

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области

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

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

Программа учебного предмета

«Азбука здоровья»

6 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. Выбатывать 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 6 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. Кто опрятен – тот приятен	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дать представление о личной гигиене, о её влиянии на здоровье и на взаимоотношения людей;</li> <li>- расширить кругозор сведениями из жизни животных;</li> </ul>
	2. Чисто жить – здоровым быть	<ul style="list-style-type: none"> <li>учить принимать предложенный образ и соответственно себя вести;</li> <li>- продолжать формировать представление о личной гигиене, её влиянии на здоровье и отношении окружающими людьми;</li> </ul>
	3. Полотенце всё расскажет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ввести слова «опрятный», «аккуратный»;</li> <li>- закреплять представление о личной гигиене, микробах и их влиянии на человека;</li> <li>- учить технике мытья рук;</li> <li>- дать информацию о полотенце как о средстве личной гигиены.</li> </ul>
РАЗДЕЛ «ШКОЛА»	1. Правила, по которым мы живём	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дать информацию о школьных переменах и правилах поведения на них;</li> <li>- учить культуре общения.</li> <li>- продолжить формировать начальное представление о школе</li> <li>- дать представление о личной гигиене, о её влиянии на здоровье и на взаимоотношения людей;</li> <li>- расширить кругозор сведениями из жизни животных;</li> </ul>
	2. Школа вежливости в замке Добра	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить принимать предложенный образ и соответственно себя вести;</li> <li>- продолжать формировать представление о личной гигиене, её влиянии на здоровье и отношении окружающими людьми;</li> </ul> <p>продолжать формировать представления о школе, правилах поведения и культуре общения;</p>

		- прививать интерес к чтению художественной литературы.
	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	- дать информацию о волосах, учить правильно ухаживать за ними; - воспитывать желание следить за своей чистотой; - расширять кругозор сведениями из жизни животных;
	9.Наши ушки	- 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	- 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	- 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	-воспитывать желание следить за своей чистотой;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить с секретом чистоты и порядка;</li> <li>- учить наблюдать, сравнивать и анализировать;</li> <li>- развивать зрительную память;</li> <li>- расширять кругозор сведениями из животного мира.</li> </ul>
	13.Твой дружок – носовой платок	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить с назначением носового платка, убедить в необходимости всегда иметь его при себе;</li> <li>- воспитывать в мальчиках мужские качества: сдержанность, мужественность, самостоятельность, смелость;</li> <li>- развивать мелкую моторику пальцев рук, быстроту реакции, мимику лица.</li> </ul>
	14.Работа с носовым платком	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отработать навыки практического применения носовых платков;</li> <li>- дать информацию об индивидуальности и разнообразии носовых платков;</li> <li>- поощрять стремление всегда иметь при себе носовой платок.</li> </ul>
	15.Если болен кто-то рядом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать правильное отношение к болезням;</li> <li>- учить правилам поведения с больными людьми; воспитывать сочувствие и сопереживание;</li> <li>- прививать основы здорового образа жизни;</li> <li>- воспитывать интерес к чтению художественных произведений.</li> </ul>
	16.Чистота – вот лучшая красота	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать приветливость, доброжелательность;</li> <li>- ввести новый персонаж;</li> <li>- приучать к чистоте, опрятности и аккуратности;</li> <li>- расширять кругозор сведениями из животного мира;</li> <li>- развивать мелкую моторику пальцев рук;</li> </ul>
	17.Полотенце – наш судья	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить правила личной гигиены;</li> <li>- проработать моменты, когда нужно мыть руки;</li> <li>- напоминать технику мытья рук;</li> <li>- учить заботиться о своих ногтях;</li> <li>- развивать мелкую моторику пальцев рук, быстроту реакции.</li> </ul>
	18.«Надо, надо умываться по утрам и вечерам»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ввести в активный словарь понятие «счастье», дать представление о значении этого слова;</li> <li>- продолжать прививать навыки личной гигиены;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить заботиться о своих руках, дружить с ними;</li> <li>- развивать зрительную память, координацию движений, внимание, быстроту реакции;</li> <li>- отработать с детьми технику умывания.</li> </ul>
	19.Заботимся о глазках	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дать информацию о значении глаз в жизни человека, о строении глаза и его природной защите;</li> <li>- учить правилам бережного отношения к глазам;</li> <li>- ввести в словарь слова «зрачок», «зрение», «зрячий».</li> </ul>
	20.Чтобы глаза видели, чтобы уши слышали	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дать общее представление об оптических приборах;</li> <li>- подробнее рассказать об очках, людях, носящих очки, об отношении к ним;</li> <li>- закрепить правила, сохраняющие зрение;</li> <li>- формировать положительное отношение к врачу-окулисту;</li> <li>- учить заботиться о своих ушах;</li> <li>- развивать слуховое внимание.</li> </ul>
	21.Для чего нам зубы?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать формировать представление о зубах и их значение в жизни человека;</li> <li>- приучать заботиться о своих зубах;</li> <li>- воспитывать интерес к чтению художественной литературы.</li> </ul>
	22.Как сберечь зубы?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить правильно, ухаживать за зубами;</li> <li>- закрепить технику чистки зубов;</li> <li>- формировать положительное отношение к стоматологу;</li> <li>- расширять кругозор информацией из жизни животного мира.</li> </ul>
«СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ	23.Режим дня школьника	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать элементарные представления о режиме дня школьника;</li> <li>- прививать бережное отношение к своему здоровью;</li> <li>- учить слушать;</li> <li>- учить выполнять инструкции педагога</li> </ul>
	24.Утренняя зарядка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать элементарные представления о зарядке;</li> <li>- учить выполнять инструкции педагога;</li> <li>- прививать бережное отношение к своему здоровью;</li> </ul>
	25.Спорт в моей семье (выставка фотографий)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прививать любовь к спорту;</li> <li>- вырабатывать умение слушать;</li> <li>- учить выполнять инструкции педагога;</li> </ul>
	26.Виды спорта с мячом (занятия проходят в зале ЛФК)	<ul style="list-style-type: none"> <li>прививать любовь к спорту;</li> <li>- вырабатывать умение слушать;</li> <li>- учить выполнять инструкции педагога;</li> </ul>



	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., Филиппова 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