

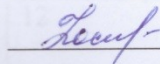
Департамент образования и науки Курганской области

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Каргапольская специальная (коррекционная) школа-интернат»
ГКОУ «Каргапольская школа-интернат»

ПРИНЯТА

на заседании Методического совета

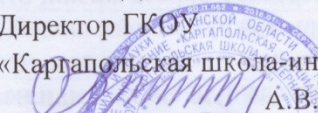
ГКОУ «Каргапольская школа-интернат»

 А.Н.Полишевич

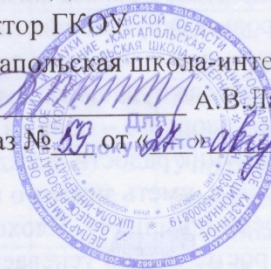
Протокол № 1 от «26» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ
«Каргапольская школа-интернат»

 А.В.Лазарев

Приказ № 59 от «24» августа 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

спортивно- оздоровительной направленности

«Твое здоровье»

Возраст учащихся 13-14 лет

7 классы

Срок реализации 1 год

Автор-составитель:

Ташков А.С –
учитель первой
квалификационной категории

р.п Каргаполье 2018

Здоровье – одна из сущностных характеристик человека наряду с духовностью, интеллектуальностью и т.п., определяющая степень жизнеспособности, устойчивости организма в соответствующей среде обитания, возможности реализовать свои биологические и социальные функции. Наукой о здоровье, закономерностях проявления, механизмах и способах поддержания и укрепления его выступает валеология.

На первый план выступает не только задача физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья, но воспитания у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи, не вредить своему организму. Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

Валеология – «наука здоровья» направлена на осознание себя частицей Природы и Космоса, учит заботиться о своем здоровье и здоровье близких, беречь окружающую среду, соблюдать правила гигиены, осуществляет профилактику вредных привычек, оказывает психологическую помощь, адаптирует к современным условиям жизни.

Цель: сформировать у детей установку на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и к своему здоровью.

Задачи: 1.Создание мотивации здорового образа жизни.
2.Формирование представлений об элементарных правилах здоровьесбережения.
3.Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности по соблюдению ЗОЖ.

Критерии результативности:

1.Сознательное, стабильное, автоматическое, самостоятельное выполнение элементарных правил здоровьесбережения.
2.Стремление вести ЗОЖ.
3.Осознание личной причастности к состоянию своего здоровья.

ПЛАН – СЕТКА ФАКУЛЬТАТИВА «ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ» (34 ч)

№ п/п	Темы занятий	Кол – во часов	Используемый инвентарь
1	Как возникла жизнь на Земле.	1	Беседа, видеофильм
2	Человек – венец природы, возможности человека.	1	Беседа, видеофильм
3-4	Откуда и как появился «Я – мальчик», «Я- девочка».	2	Тренинг

5	Какой я сейчас (рост, вес, характер). Тренинг «Чем я отличаюсь от взрослого, пожилого».	1	Тренинг, беседа.
6	Моё настроение (эмоции, темперамент).	1	Тренинг.
7-8	Из чего я сделан (строение человека).	2	Беседа
9	Моя красивая осанка (позвоночник и скелет человека).	1	Беседа, видеофильм.
10	Как мы едим, что мы едим (пищеварительная система).	1	Беседа, видеофильм.
11	Дела сердечные (сердце и кровеносная система).	1	Беседа, видеофильм,
12	Нервная жизнь (нервная система, головной мозг).	1	Упражнения, ароматерапия, точечный массаж.
13-14	Отдых и сон.	2	Беседа, упражнения, релаксация,
15	Как мы дышим (дыхательная система).	1	Беседа, дыхательная гимнастика, народная медицина
16	От сердца и почек (выделит - я система).	1	Беседа
17	Кожа – зеркало здоровья.	1	Беседа, видеофильм, народная медицина.
18	Окно в мир (зрение).	1	Беседа, видеофильм, народная медицина
19	Путь для звуков (слух).	1	Беседа, видеофильм, народная медицина
20	Здоровые зубы – красивая улыбка.	1	Беседа, видеофильм, народная медицина
21	Растения в твоей жизни.	1	Беседа, видеофильм, народная медицина
22	Животные в твоей жизни.	1	Беседа, видеофильм, народная медицина
23	Твоя память.	1	Беседа, видеофильм, народная медицина
24	Твоё внимание.	1	Беседа, видеофильм, народная медицина

25	Твоё мышление.	1	Беседа, видеофильм.
26	Курить или не курить?	1	Беседа, видеофильм.
27	Опасная традиция (алкоголизм).	1	Беседа, видеофильм.
28-29	Движение – это жизнь!	2	Беседа, видеофильм.
30	Пагубная привычка (наркотики).	1	Беседа, видеофильм.
31	Ты становишься взрослей (для девочек) (индивидуально).	1	Беседа, видеофильм.
32	Ты становишься мужчиной (для мальчиков) индивидуально.	1	Беседа, видеофильм.
33-34	Моё здоровье (занимательное занятие).	2	Викторина.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ФАКУЛЬТАТИВУ «ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

К

I ГРУППА

I. Из чего состоит человек?

1. из клеток
2. из тканей
3. из органов
4. из системы органов

II. Как давно существует человек на Земле?

1. сотни лет
2. тысячи лет
3. миллионы лет

III. Сколько времени человек проводит во сне в течении жизни?

1. 1/2 часть жизни
2. 1/3 часть жизни
3. 1/4 часть жизни

IV. Что из перечисленного относится к органам чувств?

1. слух
2. обоняние
3. осязание
4. тактильная чувствительность
5. вкус
6. интуиция

V. Что из перечисленного относится к негативным привычкам?

1. курение
2. алкоголизм
3. наркомания
4. переедание
5. физические нагрузки

II ГРУППА

I. Что входит в состав пищи человека?

1. белки
2. жиры
3. углеводы
4. минеральные соли
5. вода

II. Из каких фаз складывается сон человека?

- 1.быстрый сон
- 2.медленный сон
- 3.средний сон

III. Что относится к психике человека?

- 1.пищеварение
- 2.память
- 3.внимание
- 4.мышление

5.речь

IV. После сколько часов не рекомендуется прием пищи?

- 1.после 16.00
- 2.после 18.00
- 3.после 22.00

V. Какие животные могут лечить человека?

- 1.кошки
- 2.собаки
- 3.пчелы
- 4.змеи
- 5.лошади

III ГРУППА

I. Отчего формируется неправильная осанка?

- 1.от неправильного сидения за партой
- 2.от ношения тяжести в одной руке
- 3.от неодинакового положения тела во время сна
- 4.от ношения неудобной обуви

II. Какие из перечисленных растений являются лекарственными?

- 1.одуванчик
- 2.подорожник
- 3.осот
- 4.крапива
- 5.календула

III. Сколько зубов у человека?

- 1.30
- 2.32
- 3.36

IV. Какие действия осуществляют при остановке дыхания?

- 1.массаж грудной клетки
- 2.непрямой массаж сердца
- 3.искусственное дыхание

V. Органы какого животного можно вживлять в тело человека?

- 1.свиньи
- 2.коровы
- 3.овцы

IV ГРУППА

I. Какие организмы появились первыми на Земле?

- 1.растения
- 2.бактерии, вирусы
- 3.животные

II. Что относится к нервной системе?

- 1.сердце
- 2.мозг
- 3.желудок

III. Может ли человек прожить без сна?

- 1.да
- 2.нет

IV. На сколько минут сокращает жизнь одна выкуренная сигарета?

- 1.на 15 минут
- 2.на 5 минут

3.на 25 минут

V. Со сколько лет наступает подростковый возраст?

1.с 8 лет

2.с 12 лет

3.с 16 лет