**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения. Данная проблема наблюдается и у детей с нарушениями слуха, так как нарушения слухового анализатора приводит к уменьшению объема получаемой информации, что сказывается на развитии всех познавательных процессов, и тем самым влияет в первую очередь на процесс овладения всеми видами двигательных навыков.

Приоритетность и актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся с нарушениями слуха нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся с нарушениями слуха здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики, через деятельные формы взаимодействия. Смысл воспитания здорового образа жизни у школьников с нарушениями слуха сводится к эффективной мотивации, причем конечной целью должен становиться не столько текущий благоприятный образ жизни, сколько формирование само мотивации – понимание, «прочувствование» необходимости ведения здорового образа жизни.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья с глухими обучающимися. Она включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с нарушениями слуха. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве о культуре здоровья.

В программу включены различные подвижные игры. Игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Рабочая программа «Здоровейка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также в соответствии с требованиями АООП НОО федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для глухих обучающихся.

**Цель** рабочей программы «Здоровейка» направлена на формирование основ здорового образа и выполнение элементарных правил здоровьесбережения.

Задачи:

* Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.
* Прививать навыки соблюдения правил личной гигиены.
* Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
* Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.
* Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Данная программа строится на принципах:

* Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
* Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
* Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.

Рабочая программа «Здоровейка» рассчитана на глухих обучающихся 3Б класса, данная программа реализуется 1 год и составляет 17 часов. Занятия проводятся один раз в неделю. Срок проведения 2015-2016 учебный год.

Данная программа предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника с нарушениями слуха.

**Формы занятий:**

* беседы,
* игры,
* элементы занимательности и состязательности,
* викторины,
* конкурсы.

1. ***ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ***

***«ЗДОРОВЕЙКА»***

Результаты работы по данной программе внеурочной деятель­ности можно оценить по трем уровням.

**На первом уровне:**приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; об играх разных народов.

**На втором уровне:** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

**На третьем уровне:** применение на практике приобретенных знаний о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание.

Для оценки планируемых результатов освоения рабочей программы «Здоровейка» рекомендовано использовать диагностический инструментарий:

* 1. Тест, помогающий обучающимся оценить уровень своего физического развития.
  2. Анкета для изучения здоровьсберегающего потенциала.
* Сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья в виде презентаций, рисунков, творческих работ.
* Анкетирование обучающихся с нарушениями слуха и их родителей.
* Активное участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях обучающихся с нарушениями слуха и их родителей.

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и дисциплин** | **Всего,**  **часов** | **В том числе** | | **Характеристика**  **деятельности учащихся** |
| **Теор.** | **Пр.** |
| **I** | ***Моё здоровье в моих руках*** | **3,5** | **2,5** | **1** | П: формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.  К: участвовать в диалоге; умение слушать и понимать других.  Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи в течение занятия.  Л: формирование первоначальных представлений о значении здорового образа  жизни. |
| 1 | Если хочешь быть здоровым! | 0,5 | 0,5 |  |
| 2 | Гигиена - залог здоровья. | 0,5 | 0,5 |  |
| 3 | Микробы – источник болезни. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4 | Экскурсия в природу  « Наступила осень». | 0,5 |  | 0,5 |
| 5 | Как предупредить болезнь. | 0,5 | 0,5 |  |
| 6 | Что делать, если ты заболел. | 0,5 | 0,5 |  |
| **II** | ***Здоровое питание - отличное настроение.*** | **4,5** | **3,5** | **1** | П: формирование умений отвечать на простые вопросы воспитателя, находить нужную информацию в тексте.  К: умение учиться работать в группе, умение договариваться, сотрудничать.  Р: учиться работать по предложенному воспитателем плану.  Л: формирование первоначальных представлений о значении здорового образа жизни, о его позитивном влиянии на развитие человека. |
| 7 | Режим питания. | 0,5 | 0,5 |  |
| 8 | Как готовят пищу, экскурсия в столовую. | 0,5 |  | 0,5 |
| 9 | Завтрак нужен всем. | 0,5 | 0,5 |  |
| 10 | Пора ужинать. | 0,5 | 0,5 |  |
| 11 | Полезная каша. | 0,5 | 0,5 |  |
| 12 | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. | 0,5 | 0,5 |  |
| 13 | Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. | 0,5 | 0,5 |  |
| 14 | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т.д.), торты. | 0,5 | 0,5 |  |
| 15 | Итоговое занятие:  Правила питания и влияние их на здоровье человека. | 0,5 |  | 0,5 |
| **III** | ***Чтоб забыть про докторов*** | **4,5** | **3,5** | **1** | П: умение перерабатывать полученную информацию, делать вывод.  К: умение учиться работать в группе, умение договариваться, сотрудничать.  Р: умение отличать верное от неверного.  Л: формирование целостного, социально ориентированного взгляда. |
| 16 | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. | 0,5 | 0,5 |  |
| 17 | Советы доктора воды. | 0,5 | 0,5 |  |
| 18 | Простые правила гигиены. | 0,5 |  | 0,5 |
| 19 | Как ухаживать за ушами. | 0,5 | 0,5 |  |
| 20 | Берегите зубы! | 0,5 | 0,5 |  |
| 21 | Уход за глазами. | 0,5 | 0,5 |  |
| 22 | Уход за руками и ногами. | 0,5 | 0,5 |  |
| 23 | Как ухаживать за кожей? | 0,5 | 0,5 |  |
| 24 | Следите за осанкой! | 0,5 |  | 0,5 |
| **IV** | ***Спорт это здоровье.*** | **4,5** | **1,5** | **3** | П: умение перерабатывать полученную информацию, делать вывод, умение сравнивать и группировать.  К: учить умению слышать и слушать, учиться работать в группе.  Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  Л: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| 25 | Физкультура и спорт! | 0,5 | 0,5 |  |
| 26 | Что нам нужно для занятий спортом? | 0,5 | 0,5 |  |
| 27 | Как заработать медали?  Проект Бабаева Рамазана о занятии плаванием. | 0,5 |  | 0,5 |
| 28 | Легкая атлетика. | 0,5 |  | 0,5 |
| 29 | Плавание. | 0,5 | 0,5 |  |
| 30 | Футбол.( на игровой площадке). | 0,5 |  | 0,5 |
| 31 | Игры с мячом: баскетбол, волейбол (на игровой площадке). | 0,5 |  | 0,5 |
| 32 | Подвижные игры. | 0,5 |  | 0,5 |
| 33 | Итоговое занятие. Викторина «В здоровом теле – здоровый дух». | 0,5 |  | 0,5 |
|  | **Итого:** | **17** |  |  |  |

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Содержание занятий** | **Дата проведения по плану** | **Дата проведения по факту** |
| **I** | ***Мое здоровье в моих руках*** | **3,5** |  |  |  |
|  | Если хочешь быть здоровым!  Игровое занятие. | 0,5 | Формировать у детей представление о здоровом образе жизни. | 01.09 |  |
|  | Гигиена - залог здоровья. | 0,5 | Закреплять знания детей об основных правилах личной гигиены. | 08.09 |  |
|  | Микробы – источник болезни. | 0,5 | Формировать у обучающихся основы здорового образа жизни; воспитание осознанного выполнения правил личной гигиены. | 15.09 |  |
|  | Микробы – источник болезни. Практическое занятие. | 0,5 | 22.09 |  |
|  | Экскурсия в природу  « Наступила осень». | 0,5 | Выявлять закономерность смены одежды от времени года, заботы о собственном здоровье. | 29.09 |  |
|  | Как предупредить болезнь. | 0,5 | Познакомить с профилактикой инфекционных заболеваний. | 06.10 |  |
|  | Что делать, если ты заболел. | 0,5 | Познакомить обучающихся с тем, как вести себя, если ты заболел. | 13.10 |  |
| **II** | ***Здоровое питание - отличное настроение.*** | **4,5** |  |  |  |
|  | Режим питания. | 0,5 | Закрепить знаний детей о режиме правильного питания. | 20.10 |  |
|  | Как готовят пищу, экскурсия в столовую. | 0,5 | Познакомить с процессом приготовления пищи в школьной столовой. | 27.10 |  |
|  | Завтрак нужен всем. | 0,5 | Познакомить с продуктами, которые лучше всего употреблять на завтрак. | 17.11 |  |
|  | Пора ужинать. | 0,5 | Познакомить с продуктами, которые лучше всего употреблять на ужин. | 24.11 |  |
|  | Полезная каша. | 0,5 | Познакомить с полезными продуктами. | 01.12 |  |
|  | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. | 0,5 | Обсуждение значения продуктов, которые лечат (чеснок, лук, малина).Овощи и фрукты. | 08.12 |  |
|  | Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. | 0,5 | Раскрыть значение пользы рыбы и рыбных продуктов для организма человека. | 15.12 |  |
|  | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т.д.), торты. | 0,5 | Закреплять знания детей о продуктах, которые наносят вред здоровью. | 22.12 |  |
|  | Итоговое занятие:  Правила питания и влияние их на здоровье человека. | 0,5 | Викторина о здоровом питании. | 29.12 |  |
| **III** | ***Чтоб забыть про докторов.*** | **4,5** |  |  |  |
|  | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. | 0,5 | Познакомить с причинами заболевания человека. | 19.01 |  |
|  | Советы доктора воды. | 0,5 | Закреплять правила гигиены. | 26.01 |  |
|  | Простые правила гигиены. | 0,5 | 02.02 |  |
|  | Как ухаживать за ушами. | 0,5 | Формирование правильного отношения к личной гигиене. | 09.02 |  |
|  | Берегите зубы! | 0,5 | 16.02 |  |
|  | Уход за глазами. | 0,5 | 01.03 |  |
|  | Уход за руками и ногами. | 0,5 | 08.03 |  |
|  | Как ухаживать за кожей? | 0,5 | Закреплять знания обучающихся о коже, её функциях, уходе. | 15.03 |  |
|  | Следите за осанкой! | 0,5 | Познакомить с правилами сохранения правильной осанки. | 22.03 |  |
| **IV** | ***Спорт это здоровье.*** | **4,5** |  |  |  |
|  | Физкультура и спорт! | 0,5 | Формировать представление о пользе спорта. | 05.04 |  |
|  | Что нам нужно для занятий спортом? | 0,5 | Познакомить со спортивным инвентарем. | 12.04 |  |
|  | Как заработать медали?  Проект Бабаева Рамазана о занятии плаванием. | 0,5 | Познакомить со спортивными достижениями обучающихся школы.  Продолжить знакомство со спортивными играми и правилами игр. | 19.04 |  |
|  | Легкая атлетика. | 0,5 | 26.04 |  |
|  | Плавание. | 0,5 | 03.05 |  |
|  | Футбол.( на игровой площадке). | 0,5 | 10.05 |  |
|  | Игры с мячом: баскетбол, волейбол (на игровой площадке). | 0,5 | 17.05 |  |
|  | Подвижные игры. | 0,5 |  |  |
|  | Итоговое занятие. Викторина «В здоровом теле – здоровый дух». | 0,5 | Подведение итогов года, проведение викторины. | 24.05 |  |
|  | **Итого:** | **17** |  |  |  |

1. МАТЕРИАЛЬНО ­- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:
2. ***Учебные пособия:***

* наглядные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,) овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, тела, зубные щетки, и др.;
* изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы):плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
* измерительные приборы: весы, часы и их модели.

1. ***Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:*** компьютер. Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа жизни, но и будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

**Литература**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002. - 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.