

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа №6 г. Иркутска».

«Рассмотрено»  
на МО воспитателей  
Н. В. Захарова  
протокол № 1 от 25.08.2021 г

«Согласовано»  
на МС зам. директора по ВР  
М.А. Гладкова  
протокол №1 от 26.08.2021 г.

«Утверждаю»  
директор ГОКУ СКШ № 6  
А.Т. Олохтонова  
приказ № 125 от 01.09.2021 г.



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности «Здоровячок»  
3 год обучения  
на 2021-2022 учебный год

Составитель: Грибанова Светлана Ивановна.

Иркутск, 2021

## **1. Пояснительная записка**

Программа курса «Здоровячок» ориентирована на формирование у учащихся позиции признания ценности здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровячок» для учащихся третьего года обучения, составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

### **Цель и задачи программы:**

**Цель:** охрана здоровья детей и формирование основ культуры здоровья.

### **Задачи:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

## **2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Обучение учащихся бережному отношению к своему здоровью актуальная задача современного образования, поскольку именно в период младшего школьного возраста закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы он научился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Все используемые игры, задания, упражнения способствуют развитию умений и навыков, которые позволят успешно закрепить представления о здоровом образе жизни.

Программа курса включает в себя формирование элементарных представлений об анатомии и физиологии человека, элементарные знания по гигиене, изучение таких методов оздоровления, как закаливание, здоровое питание, подвижные игры. Данный курс, включает в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья.

## **3. Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане**

На изучение курса внеурочной деятельности «Здоровячок» отводится:

- 3 год обучения 1 час в неделю, что составляет 34 учебных часа в год.

#### 4. Личностные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности:** сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к своему здоровью.

**Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:** представление о физической культуре как части общей культуры общества; осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; участие в подвижных играх.

#### 5. Содержание программы курса внеурочной деятельности

**Раздел -1. Вводное занятие**

**Раздел- 2 . Анатомия и физиология человека**

«Скелет – наша опора», «Что внутри нас», «Почему болят зубы», «Глаза –главные помощники человека», «Зачем человеку кожа»

**Раздел -3. Закаливание и здоровое питание**

«Как защититься от простуды и гриппа», «Полезные и вредные продукты», «В здоровом теле здоровый дух», «Сон – лучшее лекарство», «Чистота – залог здоровья»

**Раздел-4. Подвижные игры**

«Стрелок», «Один в кругу», «Догони мяч», «Рыбаки и рыбки», «Море волнуется раз», «Угадай и догони»

#### 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Название раздела	Количество часов, отводимых на освоение программы	Основные виды деятельности обучающихся.
	3 год обучения	

Вводная часть	1	- знание правил поведения на курсе внеурочной деятельности
Анатомия и физиология человека	10	- изучение основных частей тела, их функции; - основных внутренних органов и их функций. - органов чувств.
Закаливание и здоровое питание	11	- усвоить профилактику ОРЗ - называют полезные и вредные продукты - классифицировать продукты питания, разделяют их на группы - знают правила разнообразного питания - анализируют необходимость соблюдать чистоту, высыпаться и сохранять свое здоровье.
Подвижные игры	12	- самостоятельно участвуют в знакомой подвижной игре - тренируются в оказании первой доврачебной помощи в летний период.
Итого:	34	

## **7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

1. Иллюстрации, таблицы (демонстрирующие готовые изображения, методику их получения)
2. Трафареты
3. Учебные модели
4. DVD – фильмы
5. Раздаточные карточки
6. Проектор
8. Мультимедийные образовательные программы
9. Цифровые образовательные ресурсы
10. Компьютер