**Рабочая программа по внеклассному занятию**

**«Я и мое здоровья» в 5 классе**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ  ЗАПИСКА.**

                 **Рабочая программа разработана на основе:**

* адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ «Актюбинская школа - интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» Азнакаевского муниципального района Республики Татарстана, утвержденной и введенной в действие приказом № 1г.
* Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях,

**Рабочая программа для 5 класса рассчитана на 1 урок в неделю.** (1 час в неделю).

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта 11-13 лет.

       Обучение школьников  бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий «Я и мое здоровье» нацелен на формирование ученика с ОВЗ на ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

**Цель:**

1. Научить учеников быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.
2. Обобщить и расширить знания учащихся о строении и функциях человеческого организма.
3. Создать условия для формирования и развития у обучающихся:

- практические умения в ходе проведения    и выполнения практических работ;

-  творческих способностей;

-  коммуникативных навыков, которые способствуют развитию умений

   работать в группе, вести дискуссию, отстаивать свою точку зрения.

      В процессе обучения учащиеся приобретают следующие конкретные умения:

-  наблюдать и изучать явления, происходящие в жизни человека;

-  описывать результат наблюдений;

-  выдвигать гипотезы;

-  обсуждать результаты  практических работ, участвовать в

   дискуссии;

-  проводить анкетирование и социологические опросы;

-  оформлять наблюдения в виде плакатов.

       Перечисленные умения формируются на основе следующих знаний:

-  правилах пользования предметами личной гигиены;

-  правилах профилактики заболеваний;

-  оказания I-ой медицинской помощи.

Занятия по здоровому образу жизни несут прежде всего профилактическую

функцию и требуют соблюдения определённых принципов.

**Задачи:**

-  формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как

   к важнейшей социальной ценности;

-  выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья,

   безопасного и ответственного поведения;

-  закрепления гигиенических навыков и привычек;

-  приобщение к разумной физической активности;

-  обеспечение физического и психического саморазвития;

-  формирование у учащихся мотивационной сферы гигиенического

   поведения, безопасность жизни, физического воспитания;

-  обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам

   поведения.

        Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, жизни. Только человек живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. На уроках здоровья оценок нет. На поставленный вопрос ребёнок может дать любой ответ. Для того чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, не следует отрицательно реагировать на их ответы. Нужно быть всегда доброжелательным, выслушивать ответы, не показывая своего несогласия с позицией ребёнка.

        Наиболее целесообразна на занятиях групповая работа учащихся с презентацией полученных группами результатов и выводов для всего класса.

Достижение намеченных образовательных результатов фиксируется на полноте и правильности выполнения обучающимися заданий, выходу на более высокий уровень социальной активности и познавательной самостоятельности, по становлению экологической культуры обучающихся.

        Завершается обучение курса  итоговым занятием «Я и мое здоровье» по проблемам здоровья обучающихся и окружающей среды, подготовленной учащимися под руководством классного руководителя, медицинского работника школы, актива родителей.

        Изучение курса «Я и мое здоровье» будет способствовать развитию кругозора обучающихся, их приобщению к мышлению масштабами общества, государства, человечества, участию молодежи в реальном улучшении окружающей среды, совершенствованию своего образа жизни.

**ПРОГРАММА**

**«Я и мое здоровье»   5 КЛАСС.**

                                       **Введение – 1ч**.

Содержание, цели и задачи курса .

Место человека в живой природе. Значение здоровья человека для общества. Организм человека.

**Практическая работа № 1.**  Взвешивание и измерение организма человека. Занесение антропометрических данных в «Индивидуальный паспорт здоровья».

                           **Вода и здоровье ученика – 5ч.**

Актуализация знаний: Значение воды для здоровья человека.

 Закаливание водой. Значение гигиены тела для здоровья.

 Правила безопасного поведения на воде.

**Практическая работа № 2.**  Подвиджные игры

                           **Закаливание и здоровье – 3ч.**

Актуализация знаний: Виды закаливающих процедур.

Значение закаливания для организма. Закаливание воздухом и солнцем. Гигиена закаливания. Значение физической культуры для здоровья человека.

**Практическая работа № 3**.  Составление памятки «Правила закаливания».

                          **Забота об организме человека – 15ч**.

Актуализация знаний: Профилактика заболеваний глаз.

Значение и гигиена питания. Уход за зубами. Уход за ушами.

Забота о коже. Сон и здоровье. Скелет – опора организма.

Предупреждение плоскостопия, искривление позвоночника.

**Практическая работа № 4.**  Разучивание точечного массажа.

**Практическая работа № 5.**  Определение  срока  годности  продуктов, состава продуктов.

**Практическая работа № 6.**  Составление примерного дневного меню.

**Практическая работа № 7.**  Определение плоскостопия.

**Экскурсия**в школьную столовую.

**Вредные привычки – 4ч**.

Актуализация знаний: Что  такое вредные привычки.

Влияние курения и алкоголя на организм человека.

Влияние наркотиков на организм.

**Практическая работа № 8.**  Социологический опрос «Что вы знаете  о вреде курения?».

                         **Настроение и здоровье – 3ч**.

Актуализация знаний: Что такое настроение? Настроение в школе и после школы. Поведение в школе.

**Практическая работа № 9**.  Овладение приемами аутотренинга.

**Тематическое планирование  для  5класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №  п/п | Темы занятий |  Ко-во часов | Цель |  Содержание    учебного   материала |  Методы      обучения | Формыорганизации       учебных  занят. |            ЗУН          уч - ся |      Форма    контроля | Дата |
| план | факт |
|   1 |    Введение |   1 |  Актуализировать знания уч-ся о месте     человека в живой природе, науках, изучающих человека. Способствовать развитию познавательных   интересов и творческих способностей. Воспитывать коммуникативные качества личности и научное мировоззрение. Подвести уч-ся к пониманию важности   изучаемого материала. |  Место  человека в   живой природе. Анатомия,   физиология, гиена человека. Значение здоровья   чело века для   общества. Антропометричес- кие данные человека |   Беседа,  рассказ,  диалог, сравнение       описание |  Экскурсия в каби- нет мед. сестры.  Практич. раб. №1 Измерение антро- пометрических данных |  Понимать роль каждого человека в сохранении собственного здоровья и здо- ровья окружаю- щих. Уметь измерять антропом. данные, наблю- дать, сравнивать. Владеть научной терминологией. |  Включение     каждого уче- ника в работу. Заполнение «Индивидуаль-   ного паспорта здоровья». |  |  |
|   2 |  Вода и здоровье человека. Урок № 1. Солнце, воздух и вода – на- ши лучшие друзья. Урок № 2. Гигиена тела. Урок 3. Закаливание водой. Урок № 4. Правила безопасного пове- дения на воде. Урок №5.Игры и упражнения на воде. |   5ч.  1ч.  1ч.  1ч.  1ч.  1ч. |  Актуализировать знания о значении воды   для здоровья человека, значение закаливания водой. Способствовать выработке умений и навыков гигиены своего организма. Обеспечивать развитие познавательного интереса. Воспитывать научное мировоззрение, стремление к здоровому образу жизни. Научить правилам безопасного поведения на воде, играм и упражнениям на воде. Развивать и воспитывать     коммуникативные качества  личности. |  Значение воды для   здоровья человека. Закаливающие водные процедуры. Эстетические   составляющие   гигиены тела. Методика закалива-ния водой ПорфирияИванова. |  Беседа, рассказ, наблюде- ние, срав- нение, работа со словарем. Частично-  поиско-  вый. |  Самостоятельная работа в группах. Составление па- мятки «Правила безопасного пове дения на воде». Практич. раб.№2 Разучивание игр и  упражнений на воде. Просмотр видео. фильма. |  Понимать роль     воды и закалива- ния для здоровья человека. Уметь проводить водные закалива- ющие процедуры, наблюдать, сравнивать. |  Заполнение Индивидуаль- ного паспорта здоровья». Выпуск   агит.плаката. |  |  |
| 3 |   Закаливание и здоровье. Урок  № 1. Значение закаливания для   организма. Виды закалива- ния. Гигиена закаливания. Урок № 2. Значение физической   культуры для закаливания. Разучивание подвижных игр   Урок № 3. Практическая работа «Сос- тавление памятки «Правила закаливания»». Викторина «О пользе   закаливания». | 3ч.  1ч.  1ч.  1ч. |  Актуализировать знания уч-ся о значении и видах закаливающих процедур, иммунитете. Развивать умения выбирать наиболее приемлемые для себя виды закаливания. Развивать творческие способности уч-ся. Воспитывать культуру здоровья. |  Значение закалива- ния для организма человека. Виды   закаливания.     Историческая   справка о создании   системы закалива- ния. Правила зака- ливания. Значение игры и физической культуры в закаливании   организма. |  Беседа, диалог, разучива- ние комп- лексов утренней зарядки. Иллюстра тивно-объ- яснитель-   ный: рабо- та с учеб- ными таб- лицами. |  Фронтальная и групповая работа. Составление вопросов анкеты. Практич.раб.№3 «Составление памятки «Правила закаливания» Практич.раб.№4 «Точечный мас- саж». |  Понимать роль закаливания в укреплении здо- ровья человека. Уметь примнять   и выбирать зака- ливающие проце дуры, работать в группе. |  Викторина « О пользе закаливания». |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  Забота об организме человека. Урок № 1. Глаза-главные помощники человека. Как мы видим. Урок № 2. Заболевания глаз.     Профилактика глазных   заболеваний, предупреждение   близорукости.Урок № 3. Зубы  человека: молочные и постоянные.  Урок № 4. Уход за зубами. Урок № 5. Питание - необходимое ус- ловие для жизни человека. Состав продуктов. Урок № 6. Что значит «правильно пи- таться?». Нормы питания. Режим питания. Урок № 7. Здоровая пища для всей семьи. Урок № 8. Экскурсия в школьную сто-ловую. Знакомство со способамии приготовления пищи, составлением меню. Урок № 9. Практическая работа № 6. «Составление примерногодневного меню». Урок № 10. Уход за ушами. Урок №11. Строение и значение кожи. Забота о коже. Урок № 12. Возрастные изменения ко- жи. Применение космети- ческих  средств. | 15ч.  1ч.  1ч.  1ч.   1ч.  1ч.1ч.  1ч.              1ч.  1ч. .  1ч.  1ч.1ч. |  Актуализировать знания о строении орга- низма человека, функциях организма. Обеспечить развитие мыслительной   деятельности и познавательного интереса.Обучить мерам профилактики заболеваний организма и оказания I-ой помощи. Воспитывать гигиенические привычки, культуру здоровья. |  Строение органа   зрения. Формирова- ние изображения на сетчатке. Заболевания глаз: коньюктивит, ката- ракта,глаукома,дальнозоркость,близору- кость.Корректиров- ка зрения.Подбор   очков и линз, и   уход за ними.Строение зубного аппарата человека.По-нятие о молочных ипостоянных зубах.Сходство зубов человека и млекопита-ющ.животных. Взаимосвязь строе-ния зубов с их функциями.Уход за зубами.Пра-вила выбора зубнойщетки и зуб.пасты.Значение жевательн.резинки в гигиенеполости рта.Значение пищи дляорганизма человека.Состав продуктов.Люди-вегетарианцы Что такое «диета»?. Правила и нормы   питания. Режим пи- тания людей разно- го возраста.Сроки хранения продуктов. Применение фруктов и овощей. Вред «фаст-фудов». Необходимость теп- ловой обработки   продуктов питания. Способы сохране- ния полезных св-впродуктов. Техноло- гия приготовления некоторых блюд. Методика составле- ния  меню. Дневной набор про- дуктов. Калорий- ность продуктов.Сбалансированность меню. Стороение слухово- го аппарата. Уход  за ушами. Профилактика   отитов и  глухоты. Строение и значе- ние кожи. Оказаниепомощи при повреж дениях кожи. Возрастные измене- ния кожи.«Юношеские» угри, типы кожиВиды косметических средств, правила их применения. |  Иллюстра- тивно-объ яснитель- ный: беседа, работа с учебными таблицами. Частично-поисковый,   исследова- тельский. |  Фронтальная, групповая работа.  Работа  в парах. Работа в группах по инстр.карте.  Групповая работа. Фронтальная, групповая работа. Групповая работа по инструктивной карте. Практич. раб.№ 5«Определение срока  годности продуктов, состава продуктов». Экскурсия. Практическая работа  № 6. Фронтальная, групповая работа. Фронтальная, групповая работа.Фронтальная, групповая работа. |  Знать элементар- ное строение че- ловеческого орга низма, причины   возникновения   болезней тех или иных органов,  меры профилакти ки болезней. Уметь оказывать I-ю помощь при заболеваниях, проводить профи лактическую работу. |  Заполнение «Индивидуаль- ного паспорта здоровья». Заполнение «Индивидуаль- ного паспорта здоровья». Выпуск сан- бюллетеня «Уход за зубами». Заполнение«Индивидуаль- ного паспорта здоровья». Рекомендации «Правильное питание уч-ся 12 – 13 лет». Таблица «Содержание витаминов в   продуктах питания». Примерное дневное меню.  Памятка по уходу за   ушами. Викторина «Свет мой зеркальце скажи». |  |  |
|  |  Урок № 13. Скелет – наша опора. Урок № 14. Правильная осанка – что   это? Урок № 15. Практическая работа № 7. Определение плоскостопия. | 1ч.  1ч.  1ч. |  |  Строение скелета человека, приспособления к прямохождению. Правильная осанка. Искривления позво- ночника, их опреде- ления. Профилакти- ка искривлений поз- воночника. Правила посадки за партой. Плоскостопие. Пра- вила определения плоскостопия. Про- филактика плоскос- топия | Частично-поисковыйисследова-тельский. |  Работа в парах по инструктивной карте. Работа в парах по инструктивной карте. Практическая   работа № 7. «Определение плоскостопия». |  |  Заполнение«Индивидуаль- ного паспорта здоровья». Заполнение«Индивидуаль- ного паспорта здоровья». Заполнение«Индивидуаль- ного паспорта здоровья». |  |  |
|  5 |  Вредные привычки. Урок № 16 Что такое вредные привыч- ки? Урок №17.Влияние курения  на организм человека. Урок № 18. Влияние алкоголя на   организм человека. Урок № 19. Влияние наркотиков на организм человека. Урок № 20. Практическая работа № 21. Социологический опрос. | 4ч.  1ч.  1ч  1ч.  1ч. |  Актуализация знаний о привычках челове- ка, условность деления на «вредные и по- лезные привычки». Влияние вредных привычек на организм человека. Развивать умение противостоять вредным привычкам, творческие способности. Воспитывать нетерпимость к «вредным привычкам», культуру здоровья.  |  Вредные привычки- что это?Влияние ку рения на организм человека. Заболева- ния курильщиков: гангрена, туберку- лез, бронхит. Почему люди упот- ребляют спиртные напитки. Влияние алкоголя на орга низм человека. Виды наркотиков.Влияние наркотиков на организм челове- ка. Профилактика  наркомании,курения и алкоголизма. Анкета  «Что вы   знаете о вреде курения» |  |   Фронтальная, индивидуальная работа Практическая работа № 8. |   Знать причины   возникновения «вредных привы- чек», их влияние на здоровье человека. Уметь противос- тоять пагубному воздействию   вредных привы- чек. Уметь прово дить интервью по анкете. |   Разработка вопросов анке- ты «Что вы знаете о вреде курения». Выпуск агит.Плаката «Брось   курить!». |  |  |
|  6 |  Настроение и здоровье. Урок № 22. Что такое настроение? Урок № 23. Поведение и настроение в   школе и дома.  Урок № 24. Практическая работа № 9. Овладение приемами ауто- тренинга. | 3ч.  1ч.  1ч.  1ч. |  Актуализировать знания о психологии человека как существа социального, о   взаимосвязи настроения и поведения. Развивать умение работать  с учебно-справочной литературой, творческие способности. Воспитывать коллективизм, культуру здоровья. |  Что такое настрое- ние? От чего зави- сит настроение че- ловека? Факторы, улучшающие наст- роение человека. Связь настроения и поведения. Человек   и общество.Правила поведения в школе и дома.Способность челове- ка контролировать свое поведение. Элементарные при- емы аутотренинга. |  |   Практическая работа № 9. |  Знать причины плохого настрое- ния,правила поведения в школе и дома. Уметь управлять собой, применяя приемы аутотре- нинга. |  Выпуск агит. плаката «Кодекс чести ученика». Выпуск сан- бюллетня «ПриемыАутотренинга» |  |  |
| 7 | Урок № 25 КВН «За здоровый образ     жизни». |  2ч. |  Обобщение полученных знаний. Развитие  творческих способностей. Воспитание коллективизма. |  Здоровье организма - в руках человека. |  |   КВН. |  |  КВН для уч-ся 5 – 7 классов. |  |  |
| **8** | Урок №26,27,28,29,30,31,32Подвижные игры на улице |  | Воспитание уважение друг другу | Здоровье организма - в руках человека |  | Игры на внимания |  | Самостоятельно провести подвижные игры |  |  |

***Технические средства обучения***

* Компьютер, видеопроектор, магнитофон
* ЭОР (разработки мультимедийных презентаций, виртуальных экскурсий, учебных фильмов)

**Учебные пособия:**

* Программно методические материалы «ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ С ВЫРАЖЕННЫМ НЕДОРАЗВИТИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА». / Под ред. И.М. Бгажноковой: - М.:ГУМАНИТАРНЫЙ ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ВЛАДОС, 2010. – 181 с.