

областное государственное казенное
общеобразовательное учреждение
«Санаторная школа – интернат»

Разработано на
ШМО воспитателей
Протокол № 1 от
«31» августа 2020 г.

Принято на
педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» августа 2020 г.

Утверждено
Директор ОГКОУ «Санаторная
школа – интернат»
В.А. Шташевский Сташевский В.А.
Приказ № 69- О
от «31» августа 2020 года



Рабочая программа
туристического объединения
«Здоровячок»
Срок реализации 2 года

Составитель:
воспитатель Новикова Л.А.

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Здоровячок» составлена в соответствии с ФГОС НОО.

Программа внеурочной деятельности рассчитана для обучающихся 4-5 классов (общий объем 35 часов), 1 час в неделю.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. С каждым годом увеличивается заболеваемость среди обучающихся. Здоровье обучающихся во многом зависит от организации учебного и воспитательного процесса, условий их жизни в школе. К сожалению, многие приходят учиться уже с отклонениями в состоянии здоровья. Тем актуальнее предупредительные мероприятия, направленные на повышение защитных сил детского организма, на снижение интенсивности стрессовых воздействий.

Воспитание у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни невозможно без профилактической, воспитательной работы, в процессе которой решается важнейшая задача по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, повышению качества их жизни.

Проблемы сохранения здоровья обучающихся и привитие навыков здорового жизни актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового жизни, сохранение здоровья психического, физического и духовного. Следует обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Поэтому в качестве основы программы «Здоровячок» мы определили заботу о сохранении здоровья обучающихся, создание благоприятного психологического климата в коллективе, обеспечение рациональной организации учебно-воспитательного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Программа занятий «Здоровячок» рассчитана для обучающихся 4-5 классов. При выборе программы учитывались психологические и физиологические характеристики этого возраста воспитанников школы-интерната. Программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования о внеурочной деятельности школьников.

Актуальность программы

Каждое поколение в той или иной степени адаптируется к меняющимся условиям в современном мире. Сегодня только 30 % детей рождается без нарушений здоровья, а в школу они приходят ещё более ослабленными. Система школьного воспитания в свою очередь продолжает дело разрушения их здоровья. За период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушений зрения и осанки, в 4 – психоневрологических отклонений, в 3 – патологии органов пищеварения, т.е. уже имеющиеся отклонения в состоянии здоровья переходят в хронические. Молодой организм должен формироваться в оптимальных для учёбы, труда и быта условиях. Отклонение в здоровье в зрелом и пожилом возрасте формируется в детстве и молодости, и часто является нарушением гигиенических норм поведения.

Проблема здоровья обучающихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, главная цель которой – воспитание и развитие свободной личности, обогащённой научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. Ведущими задачами школы в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, забота о здоровье детей. Всё это согласуется с основными направлениями проекта реформы образовательной школы, в котором на одном из первых мест стоит здоровье обучающихся.

Поэтому социальная защита обучающихся, укрепление их здоровья, профилактическая оздоровительная работа должны стать актуальными проблемами школы. Проблема

сохранения и укрепления здоровья детей, формирования осознанного стремления к здоровому образу жизни может быть частично решена путём реализации программы «Здоровьячок».

Цель и задачи программы

Цель программы - создание условий для формирования психически здорового, социально-адаптированного, физически развитого выпускника.

Основные задачи программы:

- сформировать знания о здоровье, о факторах его формирующих, укрепляющих и разрушающих;
- укреплять физическое здоровье;
- осуществлять профилактику заболеваний;
- соблюдении правил личной и школьной гигиены;
- выучить комплекс физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение здоровья;
- учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к своему поведению;
- способствовать стремлению учащихся понять окружающих и анализировать своё отношение к ним;
- учить детей делать правильный выбор и принимать ответственные решения;
- способствовать увеличению знаний о ЗОЖ путём обсуждения проблем.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Конвенция о правах ребёнка.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании».
3. Устав ОГКОУ «Санаторная школа-интернат».
4. Стратегия развития воспитания Российской Федерации на период до 2025 года.
5. Целевая программа «Школа – территория здоровья» ОГКОУ «Санаторная школа-интернат»

Участники программы: обучающиеся школы-интерната, классные руководители, учителя-предметники, учитель физической культуры, медицинская сестра, врач-педиатр, врачи специалисты, школьный психолог, социальный педагог, родители (законные представители) обучающихся.

Методы и приёмы работы: групповые развивающие занятия, беседы, дискуссии, психологические тренинги, анкетирование, индивидуальные беседы, участие в спортивных праздниках и развлечениях.

Особенностью данной программы является то, что, приступая к изучению новой темы, очень важно продумать содержание и цели каждого занятия, формы деятельности воспитателя и учеников (коллективные, индивидуальные), работу по развитию творческих способностей и познавательных процессов. Обязательным условием занятий являются занимательность изложения материала, ненавязчивость, отсутствие назидательности и поучительности.

Предлагаемая программа может интегрироваться в разных образовательных областях: литературное чтение, окружающий мир, технология, искусство, физическая культура.

Виды деятельности:

- организация внеклассных мероприятий, направленных на формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- сотрудничество с родителями (законными представителями) и учителями-предметниками;

- сотрудничество с медицинским персоналом школы-интерната с целью изучения состояния физического здоровья обучающихся;
- регулярная диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало – конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья обучающихся.

Разделы программы:

1. Основы безопасности.
2. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний. (правила личной гигиены, профилактика инфекционных заболеваний)
3. Основы медицинских знаний.
4. Основы здорового образа жизни (предупреждение курения, активные занятия физической культурой и спортом, спортивно-массовая работа).

Личностные, метапредметные и предметные результаты программы

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении различных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры и спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении различных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения соревнований;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Ожидаемые результаты программы

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни *обучающиеся должны знать:*

- основные правила личной гигиены;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- соблюдать общепринятые правила в семье, школе, гостях, транспорте, общественных местах;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- заботиться о своём здоровье;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

Литература

1. Степанова О.А. Оздоровительные технологии в школе. Начальная школа, № 1-2003.
2. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М. 1991.
3. Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. М. Вако. 2008.
4. Ротенберг Р. Расту здоровым: детская энциклопедия здоровья. М. Физкультура и спорт. 1992.
5. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки. Волгоград. Учитель. 2008.
6. Лысогорская М.В. Образование в области здоровья. Основы здорового образа жизни. Саратов. 2002.
7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в школе. М. Вако. 2004.
8. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры для 3-5 классов. М. Вако. 2007.