

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

«Рассмотрено»:  
На заседании МО  
Протокол № 1 от 27.08.2024 г.  
\_\_\_\_\_ Ширшова Н.И.

«Согласовано»  
зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Рыжова Н.Ю.  
от 30.08.2024 г.

«Принято»:  
Решением  
педагогического совета ГБОУ  
с. Малый Толкай  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

«Утверждаю»:  
к использованию в образовательном  
процессе  
директор школы-интерната:  
\_\_\_\_\_ Самойлова Т.И.  
Приказ № 48/19 от 30.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительной направленности**

**«Здоровячек»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Объем часов: 34 часа

Автор-составитель:  
Станина С.Н.  
воспитатель

с. Малый Толкай  
2024 г.

## **Пояснительная записка**

Современное состояние здоровья всех детей, а тем более с ОВЗ, вызывает серьезную тревогу. Актуальность здорового образа жизни (ЗОЖ) вызвана как с возрастанием, так и изменением характера нагрузок на организм в условиях современной жизни, что связано с увеличением рисков экологического, психологического и техногенного характера. Стрессы, неправильное питание, гиподинамия, увлечение компьютерными играми, «вредные» привычки сопутствуют жизни современного человека.

У наших детей стойкое, необратимое нарушение, преимущественно познавательной сферы, возникшее вследствие органического поражения коры головного мозга. Характерной особенностью дефекта при умственной отсталости является нарушение высших психических функций, нарушение познавательных процессов. Страдают эмоционально-волевая сфера, моторика, личность в целом. Нарушение интеллекта у ребёнка в преобладающем большинстве случаев сочетается с нарушениями в развитии двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками. В физическом развитии, так же как и в умственном, у большинства обучающихся воспитанников наблюдается существенное отставание или отклонение от показателей развития нормального ребёнка. Несомненно, что раннее нарушения в центральной нервной системе вызывает нарушения в эмоционально – волевой сфере и влияет на характер ребёнка. Эти дети не защищены от негативного влияния в окружающей среде.

В своей педагогической деятельности мы столкнулись с проблемой здоровья у детей с умственной отсталостью, их неприятием здорового образа жизни (в том числе развитие санитарно-гигиенических навыков, питания и т.д.). Это связано с рядом причин:

- почти все воспитанники имеют негативное прошлое, что предполагает отсутствия примера здорового образа жизни. Подавляющее большинство детей – из неблагополучных семей. Их родители ведут асоциальный образ жизни: употребляют алкоголь, не работают и не заботятся о своем здоровье. Многие дети начинают рано курить, с младшего школьного возраста начинают употреблять алкоголь, ПАВ.
- нежелание и неумения заниматься спортом;
- неумение планировать и контролировать свое свободное время.

Воспитательная программа составлена для формирования у младших школьников навыков ЗОЖ. Нормативно-правовой и документальной базой программы являются:

- ✓ Закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" (от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ);
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1015;
- ✓ Концепция ФГОС для детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Цель программы:** формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Формировать мотивацию и ответственность за сохранение собственного здоровья, обеспечивать ЗОЖ путем создания в группе среды, благоприятной для укрепления здоровья.
2. Организовывать многообразную и разностороннюю деятельность детей по формированию физически здоровой личности.
3. Разработать общую систему здоровьесбережения и ее применение с целью коренного улучшения состояния и качества здоровья всех участников воспитательного процесса.

**Предполагаемый результат:** достижение социальной компетентности воспитанника с ОВЗ в деле сохранения и укрепления здоровья:

- обладание основными гигиеническими навыками (уход за кожей лица, рук, ног, волосами; правила выбора гигиенических средств ухода за телом);
- знание болезней кожи, связанных с нарушением правил гигиены;
- знание основных органов человека (сердце, легкие, желудок, позвоночник, кожа, голова — глаза, нос, уши, рот);
- понимание опасности приема лекарственных препаратов;
- знание правил безопасного поведения на улице и дома;
- знание правил поведения на природе, при контактах с животными;
- умение правильно вызвать службы 01,02,03,04.

Личностными результатами программы является формирование следующих жизненных компетенций:

1. Овладение ребёнком с ОВЗ основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
2. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
3. Формирование умения следить за своим физическим состоянием.
4. Формирование умения отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Стремления к максимально возможной для данного ребёнка физической независимости.
5. Овладение социально-бытовыми умениями в повседневной жизни.
6. Умение адекватно оценивать свои силы, понимать, что можно и чего нельзя: в еде, в физической нагрузке, в приёме медицинских препаратов, осуществлении вакцинации.

**Программой предусмотрены следующие направления:**

1. Наш организм
2. Здоровье и ребёнок
3. Ребёнок и другие люди
4. Ребёнок и окружающий мир
5. Эмоциональное благополучие ребенка

**Программа рассчитана на 4 года обучения.**

Программа адресована специалистам и воспитателям, работающим с детьми с ОВЗ в условиях коррекционного учреждения. В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся, воспитанников.



<b>1 класс I четверть (8 часов)</b>			
<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Цель</b>	<b>Форма проведения</b>
<b>Блок I. Наш организм.</b>			
1.	Мой режим дня.	Познакомить детей с режимом дня.	Беседа
2.	Сон-лучшее лекарство.	Дать понятие о пользе сна.	Беседа
3.	Когда это бывает?	Расширить представления о практической значимости режима дня для здоровья человека.	Дидактическая игра.
4.	В гостях у Гигиены.	Знакомить с правилами личной гигиены.	Беседа
5.	Друзья: Вода и Мыло.	Прививать навыки личной гигиены и опрятности в повседневной жизни.	Практическое занятие.
6.	Подружись с зубной щеткой.	Дать представление о зубной щетке и пасте. И познакомить детей с методами ухода.	Беседа + практическое занятие.



7.	Смотри во все глаза, слушай во все уши.	Учить ухаживать за глазами и ушами. Дать представление о том, что глаза и уши являются основными органами чувств.	Беседа + практическое занятие
8.	Путешествие в страну «Чистляндию».	Закрепление навыков личной гигиены.	Игра- викторина.
<b>II четверть (8 часов)</b> <b>Блок II.</b> <b>Здоровье и ребенок.</b>			
1.	Погода и организм.	Рассказать о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями	Беседа
2.	Микробы и мое здоровье.	Дать понятие, что такое микробы и как они влияют на наше здоровье	Беседа
3.	Болезни, почему они бывают.	Учить выбирать одежду в зависимости от погоды и времени года.	Беседа
4.	Сохрани свое здоровье сам.	Знакомство детей с характерными признаками болезни и профилактики;	Беседа.
5.	Доктор Айболит.	Учить избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения	Беседа + экскурсия
6.	Принцесса Витаминка	Дать представление о пользе и значении витаминов для укрепления нашего здоровья	Игра - путешествие

7.	Я здоровый, я веселый	Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, сна и отдыха	Практическое занятие
8.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	Привитие навыков здорового образа жизни.	Игры на свежем воздухе
<b>III четверть (12 часов)</b>			
<b>Блок III. Ребенок и другие люди.</b>			
1.	Внешность человека может быть обманчива	Объяснить детям, что приятная внешность незнакомого человека не всегда обозначает его добрые намерения	Вводная беседа.
2.	Контакт с незнакомыми людьми на улице	Рассмотреть и обсудить с детьми типичные опасные ситуации при возможных контактах с незнакомыми людьми на улице. Учить ребенка правильно вести себя в таких случаях.	Беседа
3.	Контакт с незнакомыми людьми дома	Рассмотреть и обсудить с детьми типичные опасные ситуации при возможных контактах с незнакомыми людьми Учить ребенка правильно вести себя в таких случаях	Беседа

**Блок IV.  
Ребенок и окружающий мир.**

1.	Дом под крышей голубой	Объяснить взаимосвязь человека и природы Формировать представление о том, какие действия человека вредят природе и ее обитателям	Беседа
2.	О пользе и вреде воды.	Дать детям представление о пользе и вреде воды. Познакомить с опасными ситуациями, возникающими около воды и на ней	Беседа + практическое занятие
3.	Сигналы от природы.	Приучать детей к осторожному обращению с объектами природы Познакомить их с сигналами опасности у животных и насекомых (цвет, шипы, колючки, рога, звуки и т.д.)	Экскурсия
4	Наши помощники и враги дома.	Дать представление об опасных для жизни предметах, с которыми дети встречаются в быту	Беседа
5.	Когда съедобное ядовито.	Знакомить детей с распространенными опасными растениями и грибами Приучать детей быть осторожными с незнакомыми растениями	Беседа

6.	Контакт с животными может быть опасным.	Учить детей правильно общаться с животными. Дать сведения об агрессивности некоторых животных и мерах предосторожности в отношении с ними	
7.	Маленький да удаленький	Обратить внимание детей, как много вокруг разных жучков и паучков Убедить их в необходимости соблюдать осторожность в обращении с ними	Беседа
8.	Будь осторожен с огнем	Дать представление о правилах пожарной безопасности	Беседа
9.	Скорая помощь	Дать детям сведения о службе «Скорой помощи»	Беседа
10.	Как вызвать милицию	Знакомить со службой «02»	Беседа
<b>IV четверть (8 часов)</b>			
<b>Блок IV. Эмоциональное благополучие ребенка.</b>			
1.	Что я знаю о себе	Учить осознавать себя как человека, чувствовать свой организм, находить общее сходство и различие с другими детьми и понимать существенные отличия	Беседа

2.	Взрослые и дети	Вызывать желание подражать в достойном поведении взрослым Учить, что взрослые – это первые помощники и защитники детей	Беседа
3.	Школа – моя вторая семья	Вызывать положительные эмоции в беседе о семье, о школе, умение выражать свои чувства	Беседа
4.	Ребята, давайте жить дружно.	Учить детей дружить	Беседа
5.	Добро и зло.	Учить детей различать добро и зло Побуждать их совершать добрые поступки	Беседа
6.	Я не трус, но я боюсь.	Объяснить детям, как можно бороться со страхами (сказка Пых)	Чтение сказки + беседа
7.	Конфликты и ссоры.	Учить детей избегать ссор, находить примирение и согласие	Беседа
8	Волшебные слова	Формировать у детей понятие, что волшебные слова делают человека честнее, воспитание. Учить формулам выражения вежливой просьбы, благодарности	Беседа

2 класс

<b>I четверть (8 часов)</b>			
<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Цель</b>	<b>Форма проведения</b>
<b>Блок I. Наш организм.</b>			
1.	Мой день.	Повторение режимных моментов. Расширять представления о важности и необходимости соблюдения режима дня и правил гигиены.	Беседа + практическое занятие.
2.	Забота о глазах.	Правила бережного отношения к зрению. Правила чтения. Физкультминутки.	Тематическая беседа.
3.	Чтобы уши слышали.	Правила бережного отношения к слуху. Уход за ушами.	Занятие с элементами игры.
4.	Белоснежная улыбка.	Правила чистки зубов. Уход за полостью рта.	Занятие-практикум.
5.	Уход за руками и ногами.	Ногти. Удобная обувь. Закрепление правил ухода за руками и ногами.	Познавательное занятие.
6.	Забота о коже.	Учить детей правилам ухода за кожей.	Беседа + практическое занятие.
7.	Советы Доктора Воды.	Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.	Викторина.
8.	Как сделать сон полезным.	Закрепление знаний о пользе дневного и ночного сна.	Беседа.
<b>II четверть (8 часов)</b>			
<b>Блок II. Здоровье и ребенок.</b>			

1.	Если хочешь быть здоров.	Продолжать формировать навыки ЗОЖ, учить избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.	Беседа.
2.	Добрый доктор Айболит от болезней исцелит.	Профессия врач. Школьный медицинский кабинет.	Экскурсия.сюжетно-ролевая игра.
3.	Я здоровье берегу- сам себе я помогу.	Учить избегать ситуаций, приносящих вред здоровью	Тренинг.
4.	Как следует питаться.	Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания.	Познавательное занятие.
5.	Секреты правильного питания.	Формировать осознанное отношение к необходимости употребления в пищу овощей и фруктов.	Презентация.
6.	Зелёная аптека.	Знакомство детей с лекарственными растениями.	Игровое развивающее занятие.
7.	Все мы дружно скажем простуде «Нет».	Познакомить со способами профилактики и лечения простудных заболеваний.	Комбинированное занятие.
8.	«Сильные, ловкие, умелые».	Привитие ЗОЖ.	Игры – соревнования на улице.
<b>III четверть (12 часов)</b>			
<b>Блок III.</b>			
<b>Ребенок и другие люди.</b>			
1.	Кто нас окружает.	Уточнить знания детей об окружающих людях (родные,	Беседа.

		близкие, знакомые, незнакомые). Объяснить разницу во взаимоотношениях с ними.	
2.	Кто ты – друг или враг.	Обратить внимание детей на неприятности, которые случаются при контакте с незнакомыми людьми. Убедить, что не всегда приятная внешность совпадает с благими намерениями.	Тренинг.
3.	Если тебя обидели.	Объяснить детям важность доверительных отношений с близкими и родными людьми, и необходимости рассказывать им, если тебя обидели незнакомые люди.	Занятие.
<b>Блок IV. Ребенок и окружающий мир.</b>			
4.	Сигналы опасности природы	Приучать детей к осторожному обращению с объектами природы. Повторить сигналы опасности у животных, растений (цвет, шипы, колючки, звуки, рога и др).	Беседа.
5.	Опасные растения.	Знакомить детей с самыми распространенными опасными растениями, которые нельзя трогать, нюхать, пробовать на вкус.	Развивающее занятие-практикум.
6.	Собака бывает кусачей.	Учить детей правильно общаться с животными. Дать сведения об агрессивности некоторых животных и	Дидактическое занятие.



		мерах предосторожности в отношении с ними.	
7.	Рядом вода.	Учить детей соблюдать элементарные правила обращения с водой (лед, кипяток). Объяснить, к каким неприятным последствиям приводит неправильное поведение на воде.	Рассказ-беседа
8.	Наши друзья и враги.	Дать детям сведения об опасных вещах (колющих и режущих предметах, электроприборах, лекарственных веществах).	Беседа-диалог.
9.	Пожар, сигнал бедствия -01	Расширять сведения детей о предметах опасных в противопожарном отношении. Закрепить правила поведения при пожаре.	Игра по пожарной безопасности.
10.	Службы спасения 02, 03 всегда на страже.	Вырабатывать навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях.	Тренинг.
11.	Первая помощь.	Формировать представления о правилах оказания первой медицинской помощи при порезе пальца, ожоге, укусе осы ит.д.	Беседа + практическое занятие.
12.	Огонёк здоровья.	Правила поведения, обязательные для всех (дома, в школе, на улице).	Обобщающее игровое занятие.
<b>IV четверть (8 часов)</b>			
<b>Блок V.</b>			
<b>Эмоциональное благополучие ребёнка.</b>			
1.	Радость и горе.	Познакомить с эмоциями, развивать	Занятие

		эмпатию, воображение.	
2.	Как положено друзьям, всё мы делим пополам.	Воспитывать стремление дружить. Показать роль дружбы в нашей жизни.	Познавательное занятие.
3.	Как можно поздороваться.	Правила приветствия сверстников и взрослых. Прилично и не прилично.	Ролевой тренинг..
4.	Как избавиться от прозвищ.	Продолжать воспитывать уважение к окружающим. История имени.	Обыгрывание различных ситуаций.
5.	Маленький водитель.	Знакомство детей с правилами передвижения на велосипеде роликах, самокате; учить детей правилам поведения в разных ситуациях, которые могут возникать при катании.	Игра-имитация.
6.	Как можно узнать настроение человека?	Актуализировать полученные знания о мимике, развивать умение чувствовать и понимать другого.	Занятие.
7.	Если возник пожар.	Закрепление знаний о правилах поведения во время пожара.	Практическое занятие на основе игровых элементов.
8.	«Топтыжка - торопыжка на дороге».	Способствовать осознанному восприятию важности знаний ПДД и дорожных знаков.	ИКТ.
<b>3 класс.</b>			
<b>I четверть (8 часов)</b>			
<b>№</b>	<b>Тема занятия.</b>	<b>Цель</b>	<b>Форма проведения</b>
<b>Блок 1.</b>			
<b>Правила поведения в социуме.</b>			
1.	Что я знаю о себе.	Учить осознавать себя как личность.	Беседа.

2.	Ничто не сломит дружбы нашей.	Конфликтные ситуации, ссора, драка, правила коммуникации.	Игровое занятие.
3.	Мои друзья.	Закрепление понятия «друзья», навыков взаимодействия с детьми, чувства взаимовыручки, взаимопомощи.	Беседа.
4.	Общаемся друг с другом.	Уточнение знаний о средствах общения людей. Воспитание добрых чувств к сверстникам.	Беседа + обыгрывание различных ситуаций.
5.	Как мы отдыхаем.	Показать необходимость отдыха. Учить ценить свободное время, заполнять его разумными и добрыми делами	Беседа.
6.	Учимся думать и действовать.	Формировать потребность осознанного выполнения правил поведения в социуме.	Занятие-практикум.
7.	Мальчишки и девчонки – мы одна семья.	Культура взаимоотношений между мальчиками и девочками.	Беседа.
8.	Правила на всю жизнь.	Закрепление знаний об основных правилах, по которым живут люди.	Сказка О. Уайльда «Мальчик звезда».
<b>II четверть (8 часов)</b>			
<b>Блок II. Здоровье и ребенок.</b>			
1.	В здоровом теле -	Формировать у школьников	Занятие – совет.

	здоровый дух.	потребность в здоровом образе жизни, в занятии спортом, воспитание ответственности за свое здоровье.	
2.	Посеешь привычку - пожнёшь характер.	Формировать негативное отношение к вредным привычкам.	Беседа.
3.	Где чистота, там и здоровье.	Закрепление культурно – гигиенических навыков.	Практическое занятие.
4.	Зимой и летом дружи с игрой и бегом.	Формировать потребность в занятии спортом, развивать подвижность, ловкость, стремление побеждать и умение проигрывать.	Игры на открытом воздухе.
5.	Час отдыха нам нужен, в мороз и зимнюю стужу.	Обучать распознавать признаки утомления и вырабатывать навыки переключения на разные виды деятельности.	Игровой час.
6.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	Формировать представление о роли солнечного света, воздуха, о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями.	Беседа.
7.	Школа здорового питания.	Закреплять знания детей о зависимости здоровья человека от правильного питания. Учить определять качество продуктов, основываясь на	Практическое занятие.

		сенсорных ощущениях.	
8.	Сильные и ловкие.		Подвижные игры.
<b>III четверть (12 часов)</b>			
<b>Блок III. Ребенок и другие люди.</b>			
1.	Моя любимая семья.	Семья, родители, профессии родителей. Уважительное отношение к родному дому.	Беседа.
2.	С незнакомцами будь на стороже.	Модели поведения в экстремальных ситуациях с незнакомыми людьми.	Дидактическое занятие-тест.
3.	Если тебя обидели.	Объяснить детям важность доверительных отношений с близкими и родными людьми, и необходимости рассказывать им, если тебя обидели незнакомые люди.	Беседа.
<b>Блок IV. Ребенок и окружающий мир.</b>			
4.	Безопасность при любой погоде.	Переохлаждение, гололёд.	Занятие.
5.	Первая помощь при обморожении.	Обморожение. Оказание первой помощи при обморожении. Как уберечься от мороза. Забота о своём здоровье в зимнее время года.	Занятие –практикум.
6.	Как избежать	Одежда по погоде. Охрана	Беседа-диалог.

	простуды.	здоровья человека зимой. Закаливание.	
7.	Путешествие в зимний лес.	Как готовиться к прогулке зимой.	Виртуальное путешествие.
8.	Зимние пейзажи.	Красота зимней природы.	Презентация.
9.	Что таит в себе волшебница зима.	Изменения в природе зимой. Природа в музыке и поэзии.	Литературно-музыкальная композиция.
10.	Зимушка-зима.	Жизнь и деятельность человека зимой.	Комбинированное занятие.
11.	Дары моря на столе-полезно тебе и мне.	Польза употребления морепродуктов.	Занятие-путешествие.
12.	Путешествие с Крупеничкой.	Хлеб всему голова. Виды каш. Национальные блюда.	Занятие – сказка.
<b>IV четверть (8 часов)</b>			
<b>Блок V. Эмоциональное благополучие ребёнка.</b>			
1.	Азбука безопасности.	Воспитание осознанного отношения к выполнению правил личного движения.	Беседа.
2.	«Что такое дружба и коллектив?».	Дружба. Коллектив. Высказывания великих людей о дружбе. Литературные произведения о дружбе.	Занятие.
3.	«Что говорит народная мудрость о дружбе?».	Пословицы и поговорки о дружбе. Понятие «культура общения». Правила общения со взрослыми и	Беседа-чтение

		сверстниками.	
4.	Причины ЧП на дороге.	Ситуации, приводящие к несчастным случаям.	ИКТ
5.	Уроки тётушки Совы. Твоя безопасность.	Закрепление знаний правил ПДД.	Просмотр учебного мультфильма.
6.	«Телевизор, сотовый телефон, компьютер. Что надо о них знать?»	Правила использования сотового тел. в школе. Правила безопасного пользования сотовым телефоном. Правила просмотра телевизионных программ. Правила безопасной работы на компьютере.	Занятие.
7.	Эмоции. Какие они? Как они влияют на здоровье?	Понятие «эмоции». Положительные и негативные эмоции. Влияние эмоций на организм человека.	Практическое занятие с применением игровых элементов
8.	Что такое стресс? Как восстановиться?	Понятия «стресс». Как выйти из стрессовой ситуации. Релаксационные упражнения для снятия стресса. Что такое агрессивность, как с ней бороться.	Занятие-рефлексия

<b>4 класс</b>			
<b>I четверть (8 часов)</b>			
<b>№</b>	<b>Тема занятия.</b>	<b>Цель</b>	<b>Форма проведения</b>
<b>Блок I.</b>			

<b>Наш организм.</b>			
1.	Как устроено тело человека.	Представление о строении и работе своего организма.	Презентация.
2.	Как работает сердце человека.	Знакомство детей с назначением и работой сердца.	Беседа
3.	Что мы делаем, когда едим.	Знакомство детей с работой системы пищеварения.	Познавательное занятие.
4.	Как мы дышим.	Знакомство с органами дыхания. Профилактика ОРВИ.	Беседа
5.	Наши органы чувств. Для чего они нужны?	Осязание, вкус, обоняние. Значение органов чувств для человека.	Занятие-практикум.
6.	Осанка – красивая спина.	Продолжать учить следить за осанкой, побуждать к выполнению физ. Упражнений.	Беседа
7.	Слушай во все уши, смотри во все глаза.	Закрепление правил ухода за ушами и глазами Привести детей к пониманию, что зрение и слух необходимо беречь.	Беседа. Разучивание гимнастики для глаз.
8.	Язык – мой умный помощник	Язык – орган вкуса. Кислое - сладкое, солёное – горькое	Презентация.
<b>II четверть (8 часов)</b>			
<b>Блок II.</b>			
<b>Здоровье и ребенок.</b>			
1.	Сохраним свое здоровье сами.	Значение чистоты, опрятности, соблюдения режима дня и навыков личной гигиены в повседневной жизни.	Занятие.
2.	Богатство на все	Продолжать учить самостоятельно	Занятие-рефлексия.



	времена	следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь. Рассмотреть влияние образа жизни на здоровье человека.	
3.	Витамины и здоровый дух.	Закрепление знаний о витаминах, о необходимости наличия витаминов в организме человека	Беседа.
4.	О вкусной и полезной пище	Закрепление знаний о полезных продуктах Воспитание у детей культуры питания, чувства меры.	Познавательное занятие-беседа.
5.	Если ты заболел.	Объяснить детям, чтобы в случае необходимости они обращались за помощью к взрослым. Довести до сознания необходимость прописанного врачом лечения.	Беседа.
6.	Советы Неболита	Формировать представление о составляющих ЗОЖ: двигательная активность, рациональное питание, эмоциональное равновесие.	Комбинированное игровое занятие.
7.	Вредным привычкам - НЕТ!	Предоставить учащимся объективную информацию о последствиях курения, алкоголизма Воспитывать негативное отношение к этим вредным привычкам.	Занятие.
8.	Если хочешь быть здоров -	Формировать ловкость, стремление побеждать	Игры – соревнования на свежем воздухе

	постарайся.		
<b>III четверть (12 часов)</b>			
<b>Блок III.</b>			
<b>Ребенок и другие люди</b>			
1.	Контакт с незнакомыми людьми и правильное поведение.	Рассмотреть и обсудить с детьми типичные ситуации при возможных контактах Закрепить правила поведения в таких ситуациях.	Обыгрывание ситуаций.
2.	Чем опасны малознакомые ребята.	Убедить детей быть разборчивыми в выборе друзей, учить говорить «нет», при попытке старших друзей вовлечь в опасную ситуацию.	Беседа
3.	Если тебе угрожает опасность.	Способствовать осознанному восприятию правил поведения в случае возникновения опасных ситуаций, развитию осторожности.	Тренинг.
<b>Блок IV.</b>			
<b>Ребенок и окружающий мир.</b>			
4.	Сигналы опасности природы	Закрепление знаний о сигналах опасности природы.	Презентация.
5.	Когда съедобное - ядовито.	Обратить внимание детей на отравления, их причины и последствия. Актуализировать знания об оказании первой помощи.	Беседа, практикум.
6.	Контакты с животными.	Закрепление знаний безопасного поведения при контактах с животными.	Занятие-тест.

7.	Осторожно! Лекарства, которые хранятся дома.	Аккуратное и осознанное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. Домашняя аптечка.	Занятие.
8.	Травма. Можно ли уберечься от травм?	Ушиб. Вывих, растяжение. Школьный травматизм. Меры предупреждения травмы.	Беседа
9.	Чем опасен электрический ток?	Понятие «электрический ток», «электрические приборы». Удар током. Первая помощь при ударе током. Правила безопасности при работе с электрическими приборами.	Познавательное развивающее занятие-презентация
10.	Режим питания соблюдать – хвори не знать!	Состав продуктов. Режим правильного питания. Меню, его составление.	Занятие-практикум
11.	Стол сервирован, словно для царя! Научимся и мы, друзья!	Понятия «сервировка». Сервировка стола. Этикет. Правила этикета.	Беседа + сюжетно – ролевая игра
12.	Экстремальные ситуации в быту, правила поведения.	Службы 01, 02, 03, 04.	Беседа
<b>IV четверть (8 часов)</b>			
<b>Блок V.</b>			
<b>Эмоциональное благополучие ребенка.</b>			
1.	Конфликты и ссоры.	Выяснить сущность конфликта Учить детей избегать ссор, находить	Тренинг.

		примирение и согласие.	
2.	Добро и зло.	Дать понятие «конфликт», «ссора», обсудить причины их возникновения. Учить различать добро и зло. Побуждать детей совершать добрые поступки	Комбинированное игровое занятие.
3.	Страхи.	Выяснить с детьми ситуации, вызывающие у них страх. Убеждать в необходимости бороться со страхами и учить побеждать их.	Коррекционно-развивающее занятие.
4.	Требуется друг	Учить детей жить дружно. Показать на примере литературных героев, как нужно выбирать друзей. Подчеркнуть значимость дружбы в жизни	Занятие-практикум.
5.	Учимся играть и работать сообща.	Учить умению контролировать свое поведение, сдерживать себя и прислушиваться к мнению других. Учить детей согласовывать свои действия при совместной работе.	Обыгрывание ситуаций.
6.	Всегда ли добрым быть приятно.	Показать необходимость осознанного проявления отзывчивости.	Беседа
7.	Наше настроение	Развивать умение понимать свое настроение и настроение других людей. Формировать коммуникативные навыки.	Тренинг.
8.	Давайте говорить друг другу комплименты	Обучать навыкам позитивного взаимодействия с детьми и взрослыми. Замечать в друзьях положительные качества.	Игровое занятие-практикум.

Закрепить умение говорить комплименты.

**Календарно-тематический план.**

Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Всего часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	05.09	15.00-15.45	беседа	1	Мой режим дня	Игровая комната	опрос
	12.09	15.00-15.45	беседа	1	« Сон лучшее лекарство»	Игровая комната	опрос
	19.09	15.00-15.45	Дидактическая игра	1	«Когда это бывает?»	Игровая комната	Выставка работ
	26.09	15.00-15.45	беседа	1	« В гостях у гигиены»	Игровая комната	опрос
Октябрь	03.10	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Друзья : Вода и Мыло.	Комната гигиены, игровая	Анализ практической работы
	10.10	15.00-15.45	Беседа +практическое занятие	1	Подружись с зубной щеткой.	Комната гигиены, игровая	Анализ практической работы
	17.10	15.00-15.45	Беседа +практическое занятие	1	«Смотри во все глаза, слушай во все уши»	Игровая, комната гигиены	опрос
	24.10	15.00-15.45	Игра-викторина	1	Путешествие в страну «Чистляндию»	игровая	опрос
Ноябрь	07.11	15.00-15.45	беседа	1	Погода и организм	игровая	опрос
	14.11	15.00-15.45	беседа	1	Микробы и мое здоровье	Классная комната	Выставка работ
	21.11	15.00-15.45	беседа	1	Почему бывают болезни	библиотека	Опрос по фильму
	28.11	15.00-15.45	беседа	1	Сохрани здоровье САМ.	библиотека	Анализ беседы
Декабрь	05.12	15.00-15.45	Беседа +экскурсия	1	В гостях у доктора «Айболита»	Мед.пункт	Анализ экскурсии
	12.12	15.00-15.45	Игра -путешествие	1	Принцесса «Витаминка»	Игровая комната	опрос
	19.12	15.00-15.45	Практическое занятие	1	«Я здоровый, я веселый»	Спортивный зал	
	26.12	15.00-15.45	Игры на свежем воздухе	1	«Мороз и солнце»	Игровая площадка на улице	Подведение итогов

Январь	09.01	15.00-15.45	беседа	1	Внешность человека	Игровая комната	Анализ беседы
	16.01	15.00-15.45	Беседа+ ролевая игра	1	Контакты с незнакомцами на улице	Игровая комната	опрос
	23.01	15.00-15.45	Ролевая игра	1	Незнакомые предметы на улице?	Кинозал библиотеки	опрос
	30.01	15.00-15.45	Ролевая игра	1	Контакт с незнакомыми людьми дома	Игровая комната	опрос
Февраль	06.02	15.00-15.45	беседа	1	«Дом под крышей голубой»	Классная комната	опрос
	13.02	15.00-15.45	Беседа+ практическое занятие	1	О пользе и вреде воды.	Игровая комната	опрос
	27.02	15.00-15.45	Экскурсия	1	Сигналы от природы	Экскурсия в природу	Анализ практической деятельности
Март	06.03	15.00-15.45	Практическое занятие	1	«Наши помощники и враги дома»	Кабинет СБО	Анализ практической деятельности
	13.03	15.00-15.45	Сюжетная игра	1	«Когда съедобное ядовито»	Игровая комната	опрос
	20.03	15.00-15.45	беседа	1	«Когда контакт с животными может быть опасным?»	Кинозал библиотеки	опрос
	31.03	15.00-15.45	беседа	1	«Маленький да удаленький»	Игровая комната	
Апрель	03.04	15.00-15.45	Просмотр фильма	1	«Будь осторожен с огнем»	библиотека	
	10.04	15.00-15.45	Практическое занятие (изготовление памятки)	1	«Скорая помощь»	игровая	Выставка работ
	17.04	15.00-15.45	Практическое занятие	1	«Как вызвать полицию?»		Выставка работ
	24.04	15.00-15.45	беседа	1	«Что я знаю о себе?»	Игровая комната	
Май	08.05	15.00-15.45	беседа	1	«Конфликты и ссоры»	Игровая комната	
	15.05	15.00-15.45	Практическое занятие	1	«Веселые старты»	Спортивный зал	

	22.05	15.00-15.45	Чтение сказки	1	«Я не трус, но я боюсь»	Игровая комната	
				34ч			

## Литература

1. «Здоровье» (для детей первого и второго годов обучения) Е.А. Екжановой, Е.А. Стребелевой;
2. «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников» Е.М. Мастюковой;
3. «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцева и Б.Б. Егорова;
4. «Основы безопасности детей дошкольного возраста» О.Л. Князевой, Р.В. Стеркиной и Н.Н. Авдеева;
5. «Нетрадиционные методы оздоровления С.М. Мартынова»;
6. «Гимнастика маленьких волшебников» С.В.Хрущева.
7. «Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах».
8. «Тридцать уроков для первоклассников» Л.А. Обуховой.
9. «Практическое пособие для воспитателей и методистов». В.Н. Волчковой, Н.В. Степановой.
10. «Ребенок на улице. Цикл занятий по обучению детей ПДД» Л.А. Вдовиченковой.
11. «Программа содействия здоровью и обучению ЗОЖ в образовательном учреждении интернатного типа» В.Т. Гречаной, Е.В. Бочаровой.