Краевое государственное казенное

специальное коррекционное образовательное учреждение

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат 5 8 вида»

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УВР Директор КГКСКОУ СКШИ 5 8 вида \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д. Харина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Степанова

"\_\_\_"\_\_\_\_\_\_2014 г. "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_2014 г.

Программа

внеурочных занятий

по курсу формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни на 2014-2015 учебный год, составленной на основе примерной адаптированной основной образовательной программы, согласно требованиям ФГОС за курс 1 класса.

Составил(а) педагог-психолог Самусенко Т.Ю.

Хабаровск 2014

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 С каждым годом количество часто болеющих и просто больных детей не уменьшается, а наоборот, только растет. Причинами этого часто становятся экологические проблемы, наследственность, семейное неблагополучие и многое другое. Поэтому и необходимо вести большую оздоровительную работу, начиная с раннего возраста.

 Большинство коррекционных образовательных учреждений сегодня уже используют здоровьесберегающие технологии, позволяющие сохранить и укрепить здоровье подрастающего поколения. Нарушение интеллекта у ребёнка со сложной структурой дефекта сочетается с нарушениями в развитии двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками. В физическом развитии, так же как и в умственном, у большинства обучающихся воспитанников наблюдается существенное отставание или отклонение от показателей развития нормального ребёнка. Это значит, что сюда приходят дети с сильно ослабленным иммунитетом и уже имеющие несколько различных заболеваний. Главная задача при работе с такими детьми — укрепить их иммунитет и физическое здоровье.

 В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

 Оздоровительные мероприятия, способствующие формированию здорового образа жизни:

 Первое направление предусматривает создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей:

 1. проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями;

 2. ежемесячное проведение генеральной уборки классных помещений (обтирать плафоны, мыть парты и стулья моющими средствами);

 3. создание необходимого теплового режима, освещённости классных помещений;

 4. способствование созданию комфортной атмосферы в классе;

 5. организация рационального питания.

 Профилактика и коррекция психоневрологических нарушений у учащихся, предусмотрены вторым направлением. С целью нормализации учебной нагрузки внесены изменения в расписание уроков. Оно предусматривает дневную динамику работоспособности учащихся, контроль за объёмом и дозировкой домашнего задания, контроль за проведением урока, выстраиваемый и оцениваемый в здоровьесберегающем аспекте. В расписании уроков в течение дня и недели основные предметы чередуются с уроками музыки, ИЗО, труда, физкультуры.

 Третье направление оздоровительных мероприятий предусматривает профилактику и коррекцию нарушений зрения у учащихся.

 Четвертое направление оздоровительных мероприятий предусматривает профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата у школьников. В качестве основных методов лечения будут лечебная гимнастика, а также профилактические меры – комплекс физкультурно-оздоровительной работы со всеми учащимися. С целью повышения двигательной активности младших школьников предусмотрено проведение утренней гимнастики, физкультурных пауз во время занятий, пальчиковых игр, двигательных зарядок во время игр на переменах.

 Пятое направление программы включает комплекс общеоздоровительных мероприятий, нацеленных на повышение резистентности организма детей.

 Систематически проводятся консультации с рекомендациями по закаливающим мероприятиям: с родителями, педагогами, учащимися.

 Шестое направление связано с формированием у учащихся знаний по основам здорового образа жизни и просвещением родителей по вопросам здоровьесбережения.

 Психологическое благополучие имеет большое значение для здоровья детей. В классах – группах создана добродушная теплая атмосфера, при обучении и воспитании мы широко используем игровые ситуации и сюрпризные моменты. Педагоги и воспитатели обязательно учитывают индивидуальность каждого ребенка, на занятиях его собственные показатели никогда не сравниваются с показателями других детей, иными словами, соблюдается педагогический принцип «особенность, а не отличительность».

Обучение детей со сложной структурой дефекта бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача образования. Предлагаемый курс занятий формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни нацелен на формирование у этих детей ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

 Данный курс занятий должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся классов - групп, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способность воспитания у них потребности к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

 Цель курса:

сохранение и укрепление состояния здоровья детей, формирование у учащихся ответственного позитивного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Задачи курса:

 1. Формирование у детей мотивационных основ познания самого себя, своего организма и окружающего пространства.

 2. Привитие санитарно-гигиенических навыков.

 3. Знакомство учащихся со строением своего организма.

 4. Изучение основ безопасной жизнедеятельности.

 5. Обеспечение эффективного физического и психического развития.

 6. Формирование основ нравственно-психологического компонента здорового образа жизни.

 7. Осуществление физического воспитания.

 Программа формирования экологической культуры здорового и безопасного образа жизни нацелена на развитие стремления у обучающихся с РАС вести здоровый образ жизни и бережно относится к природе. Программа реализуется в тесной взаимосвязи с обучением по образовательной области «Естествознание» и направлена на решение следующих задач:

- формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;

- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью путем соблюдения правил здорового образа жизни;

- формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;

- формирование установок на использование здорового питания;

- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с

учетом их возрастных, психофизических особенностей,

- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

- соблюдение здоровье-созидающих режимов дня;

- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики, инфекционные заболевания);

- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по

любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе

использования навыков личной гигиены;

- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и

простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Программа выполняется на занятиях по предмету «Окружающий природный мир», а также в рамках внеурочной деятельности. Основными организационными формами внеурочной деятельности, через которые реализуется содержание программы, являются: лагеря, проекты, экскурсии и др.

 Курс основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников. Рассмотрим эти принципы.

 Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

 Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

 Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

 Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

 Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

 Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

 Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

 Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

 Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

 Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

 Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

 Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

 Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей

 Особенности преподавания курса

 Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном детям со сложной структурой дефекта уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе творческой деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

чтение стихов, сказок, рассказов;

инсценирование ситуаций;

прослушивание песен и стихов;

просмотр диапозитивов, диафильмов, кинофильмов и др.

организация подвижных игр;

выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

осуществление точечного профилактического массажа.

 Возможные результаты освоения программы формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни:

 Предметные результаты учащихся:

своё имя, возраст, место жительства, имена родителей, город, в котором живут;

особенности отличия детей от взрослых;

названия взрослых животных и их детёнышей;

названия времён года и месяцев;

правила ухода за кожей;

правила бережного отношения к зрению;

правила ухода за зубами, полостью рта;

правила хранения опасных домашних предметов;

способы тушения огня.

 Личностные результаты учащихся:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- правильно умываться, чистить зубы, мыть уши;

- следить за кожей, ногтями;

- соблюдать гигиену ног;

- последовательно одеваться на прогулку;

- выполнять упражнения для глаз, лица, ног.

 Тематическое планирование составлено из расчёта 1 занятие в неделю в течение года.

Система оценки достижения возможных личностных результатов осуществляется: по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Система оценки достижения возможных предметных результатов осуществляется: по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пор. № п/п** | **Темат. № п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Класс** | **Дата** |
|  |  | **1 четверть** |  | 1 «б» | 1 «г»,  |
|  |  | **Кто я? Какой я?** | **12ч.** |  |  |
| 1 | 1 | Кто Я? Как меня зовут. Сколько мне лет. Когда родился. Где живу. | 1ч. |  |  |
| 2 | 2 | Кто мои родители. На кого я похож. | 1ч. |  |  |
| 3 | 3 | Я не похож на других. Кто мои друзья (имя, возраст, цвет глаз, рост и т.д.) | 1ч. |  |  |
| 4 | 4 | Я расту. Рост людей в течение жизни. Отличие детей от взрослых. | 1ч. |  |  |
| 5 | 5 | В живой природе всё растёт. Рост животных в природе. | 1ч. |  |  |
| 6 | 1 | Названия взрослых животных и их детёнышей. | 1ч. |  |  |
| 7 | 2 | Времена года. Названия времён года. | 1ч. |  |  |
| 8 | 3 | Признаки времен года. | 1ч. |  |  |
| 9 | 4 | Что я знаю об одежде. Предметы одежды. | 1ч. |  |  |
|  |  | **2 четверть** |  |  |  |
| 10 | 1 | Одежда с учётом времени года. | 1ч. |  |  |
| 11 | 2 | Я собираюсь на прогулку. Последовательность действий при одевании весной, зимой и т.д. | 1ч. |  |  |
| 12 | 3 | Последовательность действий при одевании весной, зимой и т.д. | 1ч. |  |  |
| 13 | 4 | Для чего нужна вода.Зачем человек умывается и моет тело. Что случается с грязнулей. | 1ч. |  |  |
| 14 | 5 | Советы Доктора Воды. Наши друзья: Вода и Мыло. | 1ч. |  |  |
| 15 | 6 | Подружись с водой и мылом. Правила ухода за кожей. | 1ч. |  |  |
| 16 | 7 | Глаза – главные помощники человека. Заменить глаза ничем нельзя. Как устроен глаз человека. Что может случиться со зрением. | 1ч. |  |  |
| 17 | 5 | Гимнастика для глаз. Болезни глаз. Как их предупредить. Гигиена глаз. Изменение зрения с возрастом. | 1ч. |  |  |
| 18 | 6 | Чтобы уши слышали. Для чего предназначены уши. Как устроено ухо человека. Правило ухода за ушами. | 1ч. |  |  |
| 19 | 7 | Чтобы зубы были здоровыми.Как устроен зуб человека. Болезни зубов. Чем и как надо питаться, чтобы зубы были здоровыми. | 1ч. |  |  |
| 20 | 8 | Как сохранить улыбку красивой. Правила ухода за зубами, полостью рта. | 1ч. |  |  |
| 21 | 9 | Как правильно чистить зубы. | 1ч. |  |  |
| 22 | 10 | Грязные руки грозят бедой. Быть грязнулей не только некрасиво и стыдно, но и опасно. Вредные микробы. | 1ч. |  |  |
| 23 | 11 | Правила чистых рук. Как подстригать ногти. | 1ч. |  |  |
| 24 | 12 | Уход за ногами. Потливость ног. Гигиена ног. Гимнастика для ног. | 1ч. |  |  |
| 25 | 13 | Обобщение приобретённых знаний по теме. | 1ч. |  |  |
|  |  | **Твоя безопасность** | **5ч.** |  |  |
| 26 | 1 | Опасные домашние предметы. Почему домашние вещи могут стать опасными. Бытовые травмы. | 1ч. |  |  |
| 27 | 2 | Мелкие предметы - не игрушки. Хранение опасных предметов. | 1ч. |  |  |
| 28 | 3 | Опасно: огонь! Правила обращения с огнём. Не играй спичками! С. Я. Маршак – «Пожар». | 1ч. |  |  |
| 29 | 4 | К. И. Чуковский - «Путаница». | 1ч. |  |  |
| 30 | 5 | Скорая помощь. | 1ч. |  |  |
|  |  | **Ребенок и другие люди.** | **3ч.** |  |  |
| 31 | 1 | Внешность человека может быть обманчива | 1ч. |  |  |
| 32 | 2 | Контакт с незнакомыми людьми на улице | 1ч. |  |  |
| 33 | 3 | Контакт с незнакомыми людьми дома | 1ч. |  |  |