

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ (КОРРЕКЦИОННОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ С ОВЗ
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат VIII вида»**

Согласовано:
Заместитель директора по ВР
_____ **Казак Л.Н.**

Утверждаю:
Директор школы
_____ **Волегова М.В.**

**Рабочая адаптированная программа
по воспитанию ЗОЖ
1 - 7 класс**

2014 год

Пояснительная записка.

Привитие навыков здорового образа жизни учащихся является неотъемлемой частью всего процесса обучения и воспитания. В его задачу входит сообщение учащимся сведений по охране здоровья, гигиене, питании, влиянии спорта на здоровье человека, начальных медицинских знаний, влиянии вредных привычек на организм.

Здоровье всех людей и, в особенности, детей сегодня в опасности. Дети, обучающиеся в специальной (коррекционной) школе, отличаются весьма разнообразными глубокими нарушениями в психофизическом развитии. У многих учащихся имеются грубые нарушения физического нарушения. Для них характерны различные отклонения в общем физическом состоянии и двигательной деятельности. Кроме того, наблюдается существенное отставание или отклонение от показателей нормального ребенка: отставание в длине и массе тела, деформация грудной клетки (сколиоз), нарушение осанки, стопы, соматические заболевания, головные боли, недостаточно чётки и координированы движения, дети не умеют использовать свой двигательный опыт, быстро перестраиваться, испытывают затруднения при выполнении движений по команде. В моторике у многих учащихся наблюдаются более или менее выраженные нарушения: в одних случаях нарушается формирование целенаправленных движений, в других - запаздывает автоматизация ряда движений. В некоторых случаях наблюдается резкое снижение общего тонуса, вялость, патологическая замедленность в движениях.

Недоразвитие моторики учащихся затрудняет их производственную деятельность, тормозит общее развитие, а физическое развитие является как раз той базой, на которой развиваются и умственные способности ребёнка.

Приобретаемые гигиенические знания и навыки имеют большое значение для охраны и укрепления здоровья детей в период их обучения в школе, а также для того, чтобы приучить детей уметь заботиться о своём здоровье и здоровье коллектива.

Кроме того, многие дети склонны к вредным привычкам. Воспитываясь в семьях, где процветает пьянство, курение, наркотики, они невольно втягиваются в такую жизнь, становятся рабами вредных привычек.

Коррекция недостатков развития детей в процессе воспитания здорового образа жизни содействует улучшению общего состояния их здоровья, повышению умственной и физической работоспособности, увеличению компенсаторных возможностей центральной нервной системы.

Перед воспитателями остро стоит проблема проведения большой профилактической работы, пропаганды здорового образа жизни, активного привлечения ребят в спортивные секции, кружки, различные мероприятия.

Цель: воспитание потребности в здоровом образе жизни, в занятии физической культурой.

Задачи: 1. Сформировать убеждённость в значении ЗОЖ в жизни человека и общества.

2. Воспитывать потребность в ЗОЖ

3. Воспитывать интерес к физической культуре и спорту.

4. Сформировать жизненно необходимое двигательные умения и навыки.

5. Охранять и укреплять здоровье, повышать сопротивляемость организма к болезням.

6. Воспитывать положительные волевые качества, настойчивость, устремлённость,

чувство чести класса.

Формы: 1. Санитарно-просветительная работа (беседы, лекции, викторины)

2. Спортивно-оздоровительные мероприятия (прогулки, походы, спортивные соревнования, шуточные эстафеты, олимпиады и т. д.)
3. Учебно-оздоровительная работа (физпаузы, гимнастика для глаз, смена рабочей позы, самомассаж.)

Тематическое планирование

Раздел 1. Гигиена и здоровье.

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Что ты знаешь о себе. Организм человека.	Что такое здоровье?	Здоровье человека.	Что такое ЗОЖ
Режим дня в школе.	Уход за телом	Режим дня в школе и дома.	Как отучить себя от вредных привычек.
Наши друзья – Вода и Мыло.	Одеваемся по сезону.	Гигиена сна.	Я сам отвечаю за своё здоровье.
«Королева Зубная Щётка»	Скелет – наша опора.	Глаза – главные помощники.	Умею ухаживать за своим телом.
«Расти коса до пояса».	Откуда берутся грязнули?	Конкурс «Волшебная причёска»	Очки и глаза.
Закаливание. Что это такое.	Здоровые волосы.	Закаливание.	Выбор зубной пасты и щетки.
Уход за руками.	Необходимость закаливания.	«Рабочие инструменты» человека	Здоровые зубы – здоровый желудок.

Раздел 2. Питание и здоровье.

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Моя любимая еда.	Учись выбирать еду правильно.	Как правильно питаться?	Я смогу составить меню на день.
Злые продукты.	Как сохранить продукты.	Только я сам смогу сберечь мой организм от беды.	Овощи и фрукты для профилактики простуды.
Здоровая пища для всей семьи.	Еда и настроение.	Завтрак съешь сам....	Аппетит приходит во время еды.
Ягоды овощи и фрукты, полезные продукты.	« Чеснок да лук от семи недуг».	Много сладкого.... это хорошо?	Недосол на столе, пересол на спине.
Я выбираю кашу.	О сладостях: полезные и вредные.		
Зачем человек ест?	Пейте, дети, молоко – будете здоровы.		

Раздел 3. Спорт и здоровье.

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Мы – юные силачи.	Как стать сильнее волка.	Спорт и я.	Движение – основа жизни.
Подвижные игры с мячом.	Сила ловкость и здоровье.	Гимнастика и мое самочувствие.	«Звериные забеги».
Я выбираю движение.	Движения и ритмы.	Обтирание и обливание.	Какой я спортсмен.
Гимнастика и мы.	Веселые старты.	Я здоровье сберегу, сам себе я помогу.	Красота походки.
«Звериные забеги».	КВН « Наше здоровье».	Путешествие в страну « Здоровье».	Сила воли и движение.
Подвижные игры с правилами.	Виды спорта.	Упражнения с предметами – основа красоты тела.	Поле чудес « О спорт, ты жизнь».

Раздел 4. Природа и здоровье.

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Как уберечься от ушибов.	Аптека на окне.	Чем опасен электрический ток?	Укусы насекомых.
Осторожно: домашние животные.	Погода и организм (одежда по погоде).	Отравление ядовитыми растениями.	Осторожно клещи.
Я мороза не боюсь!	Правила безопасности на воде.	Мы идем в поход.(Правила поведения в лесу).	Если на улице дождь и гроза...
Мы идем в поход.	Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья.	Походная аптечка.	Лекарственные растения.
Прогулки в парке.	Укусы насекомых.	Как научиться плавать.	Волшебная сила воды (о родниках).
Если на улице дождь и гроза.	Походы на природу.	Комнатные растения (очищение воздуха).	Что такое экология?

Раздел 5. Культура потребления медицинских услуг.

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Болезни. Почему они бывают?	Врач .Обращение к врачу.	Если я заболел...	«Я лежу, болею, сам себя жалею»
Врач. Рецепт. Аптека.	Правила поведения во время	Скорая помощь.	Самолечение.

	болезни.		
Отравление лекарственными средствами.	То, что доктор прописал.	Откуда берутся болезни?	Вызов «скорой помощи».
У тебя температура...	Точечный массаж – профилактика ОРВИ.	Инфекция. Причины и профилактика.	Почему болеют люди?
Как вести себя, когда что-то болит?	Почему нам нужны прививки?	Домашняя аптека.	Компьютерные игры: польза и вред.
		Массаж волшебных точек.	Поговорим о прививках.

Раздел 1. Гигиена и здоровье.

5 класс	6 класс	7 класс
Режим дня и моё здоровье.	Режим дня и моё настроение.	Режим дня и его роль в сохранении здоровья.
Скелет – надёжная опора человека.	Череп, позвоночник.	Живые рычаги организма, (строение костей).
Правильная осанка – красивая фигура.	Кожа, гигиена кожи.	Ароматы тела.
Моя причёска.	Уход за руками, маникюр.	Что такое макияж.
Что такое ЗОЖ?	Когда глаза блестят?	Лицо – зеркало души.
Мой любимый светлый дом – хорошо и чисто в нём.	Чистота и уют в моём доме живут.	Порядок и уют в моём доме.

Раздел 2. Питание и здоровье.

5 класс	6 класс	7 класс
Легенды и быль о продуктах.	Что такое экологически чистые продукты.	Нужные продукты овощи и фрукты.
Качество продуктов – залог здоровья.	Что и как употреблять в пищу.	Как питание влияет на продолжительность жизни человека.
Питание во время болезни.	Заболевания от неправильного питания.	Диетическое питание.
Полезный завтрак.	Еда перед сном: польза или вред.	Пост: хорошо или плохо.
Мой живот не рюкзак.	Ожирение и калории.	Режим питания.

Раздел 3. Спорт и здоровье.

5 класс	6 класс	7 класс
Моржи: кто это такие?	Ярмарка забав.	Если, хочешь быть здоров – закаляйся.
Молодецкие игры.	Обтирание и обливание.	Богатырские забавы.

Олимпийские игры.	Вырастем чемпионами.	Наши олимпийцы.
Спорт и сила характера.		Влияние активной деятельности на состояние здоровья.
Подвижные игры для здоровья.		О спорт, ты мир!
Что значит дружить со спортом.		Спортивные травмы.

Раздел 4. Природа и здоровье.

5 класс	6 класс	7 класс
Лекарства под ногами.	Лекарства на грядке.	Фитотерапия
Домашние животные – переносчики инфекции.	Целебные свойства чая.	Опасно: гроза!
Чистую воду пить – долго жить.	Экология и курение в наше время.	Экология и здоровье.
Отдых на природе.	Полезные и вредные насекомые.	Первая помощь при обморожениях.
Опасность клещевого энцефалита.	Чистая атмосфера – здоровый организм.	Человек - дитя природы.
Ультрафиолетовые лучи: их влияние на здоровье.	Помощь при укусе клеща.	

Раздел 5. Культура потребления медицинских услуг.

5 класс	6 класс	7 класс
На приём к врачу.	Узкие специалисты (стоматолог, ЛОР, окулист и др.)	Отравления, как их избежать.
Прививки, какие они бывают.	Влияние привычек на здоровье.	Вредные привычки.
Влияние алкоголя на детский организм.	Алкоголь и будущее потомство.	Наркотики и токсические вещества, и их последствия для здоровья.
Что такое пассивное курение.	Курить – здоровью вредить.	СПИД – беда или болезнь.
Цена сомнительного удовольствия (наркотики, токсические вещества)	Как уберечь себя от соблазна.	Откуда берутся дети.
		Инфекции, передаваемые половым путём.