

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 755 «Региональный Центр аутизма»
Василеостровского района Санкт-Петербурга

**Принято и рекомендовано
к использованию**
педагогическим советом ОУ
Протокол № _____

Утверждено
Приказом № _____
Директор _____ Л.Н. Демьянчук

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КОРРЕКЦИОННОМУ КУРСУ
«ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ»
ДЛЯ 5 «А» КЛАССА
(вариант 1)**

Составила:
Букер Ольга Михайловна
Учитель первой категории

Согласовано

Зам. директора по УВР

_____ О.П. Карева

« ____ » _____ 20__ г.

Санкт-Петербург
2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Занимательная валеология» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, и адаптированной основной общеобразовательной программы среднего общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра с УО (вариант 1).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Наряду с теоретическим материалом и презентаций ученикам предлагаются *практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей школьного возраста.

Уроки по валеологии носят *творческий характер*. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, настольные игры, деловые игры («Скорая помощь», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений и заданий, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д.

В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают физические упражнения. Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Задача учебного курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО КУРСА

Целью является формирование основ здорового образа жизни и принципов валеологии, выработка гигиенических навыков и мотивации к здоровым потребностям, практическое применение методов оздоровления.

Задачи курса валеологии:

- формировать у учащихся с ограниченным интеллектом установки на жизнь как высшую ценность;
- научить бережному отношению к себе и окружающим людям, применяя знания и умения в согласии с законами бытия и природы.
- корректировать недостатки психофизического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа составляется на один учебный год, конкретизируется, уточняется после проведения обследования (мониторинга) обучающихся.

Общее число часов, отведенных на изучение курса «Занимательная валеология» рассчитана на 34 часа 1 раз в неделю, 34 недели

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Освоение обучающимися программы предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах. Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов:

- развитие мотивации к обучению;
- формирование представления о себе
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);
- овладение начальными навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование начальных навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты включают освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью специфических умений, знаний и навыков для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

- профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Воспитательные:

- желание быть *здоровым*
- стремиться заботиться о своем здоровье, применяя знания и умения полученные на уроках валеологии

Развивающие:

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

• Развивать и корректировать недостатки познавательной деятельности учащихся с ограниченными возможностями здоровья путем:

- – обучения умению сравнивать, анализировать данные о своем здоровье и здоровье близких ему людей;
- – обучения пониманию причинно-следственной зависимости возникновения заболеваний от несоблюдения правил ЗОЖ;
 - – обучения учащихся умению наблюдать за изменениями, происходящими в организме в результате их роста и развития;

- Расширять словарный запас учащихся с ограниченным интеллектом путем знакомства с новыми словами и введения этих слов в связную речь.

Учащиеся должны уметь:

- ♦ осмысливать предлагаемый к изучению теоретический материал и выражать свои суждения по рассматриваемым проблемам;
- ♦ программировать собственную деятельность по укреплению здоровья;
- ♦ практически осуществлять здоровый образ жизни (утренняя гимнастика, участие в спортивных секциях, физические упражнения и т.п.).

Развивать и корректировать недостатки познавательной деятельности учащихся с ограниченными возможностями здоровья путем:

- обучения умению сравнивать, анализировать данные о своем здоровье и здоровье близких ему людей;
- обучения пониманию причинно-следственной зависимости возникновения заболеваний от несоблюдения правил ЗОЖ;
- обучения учащихся умению наблюдать за изменениями, происходящими в организме в результате их роста и развития;

Расширять словарный запас учащихся с ограниченным интеллектом путем знакомства с новыми словами и введения этих слов в связную речь.

Достаточный уровень

1. Дети должны получить первичные представления о некоторых внутренних органах, коже, желудке, кишечнике, крови, мозге, их местонахождении, значении и знать их основную функцию.
2. Различать понятия «часть тела» и «орган».
3. Показывать на анатомическом фартуке проекции некоторых внутренних органов.
4. Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.
5. Сформировать не менее 10 важных навыков: ухаживать за своей обувью, убирать постель после сна и т.д.
6. Знать нормы и правила поведения.
7. Знать обычаи, традиции своей семьи, правила поведения в общественных местах, ориентироваться в своем микрорайоне.
8. Не вступать в контакт с незнакомыми взрослыми.
9. Знакомить с сезонными изменениями в природе.
10. правила дыхания во время физкультурно-оздоровительных занятий;
11. системы органов человека и их основные функции;
12. правила поведения за столом, в общественном месте, в транспорте, на дороге
13. знать свой режим дня
14. знать правила питания и поведение за столом
15. знать правила гигиены своего тела

Минимальный уровень

1. правила дыхания во время физкультурно-оздоровительных занятий;
2. системы органов человека и их основные функции;
3. правила поведения за столом, в общественном месте, в транспорте, на дороге
4. знать свой режим дня
5. знать правила питания и поведение за столом

6. знать правила гигиены своего тела

Программа содержит познавательный материал (презентации/), соответствующий возрастным особенностям детей, сочетающийся с практическими заданиями (тренинги, валеологический самоанализ, оздоровительные минутки: упражнения для коррекции осанки, зрения, плоскостопия, дыхательные упражнения). Для активизации познавательной деятельности программой предусмотрено наполнить содержание уроков в 5-6 классах сказочными и игровыми сюжетами и привязать учебный материал к жизненным условиям, дополняя экскурсиями, деловыми играми, просмотром видеофильмов, выполнением ряда практических работ и творческих заданий, валеологических анализов, самоанализов, тестов и анкет

КРАТКИЙ УЧЕБНЫЙ КУРС

№	Раздел	Кол-во часов	Краткое содержание курса
1	Человек и здоровье	2 часа	Что такое валеология, кто Я ? Я-человек? Почему мы бодем, что такое здоровье!
2	Я знаю свой организм	3 часа	Мой организм, его строение, как он функционирует
3	<u>Гигиена</u>	3 часа	Что такое гигиена, забота об организме, правильный уход за ним. Гигиена тела, жилища и одежды
4	Режим дня	2 часа	Мой режим дня! для чего необходимо его соблюдать. Полезные ежедневные привычки
5	Правильное питание	2 часа	Для чего надо питаться, все ли полезно? Вредная и полезная пища, правила поведения за столом.
6	Посещение врачей	4 часа	Что такое болезнь, почему важно быть здоровым. Какие врачи лечат от разных заболеваний.
7	Положительные эмоции. Нравственное здоровье	6 часов	Что такое хорошо и что такое плохо! Положительные и отрицательные эмоции и их влияние на организм
8	Активный образ жизни	2 часа	Что такое спорт, для чего он необходим. Виды спорта. Мой любимый вид спорта. Активный образ жизни!
9	Безопасность-правила поведения на улице	8 часов	Опасность! Для чего мы должны соблюдать правила поведения на улице и дома. Какие правила ты должен знать, травмы, как их избежать.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения рабочей программы. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения рабочей программы. Контроль (диагностика) проводится вводный (в начале года), промежуточный (в середине года) и итоговый (в конце года).

Основой оценки достижений обучающегося служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	тема	Кол-во часов по разделу	Планируемая дата	Фактическая дата	примечание
1	Валеология – страна Здоровья Здоровье – что это такое	1	06.09.2023		
2	Все мы очень разные, но все мы – люди	1	13.09.2023		
3	Мой организм. Внешнее строение человека	1	20.09.2023		
4	Внутреннее строение человека	1	27.09.2023		
5	Мой скелет. Красивая осанка	1	04.10.2023		
6	Гигиена что это такое?	1	11.10.2023		
7	Гигиена: ушей, зубов, волос, рук, ног	1	18.10.2023		
8	Гигиена помещения и одежды	1	25.10.2023		
9	Мой режим дня!	1	08.11.2023		
10	Сон. Советы доктора Отдых	1	15.11.2023		
11	Правила питания. Полезное – вредное	1	22.11.2023		
12	Правила поведения за столом	1	29.11.2023		
13	Болезни, что это такое? Профилактика простудных заболеваний	1	06.12.2023		
14	Лекарства: витамины, лекарственные растения, таблетки	1	13.12.2023		
15	Одевайся по погоде	1	20.12.2023		
16	Мой организм. Обобщающий урок	1	10.01.2024		
17	Как надо относиться к окружающим тебя людям	1	17.01.2024		
18	Поведение в транспорте	1	24.01.2024		
19	Поведение в общественном месте	1	31.01.2024		
20	Что такое хорошо и что такое плохо?	1	07.02.2024		
21	Я люблю и слушаю своих	1	14.02.2024		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Демьянчук Лариса
Николаевна, Директор

12.01.24 14:47 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B

	родителей				
22	Обобщающий урок	1	21.02.2024		
23	Зачем надо заниматься спорт	1	28.02.2024		
24	Виды спорта	1	06.03.2024		
25	ПДД правила поведения на дороге	1	13.03.2024		
26	Солнце- друг, или враг	1	20.03.2024		
27	Поведение на водоеме	1	03.04.2024		
28	Беречь природу, чтобы быть здоровым	1	10.04.2024		
29	Будь осторожен дома. Правила безопасного поведения в доме Личная безопасность на улице	1	17.04.2024		
30	Животные среди нас: кошки и собаки. Правила обращения с домашними	1	24.04.2024		
31	Укусы змей. Оказание первой помощи при укусах змей	1	01.05.2024		
32	Желудочно-кишечные и глистные заболевания	1	08.05.2024		
33	Повторение	1	15.05.2024		
34	Повторение	1	22.05.2024		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Г. К. Зайцев «Школьная валеология» СПб. - 1998г.
2. Л. М. Козырева «Мир природы и человека в загадках и кроссвордах 6-10 лет». Ярославль 2006 г.
3. Л. А. Обухова, Н.А. Лемякина «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья». М. 2004г.
4. Е.А. Резанова, И.П. Антонова, А.А. Резанов «Биология человека в таблицах, рисунках, схемах. М. 2000г.
5. Л.Ф. Тихомирова «Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью» Ярославль 1997г.
6. Л.Ф. Тихомирова, А.В. басов «Здоровье и здоровый образ жизни» пособие для педагогов воспитателей. Ярославль 1997г.
7. Н.А. Швердина «Оздоровительная работа в начальной школе» Ростов - на - Дону 2008г.

Литература для детей

1. Е. Багрян «Маленький спортсмен»
2. А. Барто «Я расту», «Придумываю сны», «Мы с Тamarой санитары»
3. М. Карим «Мой кот»
4. А. Милн «Воспаление хитрости»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Демьянчук Лариса
Николаевна, Директор

12.01.24 14:47 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B

5. С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять», «Не спать», «Чудесные таблетки», «Грипп», «Про мимозу»; отрывки из произведений про дядю Степу, в которых отражены вопросы сохранения здоровья, закаливания, лечения людей.
6. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина «Тридцать уроков здоровья для первоклассников» М. 2003г.
7. Т.И. Тарабарина «Загадки и пословицы для малышей» Ярославль 2006г.
8. Л.Ф. Тихомирова «Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 6-8 лет» Ярославль 2003г.
9. И. Токмакова «Где спит рыбка»
10. «Уроки Мойдодыра» пособие для детей 6-8 лет М. 2003г.
11. Д. Хармс, Н. Гернет «Очень-очень вкусный пирог»
12. Е. Чарушин «Утка»
13. К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Демьянчук Лариса
Николаевна, Директор

12.01.24 14:47 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B