**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 | Формы  организации       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 Порфирия  Иванова. | 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 примерного  дневного 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,даль  нозоркость,близору-   кость.Корректиров-   ка зрения.Подбор   очков и линз, и   уход за ними.  Строение зубного ап  парата человека.По-  нятие о молочных и  постоянных зубах.  Сходство зубов чело  века и млекопита-  ющ.животных. Взаимосвязь строе-  ния зубов с их функциями.  Уход за зубами.Пра-  вила выбора зубной  щетки и зуб.пасты.  Значение жевательн.  резинки в гигиене  полости рта.  Значение пищи для  организма 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-в  продуктов. 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. Оказание  помощи при повреж дениях кожи.   Возрастные измене-   ния кожи.«Юношеские» угри, типы кожи  Виды 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-  поисковый  исследова-  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   «Приемы  Аутотренинга» |  |  |
| 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,  30,31,32  Подвижные 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.