

## РЕЦЕНЗИЯ

на программу по формированию культуры здорового образа жизни у младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «Здоровячок»

автор – воспитатель ГКОУ КК школы-интерната станицы Новопокровской  
Купица Виктория Николаевна

Рабочая программа по формированию культуры здорового образа жизни у младших школьников «Здоровячок» предназначена для младших школьников с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью) ГКОУ КК школы-интерната станицы Новопокровской

Программа разработана с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью).

Целью программы является создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, приобщение к занятиям с подвижными играми, использованием их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности.

Актуальность темы не требует дополнительных доказательств. Здоровье детей с ограниченными возможностями является приоритетным направлением деятельности всего общества. Программа нацелена на формирование у воспитанников знаний, умений и навыков самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга и отдыха. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье воспитанников в дальнейшем.

Содержание программы соответствует её целевому назначению. Программа построена с учётом современных требований педагогики и психологии, обеспечивает единство воспитания и обучения.

Автор дает чёткое обоснование программы, раскрыта ее педагогическая целесообразность, определяются формы организации занятий в доступной и стимулирующей развитие интереса форме. Весь материал для теоретических и практических занятий адаптирован для младших школьников с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью).

Структура программы включает: пояснительную записку, планируемые результаты освоения курса программы, содержание курса программы, календарно - тематическое планирование, материально-техническое обеспечение, список литературы.

Таким образом, обобщая все вышеуказанное, делается вывод о том, что идея программы по формированию знаний о здоровом образе жизни у младших школьников с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью) «Здоровячок» имеет выраженную спортивно-оздоровительную направленность, а её содержание, несомненно, будет полезно педагогам-практикам, занимающимся проблемой формирования культуры здоровья и здорового образа жизни у младших школьников с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью).

02.04.2024 г.

Методист МБУ ИМЦ  
МО Новопокровский район

Подпись удостоверяю  
Начальник МБУ ИМЦ  
МО Новопокровский район



Ю.А. Руднева

В.В. Бердников

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Краснодарского края  
специальная (коррекционная) школа-интернат  
ст-цы Новопокровской

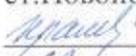
Рассмотрено:

Руководитель МО

  
Протокол № 1  
от «29» 08 2023 г.

Согласовано:

Заместитель директора по ВР  
ГКОУ КК

ст.Новопокровской  
  
О.Н.Крамаренко  
«29» 08 2023 г.

Утверждено:

Директор  
ГКОУ КК ст.Новопокровской  
С.И.Титова  
«29» 08 2023 г.



**ПРОГРАММА  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ  
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)  
«Здоровячок»**

Автор-составитель:

Купина Виктория Николаевна воспитатель

ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Новопокровской

ст. Новопокровская,  
2023 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Введение.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Описание места курса программы в учебном плане.....	8
4. Планируемые результаты освоения курса программы.....	11
5. Содержание курса программы.....	14
5. Календарно-тематическое планирование.....	15
6. Материально-техническое обеспечение.....	18
7. Список использованных источников.....	19

## **1. Введение**

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие. Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Актуальность проблемы формирования, культуры здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм ребенка. По данным Минздрава, до 60% школьников к выпускному классу имеют нарушения органов зрения, 30% – хронические заболевания. Доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20-25%. Данные о заболеваемости детей являются одним из основных критериев в оценке состояния здоровья детей и эффективности мероприятий по его охране и улучшению.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% – на генофонд и экологию, и лишь 10% – на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

## **2. Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности по формированию культуры здорового образа жизни у младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «Здоровячок» составлена на основе нормативных документов федерального и регионального уровней, локальных актов ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Новопокровской:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 в ред. приказа Минпросвещения России от 08.11.2022 955;

– Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказа Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1026;

– постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;

– Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

– Устав ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Новопокровской;

– Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант I) государственного казенного общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы-интерната ст-цы Новопокровской (1-9 классы) (29.08.2023 г.).

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

Именно образовательное учреждение признано вооружить ребёнка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) мотивации на ведение здорового образа жизни, через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей.

Через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности. Исходя из выше изложенного, в целях формирования, сохранения и укрепления здоровья, или воспитания здорового образа жизни обучающихся разработка программы спортивно-оздоровительного направления является крайне актуальной и необходимой.

### **Особенности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

Важным компонентом систематизированных знаний и представлений младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) об окружающем мире, являются представления о здоровом образе жизни.

Представления о здоровом образе жизни у младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) сформированы крайне недостаточно. Это проявляется в том, что дети испытывают трудности при характеристике основных валеологических терминов, при описании некоторых мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

В понимании понятия здоровья и здорового образа жизни у младших школьников с интеллектуальными нарушениями отсутствует целостность. Представления о факторах здорового образа жизни не полны. Знаниями о средствах сохранения и укрепления здоровья дети обладают недостаточно. Не определяют приоритетности здоровья в общечеловеческих и личностных ценностях. У них недостаточно развиты желание, потребность и интерес к вопросам здоровья и ЗОЖ. Дети не осуждают сверстников, которые имеют негативное поведение, вредные привычки. Правил личной гигиены и здорового образа жизни придерживаются недостаточно, посещают уроки физкультуры и занимаются в спортивных секциях, но отношение к этим занятиям у них безразличное. Школьники не имеют последовательности в действиях по сохранению и укреплению здоровья.

Среди младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) есть дети, которые не ориентируются в понятиях здоровья и здорового образа жизни. Факторы здорового образа жизни не называют. В иерархии общечеловеческих и личностных ценностей

здоровью отводит одно из последних мест. У них не сформированы желание и интерес к изучению вопросов здоровья и здорового образа жизни. Не соблюдают правила личной гигиены. Не занимаются спортом, не участвуют в спортивно-оздоровительной деятельности.

Младшие школьники с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) фрагментарно овладевают практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, их понимание важности этих мероприятий недостаточное, как и готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах здоровьесбережения. Система знаний о здоровье и здоровом образе жизни, мотивация к заботе о собственном здоровье зачастую отсутствует, обучающимися часто не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

**Актуальность программы «Здоровячок»** обусловлена тем, что здоровье детей, особенно детей с ограниченными возможностями здоровья, является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний. Исследования учёных показали, что только 30 % детей, приходящих в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Ухудшение здоровья детей прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме, а определённая часть зависит от обучения в школе. Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся является одной из важнейших задач современной школы. Требование сохранения здоровья обучающихся находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам образования, и реализуется в соответствии со стратегических документами, определяющими развитие системы образования Российской Федерации.

Программа нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков, обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Отличительной особенностью** программы является, то, что вся работа с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на поисковую активность самих детей. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги.

**Новизна программы** от уже имеющихся в этом направлении программ заключается, в том, что весь материал для теоретических и практических занятий адаптирован для младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Практическая значимость** программы очевидна, так как знания, умения и навыки, полученные в ходе теоретических и практических занятий в рамках реализации программы, в дальнейшем, способствуют положительному отношению детей к здоровью и здоровому образу жизни и их готовности соблюдать правила здорового образа жизни в самостоятельной жизни.

Материал будет полезен воспитателям, учителям начальных классов работающими с младшими школьниками с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Данная программа педагогически целесообразна**, поскольку в неё включены условия для повышения мотивации к формированию культуры здоровья и стремления развивать знания по ведению здорового образа жизни обучающихся.

Данная программа ориентирована на формирование у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) установки на жизнь как высшую ценность, обучение бережному отношению к себе и своему здоровью, стремлению творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Адресность программы:** программа по формированию культуры здорового образа жизни у младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «Здоровячок» ориентирована на работу с младшими школьниками с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в условиях нахождения их в школе-интернате. Работая по данной программе, воспитатель привлекает детей младшего школьного возраста к различным видам деятельности, направленным на сохранение и укрепление здоровья, обогащению теоретических знаний о факторах здорового образа жизни, и возможности их применения в жизни.

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Цель, поставленная в рамках реализации программы, будет достигнута путём решения следующих практических задач.

**Образовательные задачи:**

- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью

обучающихся;

- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания.

**Воспитательные задачи:**

- способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственно здоровой личности.

**Коррекционно-развивающие задачи:**

- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе соблюдения навыков личной гигиены;
- развитие физической активности, мелкой и общей моторики обучающихся через комплекс общеразвивающих упражнений, физкультминуток, гимнастики.

**Мотивационные задачи:**

- включение в активную деятельность через участие в школьных мероприятиях;
- создавать ситуацию успеха для каждого ребёнка, атмосферу сотрудничества и доброжелательности, комфортную обстановку на занятиях.

**2. Описание места курса программы в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по формированию культуры здорового образа жизни «Здоровячок» имеет спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности, реализуется в течение одного учебного года, проводится одно занятие в неделю продолжительностью 35 минут, всего 34 занятия. Данная программа ориентирована на детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Освоение данной программы планируется во 2-3 классах.

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
2 класс	1ч	34 ч
3 класс	1ч	34 ч
Итого	1ч	34 ч

Изучение программного материала происходит на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде игр и в практической

деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в сочетании с практическими заданиями (подвижные игры, Дни здоровья, практические задания, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения) необходимыми для развития навыков ребенка.

Занятия с детьми проводятся разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой.

В начале занятия дается детям необходимая информация из области анатомии, гигиены, физиологии.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. Вред табачного дыма и алкоголя. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака и алкоголя.

Оздоровительные паузы комбинируются, включают в себя физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп. Задача оздоровительных пауз – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия.

На этих занятиях в рамках реализации программы оценок нет. И на поставленный вопрос ребенок может дать любой ответ. Для того чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, нельзя реагировать отрицательно на их ответы. Чувство страха всегда вызывает скованность, неуверенность в себе, рождает неискренность.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности.

Распределение учебного времени занятия проходит в соответствии с возрастными особенностями младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и требованиями СанПиН.

### **Принципы построения педагогического процесса.**

В программе используются педагогические принципы, на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

– Принцип «Не навреди!». Предусматривает использование в воспитательной работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

– Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.

– Принцип здоровьесберегающего подхода в воспитании, обучении, образовании ребенка – формирование, сохранение и укрепление психофизического здоровья.

– Принцип содружества, сотрудничества, сотворчества учителя и ребенка.

– Принцип интегрированного подхода к реализации поставленных.

– Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

– Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков.

– Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

– Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

– Принцип непрерывности.

– Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

– Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

– Принцип активности.

– Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

#### **Формы проведения занятий:**

–беседы,

–интерактивные игры,

–конкурсы рисунков о ЗОЖ, спорте,

–акции по ЗОЖ,

–подвижные игры корригирующего и общеукрепляющего характера,

–участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях: соревнования, спортивные турниры, Дни здоровья,

–видеоуроки,

–наблюдения, прогулки – экскурсии,

–упражнения – тренинг,

–проигрывание ситуаций,

–рассматривание художественных картин, фотографий,

–изобразительная и творческая деятельность,

- рассказы и беседы,
- моделирование различных ситуаций,
- сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные игры,
- игры-забавы,
- пальчиковая, зрительная и дыхательная гимнастика,
- физкультминутки,
- прогулки с включением подвижных игр,
- уроки здоровья,
- чтение художественной литературы,
- интегрированные занятия,
- викторины.

**В процессе работы с детьми используются различные методы:**

- словесные методы: устное изложение, информационное сообщения, беседа, объяснение, дискуссия, обсуждение, инструктаж;
- наглядные методы: показ презентаций, видеороликов, иллюстраций, плакатов, наглядных пособий;
- практические методы: практические упражнения, физкультминутки, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, спортивные соревнования, экскурсии, подвижные игры;
- игровые методы: дидактические игры, сюжетно-ролевые игры, викторины, познавательные, развивающие воображение игровые упражнения.

**4. Планируемые результаты освоения курса программы.**

В результате освоения программы по формированию культуры здорового образа жизни «Здоровячок» формируются умения, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью:

<b>Предметные результаты освоения программы</b>	<b>Личностные результаты освоения программы</b>
<p><b>Иметь представление:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о понятии здоровье и здоровый образ жизни;</li> <li>– о влиянии природы и окружающего мира на здоровье человека;</li> <li>– о работе органов чувств;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы, влияющие на здоровье человека;</li> <li>– о негативном влиянии на здоровье человека вредных привычек;</li> <li>– причины некоторых заболеваний;</li> <li>– причины возникновения травм и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение выразить своё отношение к своему здоровью различными средствами;</li> <li>– умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>– умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности</li> </ul>

правила оказания первой помощи;

- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма;
- как заботиться об органах чувств;
- правила ухода за зубами, руками и ногами, ногтями, волосами;
- роль «полезных» и «вредных» продуктов, значение режима питания.
- как сон сделать полезным;
- знать, что такое витамины, для чего они нужны;
- правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде;
- правила обращения с огнём;
- как уберечься от поражения электрическим током;
- влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о значении соблюдения режима дня, правильного питания;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений;
- о роли и значении личной гигиены в профилактике инфекционных, в том числе простудных заболеваний;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**Уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье;
- понимать и выполнять несложные обобщения и использовать их для получения новых знаний;
- применять полученные знания в

корректировать несоответствия;

- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- ответственное отношение к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью;
- мотивация к дальнейшему изучению своего организма.

измененных условиях; –выполнять физические упражнения, направленные на развитие и укрепление здоровья;	
---	--

### **Личностные результаты:**

–формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

–развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред здоровью;

–формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;

–формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом.

### **Предметные результаты:**

–смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание;

– знают особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

–знают особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

–знают необходимость соблюдения мер профилактики нарушения осанки, зрения, слуха;

–знают основные правила поведения в природе, основные правила безопасного поведения, основные принципы здорового образа жизни, основные правила рациональной организации труда и отдыха;

– знают факторы риска, влияющие на здоровье человека;

–могут определить благоприятные факторы, воздействующие на здоровье человека;

–могут самостоятельно/или под незначительным контролем со стороны педагога соблюдать культурно-гигиенические навыки, поддерживать порядок вокруг себя, содержать в чистоте и порядке вещи личного пользования;

–знают основы рационального питания;

–знают о положительном влиянии физических упражнений на сохранение и укрепление здоровья;

–выполняют физические упражнения, способствующие сохранению и укреплению здоровья.

### **Метапредметные результаты:**

–способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

–умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

–умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

–уметь распределять время на выполнение учебных заданий и отдых;

– умение позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Педагогическое обоснование содержания программы:**

Программа внеурочной деятельности по формированию культуры здорового образа жизни «Здоровячок» состоит из 5 разделов.

I «Наша жизнь в школе»

II «Моё здоровье в моих руках»

III «Спорт – это жизнь»

IV «Здоровое питание»

V «Моя безопасность»

Содержание этих разделов дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, дружеское отношение друг другу, формированию правил и норм поведения дома и в общественных местах; режима труда и отдыха; формируется негативное отношение к вредным привычкам.

**Способы проверки ожидаемого результата:** проверка усвоения программы проводится в форме диагностики на начало и конец учебного года в рамках изучения уровня воспитанности, данные отражаются в таблице.

### **5.Содержание курса программы:**

Тема раздела	класс	количество часов	класс	количество часов
«Наша жизнь в школе»	2	6	3	6
«Моё здоровье в моих руках»		7		7
«Спорт – это жизнь»		7		7
«Здоровое питание»		7		7
«Моя безопасность»		7		7
Итого		<b>34</b>		<b>34</b>

### **6.Календарно-тематическое планирование 2 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения	Формы проведения
<b>I «Наша жизнь в школе»</b>			
1	«Что такое здоровый образ жизни»		Устный журнал
2	«Мой внешний вид залог здоровья»		Беседа
3	«Каждой вещи своё место»		Дидактическая игра

4	«Чистота – залог здоровья»		Занятие
5	«Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим»		Информационное сообщение
6	«В гостях у Мойдодыра»		Игра-путешествие
<b>II «Моё здоровье в моих руках»</b>			
1	«Да здравствуем мыло душистое и полотенце пушистое»		Игра-практикум
2	«В путь дорогу собирайся за здоровьем отправляйся»		Игра-путешествие
3	«Надо ночью крепко спать, чтоб весёлым утром встать»		Занятие
4	«Чтобы глаза видели, чтобы уши слышали»		Гимнастика для глаз + игры для развития слуха
5	«Закаляйся если хочешь быть здоров»		Беседа
6	«Как стать Неболейкой?»		Дидактическая игра
7	Экскурсия «Природа – источник здоровья».		Экскурсия
<b>III «Спорт – это жизнь»</b>			
1	«Со спортом дружить, здоровым быть»		День здоровья
2	«Путешествие в страну Спортландия»		Игра-путешествие
3	«Подвижные игры на улице»		Прогулка на свежем воздухе с включением подвижных игр по желанию детей
4	«Играйте вместе с нами»		Практикум
5	«Спортивный калейдоскоп»		Спортивные развлечения
6	«Делай как я»		Практикум
7	«Мой весёлый звонкий мяч».		Игры на свежем воздухе с мячом
<b>IV «Здоровое питание»</b>			
1	«Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»		Беседа
2	«Что полезно отгадай»		Викторина
3	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.		Просмотр видеоролика
4	«Секреты здорового питания»		Занятие
5	«Вредные продукты – за и против»		Деловая игра
6	«Путешествие в страну Полезных Продуктов»		Игра-путешествие
7	«Азбука здорового питания»		Дидактическая игра
<b>V «Моя безопасность»</b>			
1	«Что такое безопасность?»		Просмотр видеоролика
2	«Знаем правила движения, как таблицу умножения»		Дидактическая игра

3	«Осторожно! Электричество!»		Просмотр видеоролика
4	«Правила поведения в природе»		Беседа + презентация
5	«Правила общения с незнакомыми людьми»		Сюжетно-ролевая игра
6	«Если ты остался дома один»		Проигрывание ситуаций
7	«Правила общения с домашними животными»		Практические задания

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения	Формы проведения
<b>I «Наша жизнь в школе»</b>			
1	«Поход по стране Здоровья»		Игра-путешествие
2	«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»		Деловая игра
3	«Береги платье снову, а здоровье смолоду»		Занятие
4	«Умей сказать нет»		Проигрывание ситуаций
5	«Шалости и травмы»		Информационное сообщение
6	«Дорога к здоровью»		Устный журнал
<b>II «Моё здоровье в моих руках»</b>			
1	«Секреты здоровья»		Беседа
2	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».		Деловая игра
3	«Домашняя аптечка»		Дидактическая игра
4	«Сон лучшее лекарство»		Занятие
5	«Путешествие в город Здоровейск»		Игра-путешествие
6	«Как защитить себя от болезни?»		Занятие
7	«Мы – выбираем здоровье»		Информационное сообщение
<b>III «Спорт – это жизнь»</b>			
1	«Движение основа жизни»		Беседа
2	«Здоровье в порядке спасибо зарядке»		Комплекс упражнений
3	«Если хочешь быть здоров – занимайся спортом»		Спортивные развлечения
4	«В здоровом теле – здоровый дух»		Занятие
5	«Подвижные игры на свежем воздухе»		Прогулка на свежем воздухе с использованием подвижных игр.
6	«О, спорт – ты мир»		Просмотр видеоролика
7	«Весёлые старты»		Спортивные

			развлечения
<b>IV «Здоровое питание»</b>			
1	«Разговор о правильном питании»		Беседа
2	«Продукты для здоровья»		Дидактическая игра
3	«Человек есть то, что он ест»		Устный журнал
4	«Питание – необходимое условие для жизни человека»		Информационное сообщение
5	«Здоровая пища для всей семьи»		Викторина
6	«Пищевые отравления»		Круглый стол
7	«Витамины – помощники здоровья»		Занятие
<b>V «Моя безопасность»</b>			
1	«Опасности, которые подстерегают нас каждый день»		Игра-викторина
2	«Как вести себя на улице?»		Сюжетно-ролевая игра
3	«Огонь друг или враг»		Просмотр видеоролика
4	«Чем опасно электричество»		Беседа
5	«Азбука юного пешехода»		Проигрывание ситуаций
6	«Как обезопасить свою жизнь»		Деловая игра
7	«Планета безопасности»		Игра-путешествие

## **7. Материально-техническое обеспечение:**

- ноутбук,
- принтер,
- картотека подвижных, дидактических, сюжетно-ролевых игр, викторин,
- картотека физминуток, упражнений для гимнастики глаз, осанки,
- видеоролики, презентации, мультфильмы о спорте, здоровом образе жизни, правильном питании,
- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, вода, аптечка, зубные щетки и т.д).,
- наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и т.д.

## **8.Список использованных источников**

### **Для педагогов:**

1. Басова, Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе / Е.Д. Басова [Текст] //Управление начальной школой. – 2010. – № 2. С. 46-54.
2. Безруких, М.М., Филиппова, Т.А., Макеева, А.Г. Две недели в лагере здоровья [Текст] : методическое пособие / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – Москва : Олма Пресс, 2013. – 160 с.
3. Безруких, М.М., Филиппова, Т.А., Макеева, А.Г. Разговор о правильном питании[Текст] : методическое пособие / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – Москва : Олма Пресс, 2012. – 94 с.
4. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа [Текст] / М.М. Безруких. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2004 – 240 с.
5. Дик, Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников [Текст] / Н.Ф. Дик. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 118 с.
6. Емельянова, Т. В. Условия формирования здорового образа жизни у младших школьников [Текст] / Т. В. Емельянова // Научный альманах. – 2015. – № 10-2 (12). – С. 170-174.
7. Зайцев, Г.В., Зайцев, А. Г. Твоё здоровье[Текст] / Г.В. Зайцев, А.Г., Зайцев. – Санкт-Петербург : АСТ, 2008. – 90 с.
8. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека : Введение в общую и прикладную валеологию [Текст] : учебное пособие для студентов высшего учебных заведений / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
9. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 класс[Текст] / В.И, Ковалько. – Москва :ВАКО, 2004. – 64 с.
10. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток[Текст]: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В.И. Ковалько. – Москва : ВАКО, 2007. – 102 с.
11. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общей редакцией профессора[Текст] / Л. В. Шапковой. — Москва : Спорт, 2016. – 154 с.
12. Корнилко, И. А. Методика организации внеклассной работы по формированию здорового образа жизни младших школьников [Текст] / И. А. Корнилко, И. Ю. Дружкова, Н. М. Утебаев // Вестник гуманитарного научного образования. – 2011. – № 1. – С. 27-31
13. Кофанова, Л.В. Дидактические основы организации здоровьесберегающей деятельности учащихся в образовательном пространстве современной школы [Текст] / Л.В. Кофанова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 190 с.
14. Куценко, Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни [Текст] / Г. И. Куценко, Ю.В. Новиков. – Санкт-Петербург : АСТ, 2007. – 82 с.

15. Маюров, А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух [Текст] : учебное пособие для ученика и учителя / А.Н. Маюров. – Москва : Педагогическое общество России, 2004. – 122 с.

16. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А. Школа докторов природы [Текст] / Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина. – Москва : ВАКО, 2011. – 92 с.

17. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса [Текст] / А.Ю. Патрикеев. Москва : ВАКО, 2007. – 176 с.

18. Педагогика здоровья [Текст] : Программа и методическое пособие для учителей начальных классов / Под ред. В. Н. Касаткина. – Москва : Линка Пресс, 2000. – 112 с.

19. Понедельник, С. В. Формирование здорового образа жизни в системе школьного образования [Текст] / С. В. Понедельник. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 64 с.

20. Синягина, Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – Москва : Владос, 2003. – 112 с.

21. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н.К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2003. – 268 с.

22. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе / О.А. Степанова. – [Текст] // Начальная школа. – 2003. – №1. – С. 57-61.

23. Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью [Текст] : Методические рекомендации по организации учебного процесса. / Под ред. Л.Ф. Шатохиной. – Москва : Полимед, – 2005. – 164 с.

#### **Для учащихся:**

1. Безруких, М.М., Филиппова, Т.А.. Разговор о правильном питании [Текст] : Рабочая тетрадь для школьников / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – Москва : Олма Пресс, 2012. – 40 с.

2. Безруких, М.М., Филиппова, Т.А.. Две недели в лагере здоровья. [Текст] : Рабочая тетрадь для школьников / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – Москва : Олма Пресс, 2014. – 56 с.

3. Буянова, Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина [Текст] / Н. Я. Буянова. – Москва : АСТ, 2009. – 86 с.

4. Коростелёв, Н. В. От А до Я детям о здоровье [Текст] / Н.В. Коростелёв. – М.: Медицина, 2010

#### **Интернет ресурсы:**

1. Борисова, У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>

2. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы). <http://festival.1september.ru/articles/213370/>

3. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников. <http://festival.1september.ru/articles/519723/>

Общество с ограниченной ответственностью  
«Высшая школа делового администрирования»  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности  
Регистрационный номер реестра лицензий: № Л035-01277-66/00194212  
Приказ о предоставлении лицензии № 350-ли от 03 апреля 2018

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

КПК 4379650872

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер  
0201706

Город  
Екатеринбург

Дата выдачи  
11 ноября 2023 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Купина Виктория Николаевна**

прошел(а) повышение квалификации в (на)  
ООО «Высшая школа делового администрирования»  
с 01 ноября 2023 г. по 11 ноября 2023 г.  
по дополнительной профессиональной программе  
«**Организация работы с обучающимися с ограниченными  
возможностями здоровья (ОВЗ) согласно ФГОС и ФАОП ООО**»  
в объеме 108 ч.

за время обучения сдал(а) экзамены и зачёты по учебным предметам  
(курсам, дисциплинам, модулям):

Наименование	Объём часов	Оценка
Нормативно-правовые документы регламентирующих организацию обучения детей с ОВЗ	32	зачёт
Содержание и механизмы деятельности ПМПК	24	зачёт
Психолого-педагогическое сопровождение	32	зачёт
Кадровое и материально-техническое обеспечение ФГОС обучающихся с ОВЗ	18	зачёт
Итоговая аттестация	2	зачёт



Руководитель  
учебного управления

Секретарь

Д.П. Смульский

Н.Е. Антонов

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

Купина Виктория Николаевна

ООО "Центр инновационного образования и воспитания"

Образовательная программа включена в информационную базу образовательных программ ДПО для педагогических работников, реализуемую при поддержке Минобрнауки России.

Город Саратов.  
Дата выдачи: 28 04 2025

353-6Т1L0298533

Прошёл(ла) обучение по программе повышения квалификации

"Коррекционная педагогика и особенности образования и воспитания детей с ОВЗ" в объеме 73 часов.

Генеральный директор





# ГРАМОТА

Президиум  
Новопокровской районной  
организации Профессионального  
союза работников народного  
образования и науки РФ

НАГРАЖДАЕТ

**Купину**  
**Викторию Николаевну**

воспитатель ГКОУ КК  
*за многолетний добросовестный труд  
и в связи с Юбилеем*

Председатель  
РО Профсоюза



Н.П. Елифанцева

Протокол № 6  
От 28.08.2022