

**Государственное казённое общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Подпорожская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»**

**Принята**

на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 30 августа 2019 г.

**Утверждена**

приказом ГКОУ ЛО  
«Подпорожская школа-интернат»  
№ 116 от 02 сентября 2019 г.

**Адаптированная рабочая программа по внеклассной работе «Друзья ЗОЖ»  
в 6А классе на 2019 - 2020 учебный год**

Ответственный за реализацию  
программы:  
воспитатель 1 квалификационной  
категории  
Царева Светлана Михайловна

г. Подпорожье  
2019 г.

### **Пояснительная записка.**

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла свое начало в средних классах.

Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе.

Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа «Друзья ЗОЖ» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

**Цель программы:** формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, ценностного отношения к здоровому образу жизни.

#### **Задачи программы:**

##### Образовательные:

1. Формирование понимания сущности здорового образа жизни.
2. Формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.
3. Выработка практических навыков здоровой жизнедеятельности.

##### Развивающие:

1. Развитие устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни.
2. Развитие умений и навыков правильного взаимодействия с окружающими людьми (умения общаться и сотрудничать).

##### Воспитательные:

1. Воспитание ответственного отношения к своему здоровью.
2. Воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

3. Воспитание таких личностных качеств как целеустремлённость, упорство, усердие, взаимовыручка.

#### **Ожидаемый результат работы:**

##### Дети должны знать и уметь:

1. Знать и соблюдать правила личной гигиены.
2. Знать и соблюдать правильное питание.
3. Знать о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.
4. Знать о возможном негативном влиянии компьютерных игр, вредных привычек на здоровье человека.
5. Уметь бережно относиться к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.

**Основными критериями** отбора материала при составлении данной программы является её актуальность, воспитательная ценность.

#### **Методы работы:**

1. **Словесные методы:** рассказ, объяснение, беседа. Эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации.
2. **Наглядные методы:** демонстрация рисунков, таблиц, карточек, плакатов, иллюстраций. Наглядные методы дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей.
3. **Практические методы:** задания, упражнения. Практические методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.
4. **Игровые методы:** дидактические, сюжетно-ролевые, интеллектуальные и творческие игры. Игровые методы способствуют развитию детей средством совместного развития сюжетно игрового замысла путём постановки игровых задач и выполнения соответствующих игровых действий.

Обязательными требованиями достижения поставленных задач является соблюдение **следующих принципов:**

- **системности и последовательности занятий:** 1 час в неделю;
- **научности:** соблюдение логики изложения материала в соответствии с развитием современных научных знаний;
- **доступности:** от лёгкого к трудному, от простого к сложному, от неизвестному к известному; использование методов, способствующих возрасту обучающихся и их развитию;
- **наглядности:** использование наглядных пособий, иллюстраций, авторских работ, дополнительной научной и справочной литературы, ИКТ;

- **деятельностного подхода:** использование проблемного материала, постановка проблемы, поиск решения проблемы с воспитателем и самостоятельно;
- **активности и сознательности:** понимаются цели и задачи учеником, ученик обучается самоанализу и самооценки, думает и действует самостоятельно (или действует совместно с воспитателем);
- **прочности знаний:** завершение курса итоговым занятием, призванным закрепить полученные знания и умения.

### **Организация достижения цели:**

1. Целенаправленная внеурочная деятельность.
2. Связь с социумом.

Работа по программе «Друзья ЗОЖ» осуществляется в виде теоретических и практических занятий с обучающимися. Занятия могут проводиться в **различных формах:** работа в группах, беседы, викторины, игры, конкурсы.

Наряду с традиционными в программе используются современные **технологии и методики:** технология развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, компьютерные технологии.

Программа рассчитана на обучающихся 6А класса. Срок реализации – 2019-2020 учебный год.

### **Режим занятий:**

Общее количество часов – 35 часов.  
 Количество часов в неделю – 1 час.  
 Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

### **Методические пособия.**

1. Конвенция о правах ребёнка от 20 ноября 1989 г.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.12.2017 года.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 г. № 1599.
4. Балабанова В.В., Максимова Т.А. Предметные недели в школе: экология, здоровый образ жизни. – Волгоград: Учитель, 2001.
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителей/Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011.
6. Зайцев Г.К. Школьная валеология. – СПб: Акцидент, 1998.
7. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. – М.: Просвещение, 2010.

8. Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе — интернат, детском доме: Пособие для воспитателей и учителей. — М.: АРКТИ, 2005.
9. Понедельник С.В. Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования. — Ростов-на-Дону, 1994.
10. Шелтон Г. Основы правильного питания. — Спб: Невский проспект, 1998.

## Календарно – тематическое планирование

Тема занятия	Дата проведения	Форма занятия	Цели и задачи	Содержание	Требования к обучающимся	Вид контроля
Здоровью – да!	04.09.	Беседа	1. Дать основные представления о здоровом образе жизни. 2. Коррекция внимания, логического мышления, речи. 3. Воспитание ответственного отношения к своему здоровью.	1. Игра «Можно. Нельзя». 2. Отгадывание загадок по теме. 3. Памятка «В здоровом теле – здоровый дух».	Уметь сотрудничать с воспитателем и сверстниками.	Участие детей.
Жизнь требует движения	11.09.	Беседа	1. Формирование убеждений о здоровом образе жизни и о здоровье, как о самой главной ценности. 2. Коррекция внимания, логического мышления, речи. 3. Воспитание любви к себе, людям, жизни.	1. Сказка о здоровом образе жизни. 2. Решение проблемных ситуаций.	Уметь высказывать своё мнение.	Участие детей.
Полезные привычки	18.09.	Игра	1. Знакомство с полезными привычками.	1. Игра «Сорняки и розы». 2. Игра с мячом	Знать полезные привычки человека.	Участие детей.

			2. Коррекция внимания, логического мышления, речи. 3. Развитие стремления к здоровому образу жизни.	«Польза, вред».		
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	25.09.	Беседа	1. Формирование знаний о том, что природа является источником здоровья. 2. Развитие мышления, памяти 3. Формирование ответственности за своё здоровье.	1. Стихотворение И. Семёнова «Всем, кто хочет быть здоров». 2. Презентация «Солнце. Воздух. Вода». 3. Игра «Выбери нужное».	Уметь работать в группе.	Участие детей.
Здоровье в порядке – спасибо зарядке	02.10.	Практическое занятие	1. Формирование стремления ежедневно делать утреннюю зарядку. 2. Развитие двигательной активности; коррекция памяти, мышления. 3. Воспитание бережного отношения к своему здоровью.	1. Прослушивание песни В. Лебедева-Кумача «Закаляйся, если хочешь быть здоров». 2. Практикум «Утренняя зарядка».	Знать комплекс упражнений утренней зарядки.	Участие детей.
По тропе здоровья	09.10.	Игра-путешествие	1. Формирование у обучающихся убеждения о	1. 1 остановка – «Двигайся больше,	Уметь сотрудничать с	Участие детей.

			<p>пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.</p> <p>2. Развитие кругозора обучающихся.</p> <p>Развитие внимания, мышления, памяти.</p> <p>3. Воспитание ответственного отношения к своему здоровью.</p>	<p>проживёшь дольше»;</p> <p>2 остановка – «Если хочешь быть здоров – закаляйся»;</p> <p>3 остановка – «Чистота – залог здоровья»;</p> <p>4 остановка - «Волшебная поляна».</p> <p>2. Итог, награждение победителей.</p>	<p>воспитателем и сверстниками.</p>	
<p>Будь опрятным, аккуратным, чистым с ног до головы</p>	16.10.	Беседа	<p>1. Формирование стремления к осознанному соблюдению правил личной гигиены и внешнего вида.</p> <p>2. Развитие внимания, мышления, памяти, речи.</p> <p>3. Воспитание аккуратности и организованности.</p>	<p>1. Просмотр инсценировки стихотворения В. Лившица «Неряха». Обсуждение.</p> <p>2. Весёлые конкурсы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Причеси куклу»;</li> <li>- «Зеркало»;</li> <li>- «Какой я красивый и аккуратный»;</li> <li>- «Повесь школьный костюм на вешалку».</li> </ul>	<p>Знать правила личной гигиены.</p>	<p>Участие детей.</p>



				3. Подведение итогов.		
Надо, надо умываться по утрам и вечерам	23.10.	Беседа	1. Формирование культурно-гигиенических навыков. 2. Развитие мышления, коммуникативных функций. 3. Воспитание аккуратности, опрятности.	1. Просмотр сказки К.И. Чуковский «Мойдодыр». 2. Чтение писем от Грязнули и Чистюли.	Уметь сотрудничать с воспитателем и сверстниками.	Участие детей.
Да здравствует мыло душистое!	30.10.	Практическое занятие	1. Формирование культурно-гигиенических навыков. 2. Развитие общей моторики. Коррекция логического мышления, внимания, речи. 3. Воспитание стремления к чистоте, бережного отношения к здоровью.	1. Составление плана «Чистые руки – залог здоровья». 2. Практическая работа.	Уметь правильно мыть руки.	Участие детей.
Чтобы здоровой была кожа, следить за ей чистотой надо тоже	13.11.	Беседа	1. Знакомство детей со строением кожи, научить бережно обращаться с ней.	1. Сказка «Дорогая кожа». 2. Работа с презентацией.	Знать правила ухода за кожей.	Участие детей.

			2. Развитие мышления, памяти 3. Формирование культурно-гигиенических навыков.			
Волосок к волоску	20.11.	Беседа	1. Мотивировать детей на уход за собой. 2. Развитие связной речи, процессов памяти, внимания, мышления. 3. Воспитание опрятности, аккуратности.	1. Мультфильм «Смешарики» («Личная гигиена»). 2. Отгадывание ребусов.	Знать правила ухода за волосами.	Участие детей.
Бесценный дар - зрение	27.11.	Игра	1. Показать важное значение зрения в жизни человека. 2. Развитие познавательных интересов. 3. Формирование представления о том, что здоровье главная ценность в жизни человека.	1. 1. Отгадывание загадок. 2. Игра «Что полезно, а что вредно для глаз». 3. Игра «Зашифрованные картинки». 2. Подведение итогов.	Уметь сотрудничать с воспитателем и сверстниками.	Участие детей.
Волшебные стёкла	04.12.	Игра	1. Способствовать формированию благоприятно эмоционально-психологической	1. конкурс – «Знаменитые очки»;	Уметь сотрудничать с воспитателем и сверстниками.	Участие детей.

			<p>атмосферы в коллективе.</p> <p>2. Расширение кругозора обучающихся.</p> <p>3. Воспитание толерантного отношения к людям.</p>	<p>2 конкурс – «Оптические иллюзии»;</p> <p>3 конкурс – «Стилист»;</p> <p>4 конкурс – «Мартышка и очки».</p> <p>2. Итог, награждение победителей.</p>		
Береги зрение смолоду	11.12.	Практическое занятие	<p>1. Научить заботиться о зрении, выполнять упражнения по снятию усталости глаз.</p> <p>2. Коррекция внимания, логического мышления, речи.</p> <p>3. Формирование чувства ответственности, сотрудничества, общительности.</p>	<p>1. Причины ухудшения зрения.</p> <p>2. Правила бережного отношения к зрению.</p> <p>3. Упражнения для глаз.</p>	Знать и соблюдать правила бережного отношения к зрению.	Анализ выполненной работы.
Чтобы уши слышали	18.12.	Практическое занятие	<p>1. Научить ребёнка осознанно заботиться о своём слухе.</p> <p>2. Развитие внимания, мышления, памяти, речи.</p>	<p>1. Игра «Отгадай звук».</p> <p>2. Практические задания.</p> <p>3. Игра «Кто тише».</p>	Знать правила ухода за ушами.	Участие детей.

			3. Формирование привычки следить за своим внешним видом.			
Здоровые зубы – каждому любы	25.12.	Беседа	1. Знакомство с основными правилами гигиены полости рта. 2. Развитие устойчивого внимания, мышления, памяти. 3. Формирование желания вести здоровый образ жизни.	1. Стихотворение С. Михалкова «Как у нашей Любы». 2. Игра «Угадайка!».	Знать правила гигиены полости рта.	Участие детей.
Путешествие к планетам Зубной Щётки	15.01.	Игра-путешествие	1. Формирование у обучающихся понятия о необходимости регулярного и правильного ухода за зубами. 2. Развитие познавательной активности. 3. Воспитание взаимопомощи, взаимовыручки.	1. «Полёт на космическом корабле». 2. Сценка «Бабушкин гостинчик». 3. Игра «Нет, нет, нет». 4. Подведение итогов, выводы.	Уметь сотрудничать с воспитателем и сверстниками.	Участие детей
Прощание с Мойдодыром	22.01.	Игра	1. Систематизация представления обучающихся личной гигиене.	1. 1 конкурс – «Оживи предмет»; 2 конкурс – «Береги зубы»;	Уметь сотрудничать с воспитателем и сверстниками.	Участие детей.

			2. Развитие внимания, мышление, слуховой памяти, воображения. 3. Воспитание потребности в соблюдении гигиенических правил.	3 конкурс – «Собери пословицу»; 4 конкурс – «Кто больше?». 2. Итог, награждение победителей.		
Вирус Гриппус	29.01.	Беседа	1. Создание условий для формирования понятия о заболевании – грипп. 2. Формирование мыслительных операций: анализа, сравнение, обобщения. 3. Воспитывать ответственное отношение обучающихся к своему здоровью.	1. Игра «Ромашка». 2. Работа с презентацией.	Знать симптомы гриппа и ОРВИ.	Участие детей.
Если вдруг заболел друг?	05.02.	Беседа	1. Знакомство с мерами профилактики гриппа и ОРВИ. 2. Развитие мышления, памяти	1. Памятка «10 шагов против гриппа». 2. Практикум «Использование марлевой повязки».	Знать меры профилактики гриппа и ОРВИ.	Участие детей.

			3. Воспитание сочувствия и сопереживания.			
Что может носовой платок?	12.02.	Практическое занятие	1. Знакомство с назначением носового платка, убеждение в необходимости всегда иметь его при себе. 2. Развитие внимания, памяти. 3. Воспитание аккуратности.	1. Рассматривание иллюстраций. 2. Игра «Платочек». 3. Творческая мастерская.	Уметь сотрудничать с воспитателем и сверстниками.	Участие детей.
Как стать Неболейкой	19.02.	Игра-путешествие	1. Убеждение детей в необходимости и важности соблюдения гигиенического поведения. 2. Коррекция внимания, логического мышления, речи. 3. Воспитание чувства товарищества, командного духа.	1. Волшебная карта путешествия. 2. 1 остановка – «Лентяйск»; 2 остановка – город «Чистогорск»; 3 остановка – «Зарядск». 2. Подведение итогов, выводы.	Уметь сотрудничать с воспитателем и сверстниками.	Участие детей.
Вредные привычки	26.02.	Беседа	1. Научить анализировать свои привычки. 2. Развитие мышления,	1. Работа с презентацией. 2. Игра «Как все».	Различать вредные и полезные привычки.	Участие детей.

			коммуникативных функций. 3. Воспитание стремлений к сохранению и укреплению собственного здоровья.			
Компьютер в моей жизни: польза или вред?	04.03.	Беседа	1. Знакомство с пользой и вредом общения с компьютером. 2. Развитие внимания, памяти, мышления, эрудиции. 3. Формирование навыков самоконтроля, планирование здорового будущего.	1. Работа с презентацией. 2. Игра «Светофор». 3. Частушки про интернет.	Знать о пользе и вреде компьютера.	Участие детей.
Оформление лэпбука «Ребёнок и компьютер – за и против»	11.03.	Практические занятия	1. Выявить пользу от использования компьютера в жизни людей и вред, который он наносит здоровью. 2. Развитие познавательных интересов, поисковой активности, творческих	1. Составление плана работы. 2. Организация творческих групп.	Уметь работать в группе.	Анализ выполненной работы

			способностей, речи. 3. Воспитание взаимопомощи, взаимовыручки, развитие творческих способностей.			
Портрет курильщика	18.03.	Виртуальная экскурсия	1. Способствовать осознанию обучающимися зависимости от табакокурения, как болезни уничтожающее организм. 2. Развитие мышления, памяти 3. Формирование ответственности за своё здоровье.	1. Путешествие в «Музей восковых фигуры». 2. Памятка «Курить – здоровью вредить».	Знать влияние табакокурения на организм человека.	Участие детей.
Оформление информационной стенгазеты «Курение – коварная ловушка»	01.04.	Практическое занятие	1. Привитие устойчивого негативного отношения к табакокурению. 2. Развитие познавательных интересов, поисковых активностей, творческих способностей, речи.	1. Просмотр музыкального видеоклипа о вреде курения. 2. Составление плана работы. 3. Организация творческих групп.	Уметь сотрудничать с воспитателем и сверстниками.	Анализ выполненной работы.



			3. Формирование ответственности за своё здоровье.			
Сто вопросов о здоровье	08.04.	Игра	1. Систематизация знаний о здоровом образе жизни. 2. Формирование умений находить ответы на вопросы, опираясь на свои знания, стимулирование мышления у обучающихся, побуждение высказывать мысли и идеи. 3. Формирование чувства ответственности, сотрудничества, коллективизма.	1. 1 конкурс – «Дай ответ»; 2 конкурс – «Угадай-ка»; 3 конкурс – «Собери пословицу». 2. Подведение итогов, награждение победителей.	Уметь работать в группе.	Участие детей.
Пирамида здорового питания	15.04.	Беседа	1. Знакомство с принципами здорового питания. 2. Развитие мыслительной деятельности, диалогической речи. 3. Воспитание ответственного отношения	1. Работа с презентацией. 2. Игра «Правильно ли ты питаешься?».	Знать правильное питание и здоровое питание.	Участие детей.

			обучающихся к своему здоровью.			
Режим питания	22.04.	Беседа	1. Знакомство с принципами здорового питания. 2. Формирование привычки правильно питаться и соблюдать режим питания. 3. Воспитание культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.	1. Работа с презентацией. 2. Игра «Это я, это я, это все мои друзья». 3. Памятка «Золотые правила питания».	Знать режим питания.	Участие детей.
Страна Витаминия	29.04.	Беседа	1. Знакомство с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются, их роль в питании человека. 2. Развитие познавательного интереса, воспитание культуры общения. 3. Формирование чувства ответственности, сотрудничества.	1. «Витаминная азбука». 2. Игра «Отгадай витамин».	Знать значение витамин для организма человека.	Участие детей.

Полезные продукты	06.05.	Беседа	1. Формирование умения выбирать полезные продукты питания. 2. Развитие кругозора обучающихся, развитие внимания, мышления, речи. 3. Воспитание ответственного отношения к своему здоровью.	1. Работа с презентацией. 2. «Письмо от Карлсона»	Знать полезные продукты.	Участие детей.
Вредные продукты	13.05.	Беседа	1. Знакомство с вредными для человека продуктами. 2. Развитие познавательного интереса, воспитание культуры общения. 3. Формирование стремления к здоровому образу жизни.	1. Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо». 2. Кроссворд «Полезные и вредные продукты».	Знать вредные продукты.	Участие детей.
Секреты здорового питания	20.05.	Игра	1. Систематизация знаний о полезных продуктах. 2. Развитие устойчивого внимания, мышления, памяти.	1. 1 тур – «Представление команд»; 2 тур – «Кастрюля, вари»;	Уметь работать в группе.	Участие детей.

			3. Формирование желания вести здоровый образ жизни.	3 тур – «Овощная разминка» 2. Итог, награждение.		
Мой выбор – ЗОЖ	27.05.	Игра «Поле Чудес»	1. Систематизация знаний о здоровом образе жизни. 2. Формирование умений находить ответы на вопросы, опираясь на свои знания. 3. Формирование чувства ответственности, коллективизма.	1. 1 тур – «Пословицы и поговорки»; 2 тур – «Это я, это я, это все мои друзья»; 3 тур – «Делай, как я!»; 4 тур – «Финал»; Пауза «Частушки про ЗОЖ»; 5 тур – «Супер-игра». 2. Итоги, награждение.	Уметь сотрудничать с воспитателем и сверстниками.	Участие детей.