряпочку, губку.	Знать правила и последовательность уборки.	Игра «Отбери предметы для труда», тряпочки, губки тазик с водой, клеёнчатые фартуки.	Играют в игру. Практическая работа.	Развитие аккуратности, ответственность за общее дело.
26	Практическая работа «Наведу порядок на полке».	1	20.03	Уметь планировать последовательность своей работы.	Знать правила труда.	Игра «Оцени себя сам».	Практическая работа.	Развитие аккуратности, ответственность за общее дело.
27	Дидактическая игра «Мы идем в хозяйственный магазин».	1	03.04	Уметь приобрести конкретный товар.	Знать правила покупки товаров.	Карточки.	Играют в дидактическую игру.	Развитие внимания, зрительного восприятия.
28	«Ты и телевизор».	1	10.04	Уметь пользоваться телевизором.	Знать о правилах безопасного пользования	Беседа, рассказ «Телевизор - мой друг, телевизор -	Ответы на вопросы.	Развитие слухового восприятия.

					телевизором.	мой враг».		
29	«Лучики здоровья».	1	17.04	Иметь представление о ценностях здоровья.	Знать способы укрепления здоровья.	Беседа, лучики здоровья.	Отвечают на вопросы, составляют лучики здоровья.	Развитие воображения.
30	«Ловкие и смелые» Эстафета.	1	24.04	Уметь играть в команде, действовать по сигналу.	Знать правила .	Флажки красный , синий, мячи, обручи.	Действуют сообща по сигналу.	Развитие общей моторики, ориентировки в пространстве.
31	«Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным».	1	08.05	Уметь отличать плохое от хорошего.		Запись песни В. Шаинского «Дружба, карточки с разными эмоциональными состояниями, игра «Хорошие и плохие поступки».	Слушают запись песни, обсуждают ситуации, играют в игру.	Развитие зрительного, слухового восприятия.
32	Игра «Добеги до цели»	1	15.05	Уметь играть в коллективе.	Знать правила игры и соблюдать технику безопасности во время игры.	Флажок	Передвигаются по площадке до цели, преодолевая препятствия (флажка).	Развитие общей моторики

33	«Как правильно вести себя на воде».	1	22.05		Знать правила поведения на воде.	Инструктаж, плакаты.	Расписываются в журнале по технике безопасности.	Развитие слухового восприятия
34	Инструктаж о правилах поведения во время каникул.	1	25.05		Знать правила поведения во время каникул.	Инструктаж.	Расписываются в журнале по технике безопасности.	Развитие слухового восприятия

7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

2. Технические средства:

- компьютер, персональный компьютер (ноутбук, планшет), проектор (сенсорная доска).
- (К.Чуковский «Мойдодыр», «Слух» Смешарики , «Лечение Василия», «Фиксики»,»Кошкин дом», «Королева зубная щетка», «Вредные привычки» - м/ф;
- аудиозапись «Веселая зарядка», «От улыбки», «Дружба» В.Шаинского.

Учебно-практическое оборудование:

- раздаточный дидактический материал (игрушки, атрибуты для игр);
- спортивный инвентарь (кегли, шарик, мячи);
- предметы личной гигиены;
- продукты питания + муляжи + картинки (фото);
- изопродукция для рисунков.

8.Список литературы.

1. Алямовская В. Как воспитать здорового ребёнка. – М., 1993.
2. Биран В.П. Зрение и здоровье ребёнка – Минск, 1993.
3. Бондаренко А. Дидактические игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
4. Брызгунов И.П. Беседы о здоровье школьников. – М.,1992.
5. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: Педагогика, 1991
6. Дорохов А. Про тебя самого. – М.: Детская литература, 1989.
7. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Линка-пресс, 1999.

8. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии. – Таганрог, 2001.
9. Захарова Т.Н. и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников – Волгоград: Учитель, 2007.
10. Лободина Н.В., Чурилова Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия – Волгоград : Учитель, 2015. – 205с.
11. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – Москва: Вако, 2007.
12. Коляда Д.А. Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младшего школьника. – Волгоград : Учитель, 2014, - 324с.
13. Колбанов В.В. Валеология в школе. – СПб., 1992.
14. Кукушин В.С. Основы школьной валеологии. – Ростов н/Д, 1995.
15. Печера К.Л. Некоторые проблемы воспитания детей дошкольного и школьного возраста // Российский педиатрический журнал, 1999. - №1.
16. Павлова М.А. Здоровьесберегающая система дошкольной образовательной организации : модели, программы, рекомендации, разработки занятий. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Волгоград. : Учитель, 2016. – 183с.
17. Павлова М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Вып. 2: классные часы, тематические мероприятия, игры. – Волгоград: Учитель, 2009.
18. Ротенберг Р. Растить здоровым. Детская энциклопедия здоровья. – М.: физкультура и спорт, 1992.
19. Семёнова И. Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой. – М.: Педагогика, 1991.
20. Сигимова М.Н. Формирование представлений о себе у старших дошкольников: игры-занятия. – Волгоград: Учитель, 2009.
21. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. Санкт-Петербург, изд. «Петроградский и К^о», 1995.
22. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология и основы безопасности жизни ребёнка (пособие к курсу валеологии «Я и моё здоровье» для школы I ступени) – Санкт-Петербург; изд. «Петроградский и К^о», 1994.
23. Терпугова Е.А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста: методическое пособие для педагогов. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – (Сердце отдаю детям).
24. Щербинина В.П. Педагогика здорового развития детей младшего возраста. – Гродно, 1992.
25. Этинген Л. Как же вы устроены, господин тело? – М.: Линкс-пресс, 1997.