

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа № 10 г. Иркутска»

ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол № 1 от 29.08.2023	УТВЕРЖДЕНО Приказом № 77 от 29.08.2023
	Программа вступает в силу с «1» сентября 2023 г.

Программа учебного предмета

«Азбука здоровья»

5 класс вариант 2

Иркутск 2023

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Азбука здоровья» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного Стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа «Азбука здоровья» способствует формированию у школьников необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, учит использовать полученные знания в повседневной жизни, способствует формированию у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре через сотрудничество семьи и школы, общения в семье и в школе.

Результатом практической деятельности по программе формирования здорового и безопасного образа жизни можно считать следующее:

- Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся.
- Развитие физического потенциала школьников.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни
- Повышение активности учащихся в мероприятиях класса, района школы.

Цель программы: Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности

Задачи:

1. Создать правильные представления о здоровом образе жизни.
2. Сформировать представление о рациональной организации режима дня; научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
3. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
4. Выработать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Общая характеристика учебного предмета

Программа учебного предмета «Азбука здоровья» направлена на воспитание у обучающихся нравственного и эмоционально-ценностного позитивного отношения к своему здоровью, к физкультурно-оздоровительной деятельности, к окружающему миру; стремления к самореализации, саморазвитию, взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению; привитие интереса к возможностям своего организма, к физической культуре и спорту, знакомство с национальными спортивными играми.

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.

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.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. 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 наиболее восприимчивы к обучающему воздействию в школе, 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.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение учебного предмета «Азбука здоровья» в 5 классе отводится 1 час в неделю. Занятия проводятся в соответствии с тематическим планированием. Программа рассчитана на 34 ч в год. Основной формой обучения является урок.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- Слушать указания и инструкции учителя по выполнению учебного задания, следовать им;
- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;
- Умение принимать оказываемую помощь в выполнении заданий;
- Доброжелательное отношение к учителю и другим обучающимся.

Предметные результаты:

- Значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- Предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- Правила здорового рационального питания, культуру приёма пищи;
- Меры профилактики и укрепления осанки; - основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

Содержание учебного предмета

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, коллективная. Для более глубокого усвоения знаний и эмоционального их восприятия занятия включают в себя теоретическую часть и практическую деятельность обучающихся.

Учитывая возрастные особенности детей, материал подаётся в форме: занятий в классе и на природе, игр с ролевым акцентом, экскурсий, викторин, командных соревнований, занимательных бесед, рассказов, реализации проектов, инсценирования ситуаций, театрализованных представлений с использованием загадок, стихов, песен, просмотра презентаций, мультфильмов, видеофильмов и др.

Структура урока предусматривает обязательное сочетание различных видов деятельности учащихся и комплексное воздействие на разные органы чувств. Любая деятельность на уроках обязательно сопровождается речью учителя и детей. Так, начало занятия обычно начинается с небольшой разминки, где педагог работает над развитием моторики, по средствам различных заданий, целенаправленности выполнения действий и создает благоприятный эмоциональный настрой на работу. Далее следует основная часть, где подобранные задания, игры и упражнения максимально полно позволяют реализовать поставленные цели и задачи, будут способствовать развитию высших психических процессов ребенка, стимулировать его умственную активность и самостоятельность. При организации урока учитель продумывает и двигательную активность детей. Мышечные ощущения, которые возникают у ребенка, вызывают чувство удовлетворения, создают положительный эмоциональный фон, а значит, усвоение любого материала идет более эффективно. Заканчивается урок, как правило, подведением итогов и рефлексией.

Тематическое планирование

Раздел программы	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности обучающихся
УРОКИ БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ	1. Здоровый образ жизни.	- Дать представление о здоровом образе жизни, о его влиянии на здоровье и на взаимоотношения людей;
	2. Я здоровье сберегу – сам себе я помогу.	Дыхательная гимнастика, комплекс дыхательных упражнений.
	3. Улыбка – залог успеха и здоровья.	Правила ухода за зубами. - дать информацию о зубах, приучать правильно, заботиться о своих зубах;
Основы безопасного поведения.	4. Правила, по которым мы живём	Дать информацию о школьных переменах и правилах поведения на них; - учить культуре общения. - продолжить формировать начальное представление о школе
	5. Мы – пассажиры.	Правила поведения в общественном транспорте. Стенгазета.
	6. Правила поведения в школе.	- - ввести слова «опрятный», «аккуратный»; - закреплять представление о личной гигиене, микробах и их влиянии на человека; - учить технике мытья рук; - дать информацию о полотенце как о средстве личной гигиены.
«Мой додыр»	7. Умываем личико	- формировать представление о своём организме, о значимости частей тела; - развивать координацию движений, сообразительность, быстроту реакции;

		- учить технике умывания.
	8.Как ухаживать за волосами	<ul style="list-style-type: none"> - дать информацию о волосах, учить правильно ухаживать за ними; - воспитывать желание следить за своей чистотой; - расширять кругозор сведениями из жизни животных;
	9.Наши ушки	<ul style="list-style-type: none"> - дать информацию об ушах, научить правильно ухаживать за ними; - развивать слуховую память и внимание; - расширять кругозор сведениями из жизни животных; - формировать положительное отношение в ЛОР-врачу
	10.Наши зубки	<ul style="list-style-type: none"> - активизировать в словаре приветственные слова и выражения; - учить заботиться о своих ушах; - развивать слуховую память, тактильные ощущения, координации движений; - дать информацию о зубах, приучать правильно, заботиться о своих зубах; - воспитывать интерес к стихотворным произведениям.
	11.Чтобы зубы не болели	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить с правилами ухода за зубами; - дать информацию о зубной щётке, как о предмете личной гигиены; - научить технике чистки зубов; - прививать интерес к чтению художественной литературы; - расширять кругозор сведениями из жизни животных.
	12.Каждой вещи – своё место	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать желание следить за своей чистотой; - познакомить с секретом чистоты и порядка; - учить наблюдать, сравнивать и анализировать; - развивать зрительную память; - расширять кругозор сведениями из животного мира.
	13. Кто с закалкой дружит, никогда не тужит.	<p>Правила закаливания, изготовление памятки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать мелкую моторику пальцев рук, быстроту реакции, мимику лица.
	14.Работа с носовым платком	<ul style="list-style-type: none"> - отработать навыки практического применения носовых платков; - дать информацию об индивидуальности и разнообразии носовых платков;

		<ul style="list-style-type: none"> - поощрять стремление всегда иметь при себе носовой платок.
	15.Если болен кто-то рядом	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать правильное отношение к болезням; - учить правилам поведения с больными людьми; воспитывать сочувствие и сопереживание; - прививать основы здорового образа жизни; - воспитывать интерес к чтению художественных произведений.
	16.Чистота – вот лучшая красота	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать приветливость, доброжелательность; - ввести новый персонаж; - приучать к чистоте, опрятности и аккуратности; - расширять кругозор сведениями из животного мира; - развивать мелкую моторику пальцев рук;
	17.Полотенце – наш судья	<ul style="list-style-type: none"> - закрепить правила личной гигиены; - проработать моменты, когда нужно мыть руки; - напоминать технику мытья рук; - учить заботиться о своих ногтях; - развивать мелкую моторику пальцев рук, быстроту реакции.
	18.«Надо, надо умываться по утрам и вечерам»	<ul style="list-style-type: none"> - ввести в активный словарь понятие «счастье», дать представление о значении этого слова; - продолжать прививать навыки личной гигиены; - учить заботиться о своих руках, дружить с ними; - развивать зрительную память, координацию движений, внимание, быстроту реакции; - отработать с детьми технику умывания.
	19.Заботимся о глазках	<ul style="list-style-type: none"> - дать информацию о значении глаз в жизни человека, о строении глаза и его природной защите; - учить правилам бережного отношения к глазам; - ввести в словарь слова «зрачок», «зрение», «зрячий».
	20.Чтобы глаза видели, чтобы уши слышали	<ul style="list-style-type: none"> - дать общее представление об оптических приборах; - подробнее рассказать об очках, людях, носящих очки, об отношении к ним; - закрепить правила, сохраняющие зрение; - формировать положительное отношение

		к врачу-окулисту; - учить заботиться о своих ушах; - развивать слуховое внимание.
	21.Для чего нам зубы?	- продолжать формировать представление о зубах и их значение в жизни человека; - приучать заботиться о своих зубах; - воспитывать интерес к чтению художественной литературы.
	22.Как сберечь зубы?	- учить правильно, ухаживать за зубами; - закрепить технику чистки зубов; - формировать положительное отношение к стоматологу; - расширять кругозор информацией из жизни животного мира.
«СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ»	23. Оздоровительные мероприятия.	- прививать бережное отношение к своему здоровью; - учить слушать; - учить выполнять инструкции педагога
	24.Утренняя зарядка	- формировать элементарные представления о зарядке; - учить выполнять инструкции педагога; - прививать бережное отношение к своему здоровью;
	25. Доктор – активный отдых (комплекс упражнений)	- прививать любовь к спорту; - вырабатывать умение слушать; - учить выполнять инструкции педагога;
	26.Виды спорта с мячом (занятия проходят в зале ЛФК)	прививать любовь к спорту; - вырабатывать умение слушать; - учить выполнять инструкции педагога;
	27.Закаляйся, если хочешь быть здоров.	прививать любовь к спорту; - вырабатывать умение слушать; - учить выполнять инструкции педагога;
	28.Папа, мама, я – спортивная семья.	прививать любовь к спорту; - вырабатывать умение слушать; - учить выполнять инструкции педагога;
	29.Итоговое занятие	- прививать любовь к спорту; - вырабатывать умение слушать; - учить выполнять инструкции педагога;
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ	30.Режим дня	- формировать элементарные представления о режиме дня; - учить выполнять инструкции учителя; - развивать умение слушать; - расширять словарный запас учащихся;
	31.Полезные продукты	- формировать элементарные знания учащихся о пользе правильного питания; - учить выполнять инструкции педагога;
	32.Фрукты	-формировать элементарные представления о фруктах;

		Учить по показу и самостоятельно показывать и подавать картинки с фруктами;
	33.Овощи	- формировать элементарные представления о овощах; - учить по показу и самостоятельно показывать и подавать картинки с овощами;
	34.Вредные продукты, как вредные привычки	- формировать элементарные представления о пользе и вреде продуктов; - развивать словарный запас; - учить выполнять инструкции педагога;

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Технические средства:

-Ноутбук;

Учебно-практическое оборудование:

- Дидактический материал: предметы различной формы, величины, цвета.
- Натуральные пособия: овощи, фрукты, вода, аптечка, строение глаза, предметы личной гигиены.
- Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы); плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Как правильно мыть руки»,
- «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Первая помощь при переломе», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры», «Правила безопасного поведения».

Литература

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,
2. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.
3. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,
4. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. - 2001.-№1.
5. Дубягин Ю.П.Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления.- М.: «Пихта», 1997.
6. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
7. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.

8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
9. Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий на здоровье школьников./ Под редакцией Хрипковой А.Г.- М.: Центр инноваций в педагогике, 1997.
10. Усачёв А.А. Березин А.И Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ – ЛТД ИПС, 1997