

ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»

Рассмотрено:
На заседании МС школы
Протокол № 1
От «25» августа 2016 г.

Согласовано:
Зам. Директора по УР
Щукина С. Е. *СШ*
«25» августа 2016 г.

Утверждаю:
Директор ГОКУ СКШ №3
Власова Г. В. *Г. В. Власова*
«01» 09 2016 г.
Приказ № 164 от 01.09.2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«КОМПЬЮТЕРНАЯ ГРАМОТНОСТЬ»

для детей 3 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Составила:
учитель Гриднева Ксения Александровна (1КК)

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Учебным планом ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска». Сан ПиНом 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Данная программа внеурочной деятельности способствует развитию личности ребенка. Появилась возможность в условиях класса обеспечить каждому ребенку адекватного личного для него темпа и способов усвоения знаний, а также возможность реализовать себя в самостоятельной продуктивной работе. Курс составлен таким образом, чтобы формирование знаний и умений осуществлялось на доступном для учащихся уровне.

Цели изучения курса в специальной (коррекционной) школе VIII вида:

1. «общекультурная» цель – ознакомление учащихся с компьютерами, распространенной частью «культурного ландшафта» - среды обитания современного человека – и формирование мировоззрения ребенка;
2. «технологическая» цель – приобретение навыков работы на клавиатуре в текстовом редакторе;
3. коррекционная цель, способствует развитию высших психических функций (памяти, мышления, внимания, воображения);
4. «общепедагогическая», определяется фактом наличия компьютерного класса в школе как новой «педагогической культуры», - т. е. происходит обновление содержания, методов и организационных форм учебной работы.

В специальной коррекционной школе изучение компьютера приобретает большую ценность в связи с тем, что расширяется поле методов и приемов коррекционно – развивающего обучения (обучение чтению, грамотности, счетным операциям и т. д.)

Курс «Компьютерная грамотность» следует концентрическому принципу в размещении материала, при котором одна и та же тема изучается в течение нескольких лет с постепенным наращиванием сведений. Концентризм программы создает условия для постоянного повторения ранее усвоенного материала. Сначала происходит знакомство с компьютером, как инструментом, затем нарабатываются навыки использования компьютерных технологий, и потом происходит ежегодный повтор и усложнение тренинга. При этом возможность использования компьютерных игр развивающего характера для детей, что дает возможность поддерживать постоянный повышенный интерес к изучаемому курсу. На протяжении всего курса используются материалы программно – методического комплекса «Мир информатики», разработанный специалистами компании "Кирилл и Мефодий" и программного пакета «Роботландия».

Основные задачи курса:

- усвоение учащимися правил работы и поведения при общении с компьютером;
- приобретение учащимися навыков использования простейших тренажеров в работе на клавиатуре;
- использование на занятиях упражнений с игровыми программами с целью развития моторики пальцев.
- вовлечение учащихся в учебную деятельность с помощью использования информационных технологий;
- формирование грамотной работы на компьютере.

Место учебного предмета в учебном плане.

Практикум реализуется в рамках учебного плана внеурочной деятельности для 3 класса, рассчитан на 34 часа в год. Занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическим планированием, 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Личностны и предметные результаты.

Возможные *предметные результаты* освоения учебного предмета «Компьютерная грамотность» включают следующие умения:

Учащиеся должны:

- ✓ знать основные компоненты устройства компьютера;
- ✓ правила безопасной работы за компьютером;
- ✓ иметь представления о разделах графического редактора;
- ✓ виды компьютерных игр, основные правила и приемы управления компьютерными играми.

Учащиеся должны уметь:

- включать и выключать компьютер;
- работать в графическом редакторе (создавать собственные рисунки, редактировать их и сохранять);
- использовать возможности графического редактора для создания творческих работ (открытки, рисунки)

Возможные *личностные результаты* освоения учебного предмета «Компьютерная грамотность» включают:

- получение удовольствия от неформального общения с детьми, педагогом, увлеченных общим делом;
- самореализация и самовыражение;
- развитие памяти, внимания
- приобретение уверенности в своих возможностях;
- всестороннее развитие;

- **Оценка достижений воспитанников с умственной отсталостью планируемых результатов освоения программы**

- Программа предусматривает 2 этапа мониторинга: начальный и итоговый. Методы мониторинга: педагогическое наблюдение, карта интересов.
- Во время занятий применяется поурочный, тематический и итоговый контроль. Наиболее подходящая форма оценки – организованный просмотр выполненных заданий в соответствии с тематическими разделами.
- Занятия не предполагают отметочного контроля знаний, поэтому целесообразнее применять различные формы подведения итогов реализации программы:
 - - демонстрация практических знаний и умений на занятиях;
 - - выполнение практических работ;
 - - реализация творческих идей;
 - - оценка законченной работы;
 - - защита мини-проектов.
- По итогам освоения программы обучающийся оценивается по следующим критериям:
- **Зачтено** – обучающийся проявлял заинтересованность и стремление к самопознанию, активно включался в деятельность, демонстрировал умения применять полученные знания на практике.

- **Неаттестация** – обучающийся не посещал занятия/ обучающийся не проявлял заинтересованность и стремление к самопознанию, не включался в деятельность, не продемонстрировал умение применять полученные знания на практике.
-

Содержание учебного предмета

Знакомство с компьютером – 5 ч.

Введение. Компьютер и безопасность. Первичное знакомство с компьютером и его основными устройствами, работа в компьютерной программе «Мир информатики».

Графический редактор Paint – 21 ч.

Первичное знакомство с графическим редактором, его основными возможностями, инструментарием программы. Меню программы. Составление рисунков на заданные темы.

Игровые (обучающие и развивающие) программы – 8 ч.

Знакомство с понятием компьютерная игра. Виды игр. Правила и приемы компьютерной игры. Практическая работа: компьютерные игры (логические, развивающие, на сообразительность)

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Кал. срок	Факт. срок	Содержание
І. Знакомство с компьютером – 5 ч.					
1.	Введение. Правила поведения и техника безопасности в компьютерном классе.	1			Знакомство с кабинетом, с правилами поведения в кабинете. Демонстрация возможностей компьютера.
2.	Компьютер и его составляющие. Первое знакомство.	2			1) Знакомство с основными устройствами компьютера (процессор, клавиатура, мышь, монитор, дисковод) 2) Отработка навыка включения и выключения компьютера.
3.	Компьютерные программы.	2			1) Запуск стандартных программ из главного меню; 2) Отработка навыков завершения работы с программами. 3) Игра «Собери яблоки» отработка навыков работы с мышью.
ІІ. Графический редактор Paint – 21 ч.					
1.	Графический редактор Paint. Первое знакомство. Вызов программы.	1			1) Отработка навыка запуска программы. 2) Знакомство с интерфейсом.
2.	Инструментарий программы Paint.	3			1) Меню и палитра инструментов; 2) Сохранение выполненной работы в файле; 3) Открытие файла для продолжения работы.
3.	Функция раскрашивания в графическом редакторе.	3			Раскрашивание готовых рисунков.
4.	Декоративное рисование	2			Линии, прорисовка геометрических тел, узоры орнамент, цвет.
5.	Проект. Тематическая композиция	2			Создание композиций на тему: «Мой дом», «Моя школа».
6.	Функция копирования.	2			Составление рисунков.
7.	Шрифт. Виды шрифтов (начертания, размеры)	2			1) Выбор шрифта; 2) Создание надписи;

					3) Корректировка надписи.
8.	Проект. Книжная графика.	2			Создание книжной обложки, календаря, поздравительной открытки.
9.	Пейзаж.	2			1) Понятие пейзажа, примеры, понятия: пространство, ближе, дальше, за, около. 2) Создание тематических рисунков.
10.	Повторение и закрепление пройденного материала.	2			Создание коллекции рисунков.
III. Игровые (обучающие и развивающие) программы – 8 ч.					
1.	Компьютерная игра.	2			1) Знакомство с понятием компьютерная игра, виды игр; 2) Отработка навыка запуска игр; 3) Правила и приемы компьютерной игры.
2.	Практическая работа: компьютерные игры.	6			Логические, развивающие, игры на сообразительность: «Развивающие игры для малышей», «Логические игры и головоломки».

Материально-техническое обеспечение.

Компьютерную поддержку рекомендуется осуществлять в соответствии с планированием курса с помощью электронных средств учебного назначения, таких как:

- компьютерные азбуки и буквари для ознакомления с работой с текстом;
- клавиатурные тренажеры с регулируемой скоростью работы;
- компьютерные раскраски и геометрические конструкторы;
- компьютерные лабиринты для управления объектом;
- компьютерные мозаики;
- логические игры на компьютере;
- компьютерные энциклопедии, путешествия;
- компьютерные топологические схемы (например, района, метро),
- компьютерные учебники с иллюстрациями и компьютерные вычислительные игровые и алгоритмические среды;
- игры-кроссворды и азбуки на компьютере на иностранных языках;
- компьютерные среды управления исполнителем.

Используемые средства программной поддержки курса:

- Методическое пособие для учителей 1-4 классов «Первые шаги в мире информатики» (пакет педагогических программных средств «Страна Фантазия»)
- «Информатика» - программа-тренажер для детей
- «Мир информатики. 1-2 год обучения»
- «Мир информатики. 3-4 год обучения»
- «Учимся думать». Сборник игр, развивающих навыки мышления.
- «Как решить проблему». Самоучитель для развития творческого мышления.
- «Компьютерная грамотность: звездная миссия»
- «Волшебные превращения. Основы дизайна»
- «Суперинтеллект». Головоломки для любознательных
- «240 логических игр» и другие.

Литература для учителя

- Программы общеобразовательных учреждений. Информатика 1-11 классы, Москва, «Просвещение», 2000 год
- С.Н.Тур, Т.П.Бокучава «Первые шаги в мире информатики». Методическое пособие для учителей 1-4 классов. Санкт-Петербург, 2002 год
- Информатика. Дидактические материалы для организации тематического контроля по информатике в начальной школе. Москва, «Бином. Лаборатория знаний», 2004 год
- И.Л.Никольская, Л.И.Тигранова «Гимнастика для ума», Москва, «Просвещение. Учебная литература», 1997 год
- Д.В.Клименченко «Задачи по математике для любознательных», Москва, «Просвещение», 1992 год.

Примерный комплекс упражнений для глаз:

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх — налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх — направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Проведение гимнастики для глаз не исключает проведение физкультминутки. Регулярное проведение упражнений для глаз и физкультминуток эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.

Занятия в кружках с использованием ПК следует организовывать не раньше, чем через 1 час после окончания учебных занятий в школе. Это время следует отводить для отдыха и приема пищи.

Для учащихся начальной школы занятия в кружках с использованием компьютерной техники должны проводиться не чаще двух раз в неделю. Продолжительность одного занятия — не более 60 мин. После 10-15 мин непрерывных занятий за ПК необходимо сделать перерыв

для проведения физкультминутки и гимнастики для глаз.

Несомненно, что утомление во многом зависит от характера компьютерных занятий. Наиболее утомительны для детей компьютерные игры, рассчитанные, главным образом, на быстроту реакции. Поэтому не следует отводить для проведения игр такого рода время всего занятия.

Продолжительное сидение за компьютером может привести к перенапряжению нервной системы

ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»

Рассмотрено:

На заседании МС школы

Протокол № 1

От «25» августа 2016 г.

Согласовано:

Зам. Директора по УР

Щукина С. Е. *С.Е.*

«25» августа 2016 г.

Утверждаю:

Директор ГОКУ СКШ №3

Власова Г. В. *Г.В.*

«01» 09 2016 г.

Приказ № 164 от 01.09.2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПРИКЛАДНОЕ ТВОРЧЕСТВО»

для детей 3 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Составила:

учитель Носовка Любовь Константиновна (ВКК)

Пояснительная записка

В школьном возрасте происходит приобщение детей к культуре, общечеловеческим ценностям. Развивается любознательность, формируется интерес к творчеству. Поэтому, для поддержки данного интереса, необходимо стимулировать воображение, желание включаться в творческую деятельность.

На занятиях прикладного творчества у детей развиваются эмоционально-эстетические чувства, художественное восприятие, совершенствуются навыки изобразительного и конструктивного творчества.

Декоративно – прикладное искусство, как никакой другой вид учебно-творческой работы школьников, позволяет детям удовлетворить свои познавательные влечения, расширить информированность в данной образовательной области, обогатить навыки общения и приобрести умение осуществлять совместную деятельность в процессе освоения программы, развить трудовые умения и навыки, вести психологическую и практическую подготовку к труду, к выбору профессии. Способствует развитию мелкой моторики рук, что имеет немаловажное влияние на развитие речи детей.

Актуальность данной программы заключается в предоставлении возможности самим обучающимся создавать красивые и оригинальные изделия в процессе изучения основ декоративно – прикладного искусства, развивать свои креативные способности.

Цель: социализация личности ребенка посредством приобщения к современным видам декоративно - прикладного искусства; развитие творческих способностей обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний, умений, навыков в видах декоративно – прикладного творчества;
- приобретение общих представлений о материалах;
- усвоение элементарных знаний в области материаловедения;
- изготовление поделок, сувениров из различных материалов;
- правильное использование цветовой гаммы;
- формирование умения к планированию.

Воспитывающие:

- воспитание качеств: аккуратности, трудолюбия, терпения, усидчивости, умение довести начатое дело до конца; силы воли, уверенности в себе и своих возможностях; бережливости (экономичного подхода к материалу, рациональному его использованию);
- воспитание творческого отношения к труду, стремление к красоте и желания её создавать, социально – психологического чувства удовлетворения от изделия, сделанного своими руками;
- приобщение к общечеловеческим ценностям;
- воспитание уважения к людям труда;
- бережное отношение к окружающей среде в процессе работы с природным материалом.

Развивающие:

- развитие моторных навыков, глазомера, точности движений;
- совершенствование интеллектуального потенциала личности;
- развитие не стандартного мышления, пространственного воображения, художественного вкуса, чувства прекрасного;
- развитие общетрудовых умений и навыков;
- развитие тонкой наблюдательности, эстетического вкуса.

Общая характеристика предмета.

Рабочая программа разработана для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Учебным планом ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска». Сан ПиНом 2.4.2.3286-15 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Рабочая программа составлена на основе программы специальной (коррекционной) образовательной школах VIII вида для 5-9 классов, сборник 2, допущена Министерством образования Российской Федерации, 2001 года, под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой.

Содержание рабочей программы адаптировано к условиям коррекционной школы и направлено на овладение детьми необходимыми в жизни элементарными приёмами ручной работы с различными материалами, изготовлении полезных предметов.

Занятия по данной программе решают не только задачи художественного воспитания, но и более масштабные – развивают интеллектуально-творческий потенциал ребенка, способствуют всестороннему развитию школьника.

Используемые в программе виды труда способствуют воспитанию нравственных качеств: трудолюбия, воли, дисциплинированности, желания трудиться. Дети усваивают систему политехнических понятий, познают свойства материалов, овладевают технологическими операциями, учатся применять теоретические знания на практике. Освоение множества технологических приемов при работе поможет детям познать и развить собственные возможности и способности, создает условия для развития инициативности, изобретательности, гибкости мышления. Изготавливая и украшая свои изделия, учащиеся развивают эстетический вкус, приобретают определённые эстетические навыки.

Результат занятий не только конкретная поделка, но и невидимое для глаз – развитие тонкой наблюдательности, пространственного воображения, не стандартного мышления.

Работа построена в форме творческой мастерской.

Основной *формой подведения итогов* реализации дополнительной образовательной программы «Прикладное творчество» являются выполненные работы и выставки.

Формы работы по ознакомлению с декоративно - прикладным искусством:

- беседы;
- рассматривание подлинных изделий, иллюстраций, альбомов, открыток, таблиц;
- выставки детских работ;
- просмотр видеороликов, компьютерных презентаций, видеороликов;

- экскурсии;
- экспериментирование с материалами.

Формы занятий: индивидуальные; групповые; фронтальные.

Место учебного предмета в учебном плане.

Творческий практикум реализуется в рамках учебного плана внеурочной деятельности для 3 класса, рассчитан на 34 часа в год. Занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическим планированием, 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Личностны и предметные результаты.

Возможные *предметные результаты* освоения учебного предмета «Прикладное творчество» включают следующие умения:

- выполнять отдельные трудовые операции, понимать смысл выполняемых действий;
- узнавать материалы по названию, внешнему виду, на ощупь;
- использовать инструменты и материалы в процессе доступной изобразительной деятельности;
- соблюдать правила техники безопасности при работе с инструментами, материалами;
- действовать по подражанию, образцу, инструкции;
- ориентироваться в трудовой деятельности, планировать свою работу;
- самостоятельно выполнить изделие;
- экономно и рационально расходовать материалы;
- правильно подбирать цветовую гамму;
- осуществлять совместную деятельность;
- умение выражать свое отношение к результатам собственной и чужой творческой деятельности;
- умение сопереживать, проявлять внимание.

Возможные *личностные результаты* освоения учебного предмета «Прикладное творчество» включают:

- интерес к доступным видам изобразительной деятельности;
- получение удовольствия, радости от выполненной работы;
- стремление к собственной творческой деятельности;
- интерес к взаимодействию с другими детьми и взрослыми в трудовой деятельности;
- получение удовольствия от неформального общения с детьми, педагогом, увлеченных общим делом;
- самореализация и самовыражение;
- развитие памяти, внимания, эстетического вкуса через выполнение трудовых заданий;
- всестороннее развитие.

Содержание учебного предмета.

Содержание программы представлено различными видами трудовой деятельности и состоит из следующих модулей:

- Нестандартные технологии рисования (рисование по точкам).
 - Работа с природным материалом.
 - Работа с бумагой и картоном.
 - Работа с ватными дисками.
 - Декупаж.
 - Работа с бросовым материалом.
 - Декоративная аппликация.
 - Работа с нитками пряжей, шпагатом, мешковиной.
 - Работа с тканью, фурнитурой.
1. Вводное занятие:
 - учащиеся получают информацию о содержании предмета;
 - узнают требования к рабочему месту;
 - ознакомятся с правилами организации рабочего места;
 - ознакомятся с правилами поведения в мастерской;
 - узнают требования к выполнению промышленной санитарией, пожарной безопасности, технике безопасности.
 2. Экскурсия в природу: сбор природного материала:
 - увидят красоту осенней природы;
 - соберут необходимый природный материал;
 - разложат материал для засушивания.
 3. Нестандартные технологии рисования:
 - ознакомятся с видом декоративно-прикладного творчества «Рисование по точкам, фрагментам»;
 - получают информацию о способах и приёмах рисование по точкам, фрагментам;
 - освоят (закрепят) приёмы работы с цветными карандашами, линейкой;
 - научатся рисовать по точкам, фрагментам.
 4. Работа с природным материалом:
 - познакомятся с истоками традиции работы с природным материалом;
 - получают информацию о свойствах засушенного природного материала;
 - получают информацию о способах и приёмах работы с природным материалом;
 - освоят простейшие приёмы работы с природным материалом;
 - будут создавать как отдельные изделия (композиции), так и коллективные, уделяя важное значение цвету, гармоничному сочетанию;
 - узнают, как оформить и сохранить выполненные изделия (композиции).

5. Работа с бумагой и картоном:

- познакомятся с истоками традиции работы с бумагой;
- получают информацию о свойствах бумаги;
- получают информацию о способах и приёмах работы с бумагой;
- освоят простейшие приёмы работы с бумагой;
- будут создавать как отдельные изделия (композиции), так и коллективные, уделяя важное значение гармоничному сочетанию цвета;
- узнают, как оформить и сохранить выполненные изделия (композиции).

6. Работа с ватными дисками:

- получают информацию о свойствах ватных дисков;
- получают информацию о способах и приёмах работы с ватными дисками;
- освоят приёмы работы с ватными дисками;
- будут создавать как отдельные изделия (композиции), так и коллективные;
- узнают, как оформить и сохранить выполненные изделия (композиции).

7. Декупаж:

- познакомятся с истоками традиции работы в технике декупаж;
- получают информацию о способах и приёмах работы в технике декупаж;
- освоят приёмы работы в технике декупаж;
- будут создавать изделия в технике декупаж.

8. Работа с бросовым материалом:

- познакомятся с истоками традиции работы с бросовым материалом;
- получают информацию о свойствах используемых материалов;
- получают информацию о способах и приёмах работы с бросовым материалом;
- освоят простейшие приёмы работы с бросовым материалом;
- будут создавать как отдельные изделия (композиции), так и коллективные;
- узнают, как оформить и сохранить выполненные изделия (композиции).

9. Декоративная аппликация:

- познакомятся с истоками традиции работы в технике декоративная аппликация;
- получают информацию о способах и приёмах работы в технике декоративная аппликация;
- освоят простейшие приёмы работы в технике декоративная аппликация;
- будут создавать как отдельные изделия (композиции), так и коллективные, уделяя важное значение гармоничному сочетанию цвета;
- узнают, как оформить и сохранить выполненные изделия (композиции).

10. Работа с нитками, пряжей, шпагатом, мешковиной:

- познакомятся с истоками традиции работы с нитками, пряжей, шпагатом, мешковиной;

- получают информацию о свойствах материалов (нитки, пряжа, шпагат, мешковина;
- получают информацию о способах и приёмах работы с нитками, пряжей, шпагатом, мешковиной;
- освоят простейшие приёмы работы с нитками, пряжей, шпагатом, мешковиной;
- будут создавать как отдельные изделия (композиции), так и коллективные;
- узнают, как оформить и сохранить выполненные изделия (композиции).

11. Работа с тканью, фурнитурой:

- познакомятся с истоками традиции работы с тканью, фурнитурой;
- получают информацию о свойствах ткани, фурнитуры;
- получают информацию о способах и приёмах работы с тканью, фурнитурой;
- освоят простейшие приёмы работы с тканью, фурнитурой;
- будут создавать как отдельные изделия (композиции), так и коллективные;
- узнают, как оформить и сохранить выполненные изделия (композиции).

Календарно - тематическое планирование.

1 четверть

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата проведения	Содержание урока	Требования к уровню подготовки учащихся	Обеспечение урока	Примечание
1.	Вводное занятие.			<u>Теоретические сведения.</u> Содержание предмета. Материалы и инструменты применяемые в прикладном творчестве. Техника безопасности и промышленная санитария при работе в мастерской.	Знать: материалы и инструменты, технику безопасности и промышленную санитарию при работе в мастерской Уметь: различать и называть материалы и инструменты по внешнему виду.	Материалы, инструменты, рисунки по ТБ.	
2.	Экскурсия в природу:			<u>Теоретические сведения.</u> Виды природных материалов. Правила сбора и засушивания природного материала (листья, травы, цветы т. д.)	Знать: виды природных материалов, правила сбора и засушивания. Уметь: собирать и засушивать природный	Книги (старые), пакеты	

				<u>Практическая работа.</u> Сбор и засушивание природного материала.	материал.		
3-4.	Нестандартные технологии рисования: - рисование по точкам; - рисование по фрагментам.			<u>Теоретические сведения.</u> Знакомство с видами и особенностями нестандартного рисования. <u>Практическая работа.</u> Рисование по точкам, рисование по фрагментам.	Знать: особенностями нестандартного рисования. Уметь: рисовать по точкам, фрагментам.	Картинки с видами нестандартного рисования, заготовки для нестандартного рисования.	
5-8.	Работа с природным материалом.			<u>Теоретические сведения.</u> Свойства природных материалов (листьев, тыквенных семян и т д) <u>Практическая работа.</u> Изготовление объёмных изделий, композиций, аппликаций из засушенного природного материала (листьев, трав, тыквенных семян и т. д.)	Знать: свойства природных материалов Уметь: работать с природным материалом.	Природный материал, картон, цветной картон, цветная бумага.	
9.	Итоговое занятие.			<u>Теоретические сведения.</u> Особенности подготовки работы к выставке. <u>Практическая работа.</u> Оформление работ. Организация выставки	Знать: особенности подготовки работы к выставке. Уметь: подготовить работу к выставке.	Оформленные готовые работы, выставочный стенд.	

2 четверть

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата проведения	Содержание урока	Требования к уровню подготовки учащихся	Обеспечение урока	Примечание
1-4.	Работа с бумагой, картоном.			<u>Теоретические сведения.</u> Сорта бумаги и их назначение. Приёмы работы с бумагой (разметка, резание, сгибание и т.д.)	Знать: приёмы работы с бумагой. Уметь: работать с бумагой	Рисунки, картинки изделий; клей, ножницы,	

				<u>Практическая работа.</u> Изготовление объёмных изделий (конической, цилиндрической и др. формы), открыток, композиций, декоративных панно, аппликаций (декоративных, состоящих из геометрических фигур и др), подставок под горячее, складывание фигурок из бумаги (аригами).		бумага, гофрированная бумага.	
5-6.	Работа с ватными дисками.			<u>Теоретические сведения.</u> Особенности работы с ватными дисками. <u>Практическая работа.</u> Окрашивание дисков. Изготовление декоративных композиций, панно.	Знать: особенности работы с ватными дисками. Уметь: работать с ватными дисками.	Ватные диски, картон, цветной картон, клей.	
7.	Итоговое занятие.			<u>Теоретические сведения.</u> Особенности подготовки работы к выставке. <u>Практическая работа.</u> Оформление работ. Организация выставки.	Знать: особенности подготовки работы к выставке. Уметь: подготовить работу к выставке.	Оформленные готовые работы, выставочный стенд.	

3 четверть

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата проведения	Содержание урока	Требования к уровню подготовки учащихся	Обеспечение урока	Примечание
1-2.	Декупаж.			<u>Теоретические сведения.</u> Декупаж. Истоки и традиции работы в технике декупаж. Способы и приёмы работы в технике декупаж. <u>Практическая работа.</u> Выполнение изделий в технике «Декупаж».	Знать: способы и приёмы работы в технике декупаж. Уметь: выполнить изделия в технике «Декупаж».	Диски, досточки, клей ПВА, декоративные салфетки.	
3-6	Работа с бросовым			<u>Теоретические сведения.</u> Истоки и традиции работы с бросовым	Знать: простейшие приёмы работы с	Пластиковые упаковки,	

	материалом.			материалом; Свойства используемых материалов. Простейшие приёмы работы с бросовым материалом. <u>Практическая работа.</u> Изготовление отдельных изделий, композиций (индивидуальных, коллективных).	бросовым материалом. Уметь: работать с бросовым материалом.	пластиковые бутылки, диски, пуговицы, шары, клей, ножницы.	
7-8.	Декоративная аппликация:			<u>Теоретические сведения.</u> Истоки и традиции работы в технике декоративная аппликация. Способы и приёмы работы в технике декоративная аппликация. Гармоничному сочетание цвета. <u>Практическая работа.</u> Изготовление отдельных изделий, композиций (индивидуальных, коллективных).	Знать: способы и приёмы работы в технике декоративная аппликация. Уметь: выполнять работы в технике декоративная аппликация.	Цветная бумага, картон, ножницы, клей, трафареты, шаблоны.	
9.	Итоговое занятие.			<u>Практическая работа.</u> Подготовка работ к выставке. Организация выставки.	Знать: особенности подготовки работы к выставке. Уметь: подготовить работу к выставке.	Готовые работы, выставочный стенд.	

4 четверть

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата проведения	Содержание урока	Требования к уровню подготовки учащихся	Обеспечение урока	Примечание
1-4.	Работа с нитками, пряжей, шпагатом, мешковиной.			<u>Теоретические сведения.</u> Свойства используемых материалов Способы и приёмы работы с нитками, пряжей, шпагатом, мешковиной. <u>Практическая работа.</u>	Знать: способы и приёмы работы с нитками, пряжей, шпагатом, мешковиной. Уметь: изготовить	нитки, пряжа, шпагат мешковина, клей, крючок, спицы, картон.	

				Изготовление отдельных изделий, пано, композиций (индивидуальных, коллективных).	работы с применением ниток, пряжи, шпагата, мешковины.		
5-8.	Работа с тканью, фурнитурой.			<u>Теоретические сведения.</u> Истоки и традиции работы с тканью, фурнитурой. Свойства ткани, фурнитуры. Простейшие приёмы работы с тканью, фурнитурой. <u>Практическая работа.</u> Изготовление отдельных изделий, пано, аппликаций, композиций (индивидуальных, коллективных).	Знать: приёмы работы с тканью, фурнитурой. Уметь: изготовить работы с применением ткани, различной фурнитурой.		
9.	Итоговое занятие.			<u>Практическая работа.</u> Подготовка работ к выставке. Организация выставки.	Знать: особенности подготовки работы к выставке. Уметь: подготовить работу к выставке.	Готовые работы, выставочный стенд.	

Материально-техническое обеспечение.

Техническое оснащение: иллюстрированные альбомы, книги, рисунки; авторские работы преподавателя и детей; наглядные пособия; образцы; раздаточный материал: (шаблоны, контурный рисунок); эскизы; стенд по технике безопасности при работе с ножницами; ножницы; фигурные ножницы «зигзаг»; карандаши; линейки; клей (карандаш, ПВА); кисти; фломастеры; картон; бумага (цветная, печатная); гуашь; акриловые краски; рамки; мешковина; пуговицы; природный материал (листья, цветы, тыквенные семечки и др.); ватные диски; декоративные салфетки; аудио диски; воздушные шары; нитки; пряжа, шпагат, мешковина; ткань; фурнитура.

Кабинет с качественным освещением; наличие рабочих мест, соответствующих возрасту и количеству обучающихся; учебная доска, шкафы (полки) для хранения работ.

Список литературы

1. Воронкова В.В. Программа специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5-9 классы: в 2-х сборниках - Гуманит. Изд. Центр Владос, 2001 г.
2. Долженко Г.И. 100 поделок из бумаги. - Ярославль: Академия развития, 2006.

3. Журналы «Ручная работа»;
4. Проснякова Т.Н. Творческая мастерская – Самара: Корпорация «Фёдоров», Издательство «Учебная литература», 2004. «Забавные фигурки. Модульное оригами», Т.Н. Проснякова. М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2011. -104 с.: ил.- (Золотая библиотека увлечений).
5. Проснякова, Т.Н. Цирулик Н.А. Умные руки – Самара: Корпорация «Фёдоров», Издательство «Учебная литература», 2004.
6. Проснякова, Т.Н. Цирулик. Н.А. Уроки творчества – Самара: Корпорация «Фёдоров», Издательство «Учебная литература», 2004.
7. Сказка оригами. Игрушки из бумаги. «ЭКСМО СПб Валерия СПД», 2004
8. Узоры из бумажных лент./ Пер.с англ. – М.: Издательство «Ниола-Пресс», 2007. – 112 с.
9. С.И. Хлебникова, Н.А. Цирулик. Твори, выдумывай, пробуй! – Самара: Корпорация «Фёдоров», Издательство «Учебная литература», 2004.
10. ил. <http://stranamasterov.ru>
11. <http://www.arshobby.ru>
12. <http://allforchildren.ru>
13. <http://www.formula-rukodeliya.ru>

ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»

Рассмотрено:

На заседании МС школы

Протокол № 1

От «25» августа 2016 г.

Согласовано:

Зам. Директора по УР

Щукина С. Е. *С.Е.*

«25» августа 2016 г.

Утверждаю:

Директор ГОКУ СКШ №3

Власова Г. В. *Г.В.*

«01» 09 2016 г.

Приказ № 164 от 01.09.2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Комнатное цветоводство» для детей 3 класса с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

**Составитель:
Учитель 1КК Щукина Светлана Евгеньевна**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Комнатное цветоводство» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации».
4. Учебный план ГОКУ «Специальной (коррекционной) школы №3 г. Иркутска» на 2016-2017 г.
5. СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Цель программы: создание условий для развития и применения творческого потенциала в области комнатного цветоводства

Задачи:

- освоить первоначальные знания о строении растений, способах выращивания и ухода за ними, правилах использования инвентаря; пробудить познавательный интерес к творческой деятельности;
- овладеть умениями выращивать комнатные растения, ухаживать за ними;
- воспитывать эмоционально-ценностное отношение к природе, результатам своего и чужого труда, чувства сопричастности к созданию и сохранению уникальных объектов природы; стремление создавать прекрасное

2. Общая характеристика предмета

Курс программы «Комнатное цветоводство» рассчитан на подготовку учащихся с легкой умственной отсталостью. Особенность изучаемого курса состоит в тесном общении с природой, что является благодатной почвой для воспитания любви, доброты к окружающему миру, человеку; развития творческого потенциала. Каждый ребёнок готов творить. Направить его интересы в нужное русло, помочь проявить фантазию, понять важные законы творчества, помочь проникнуть в тайны природы. Содержание этого курса ориентирует учащихся на формирование знаний и умений по выращиванию комнатных растений, подборе цветов в связи с их особенностями, предусматривает ряд практических занятий, способствующих закреплению теоретического материала.

Для организации обучения школа должна располагать территорией, достаточной для разведения комнатных растений. В самой школе под занятия необходимо отвести просторный светлый класс с приспособлениями для черенкования растений, следует предусмотреть место для большого количества комнатных растений. Работа по предложенным темам благотворно сказывается на сообразительности и мелкой моторики умственно отсталых подростков (например, все операции, связанные с цветочными семенами).

Время на освоение новых тем и повторение пройденного материала учитель определяет, оценивая уровень подготовленности своих учеников. Неизменной остается задача ознакомить школьников с многообразием многолетних комнатных растений, используемых в цветоводстве, научить приемам их выращивания, тем самым способствуя социальной адаптации ребят.

Работая с комнатными растениями, учащиеся усваивают важнейшие приемы и трудовые навыки по уходу за ними, по их размножению и пересадке. Комнатные растения в школе используются для оформления интерьера, что играет не маловажную роль в эстетическом воспитании учащихся.

Методы обучения: практические занятия по овладению навыками выращивания и ухода за цветущими растениями, теоретические занятия (беседы) по изучению науки о цветах, правильно благоустроить территорию клумбами, выполнение компьютерной презентации о цветах, произрастающих в школе.

Условия проведения занятия:

1. Для проведения занятий необходимо иметь раздаточный материал с фотографиями комнатных цветов, книги о цветах; посадочный материал, семена, луковицы цветов, ящики для рассады.

2. При подготовке таких занятий учитель должен действовать по принципу сотрудничества;

-ориентации на то, что личность ребёнка является субъектом, а не объектом в педагогическом процессе;

-предъявление особого стиля отношений учителя и учеников: не командовать, а организовывать; не управлять, а соуправлять; не запрещать, а направлять, не ограничивать, а предлагать свободу выбора;

-ставка на самостоятельность детей,

-создание ситуации успеха, одобрения, поддержки, доброжелательности.

3. Место предмета в учебном плане

На изучение курса по внеурочной деятельности «Комнатное цветоводство» в 3 классе отводится 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

4. Личностные и предметные результаты освоения

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Комнатное цветоводство» будут заложены основы ценностное отношение к природе; бережное отношение к живым организмам, способность сочувствовать природе и её обитателям;

Личностные результаты обучения:

- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, осознание необходимости ее охраны;
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- интерес к изучаемому материалу, осознание своих возможностей;
- знание основных норм поведения;
- навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических работ;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств;
- возможность реализовать потенциал в собственной деятельности, осуществлять самореализацию и самоопределение личности.

Предметные результаты обучения:

Учащиеся должны знать:

- основные факторы среды обитания растений;
- виды комнатных растений;
- приемы размножения и выращивания комнатных растений;
- вредителей комнатных растений.

Учащиеся должны уметь:

- провести посадку растения;
- провести размножение растения;
- ухаживать за комнатными растениями;
- проводить паспортизацию растений.

Формы подведение итогов:

- организация выставки растений.
- групповые занятия, практическое выполнение работ;

5. Содержание программы

(34 часа, 1 час в неделю)

1. Введение. Строение комнатных растений

Ознакомление с планом работы кружка, с мероприятиями в которых будут участвовать члены кружка, назначение кружка. Формирование уголка из комнатных растений.

Ознакомление со строением, функциями и разнообразием органов растения (стеблем, листьями, корнем и цветками)

2. Цветочно - декоративные растения, их значение в жизни человека

Ознакомление с комнатными растениями, используемыми для озеленения помещений. Лианы, ампельные растения, декоративно – лиственные и красивоцветущие. Значение комнатных растений в жизни человека.

3. Биологические особенности комнатных растений

Знакомство с комнатными растениями по плану: название, внешний вид, родина растений, биологические особенности.

Паспортизация растений

4. Уход за комнатными растениями

Размещение комнатных растений. Полив и банный день. Подготовка почвы и пересадка. Подкормка и размножение. Наиболее распространенные вредители комнатных растений: паутиные клещики, тли, щитовка. Болезни комнатных растений: гниль, ржавчина и

меры борьбы с ними. Черенкование комнатных растений, наблюдение за укоренением черенков, их ростом и развитием. Посадка укоренившихся черенков, уход за посаженными черенками.

5. Заключительное занятие. Подведение итогов работы кружка

Подведение итогов работы кружка. Фотовыставка комнатных растений.

6. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Практические работы	Количество часов	Дата	Фактически
I	Введение. Строение комнатных растений (5 часа)		5		
1	Особенности строения, функции и разнообразие стеблей и корней		1		
2	Особенности строения, функции и разнообразие листьев		2		
3	Особенности строения, функции и разнообразие цветков		2		
II	Цветочно - декоративные растения, их значение в жизни человека (11 часов)		11		
4	Лианы		1		
5	Ампельные растения		1		
6	Декоративно – лиственные растения		2		
7	Красивоцветущие растения		1		
8	Значение комнатных растений в жизни человека.		2		
9	Лекарственные растения		1		
10	Ядовитые растения		1		
12	Легенды, сказки, песни и стихи о цветах. Цветы на полотнах художников		2		
III	Биологические особенности		9		

	комнатных растений (10часов)				
12	А) Бегонии		1		
13	Б) Зигокактус		1		
14	В) Монстера		1		
15	А) Абутилон		1		
16	Б)Узумбарская фиалка		1		
17	В)Циссус		1		
18	Что такое паспорт растения	Паспортизация растений	3		
IV	Уход за комнатными растениями (7часов)		7		
19	Размещение комнатных растений	Размещение комнатных растений к источнику света в рекреации, классной комнате.	1		
20	Полив и банный день	Правила полива и опрыскивания растений, удаление пыли с растений и сухих листьев, рыхление почвы	1		
21	Подготовка почвы, перевалка и подкормка растений.	Приготовление почвенной смеси, перевалка и подкормка растений.	1		
22	Пересадка растений	Пересадка растений	1		
23	Вредители и болезни комнатных растений	Приготовление растворов и обработка растений, применение для обработки растений	1		

		народных средств.			
24	Красивый горшочек	Изготовление и декорирование цветочного горшка	1		
25	Размножение комнатных растений	Черенкование комнатных растений, наблюдение за укоренением черенков, их ростом и развитием. Посадка укоренившихся черенков, уход за посаженными черенками.	1		
V	Заключительное занятие. Подведение итогов работы кружка (2 часа)				
26	Оформление выставки рисунков, поделок, фотографий		2		

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

Материалы:

1. Земля (почва)
2. Комнатные растения

Инструменты:

1. Лопаточка
2. Грабли
3. Лейка

Оборудование:

1. Стенд для выставки
2. Компьютер
3. Проектор

Литература:

1. 1000+1 совет по уходу за комнатными растениями./ Авт. – сост. Е. Манжос. – М, 1999. – 432 с.
2. Вакуленко В.В., Лайцева Е.Н., Клевенская Т.М и др. Справочник цветовода. М. Колос, 1996.
3. Д-р Д.Т. Хессайон. Всё о комнатных растениях Expert Books 1998.
4. Капранова Н.Н. Комнатные растения в интерьере. – М.: Изд – во МГУ, 1989. – 190 с.
5. Клинковская Н.И.; Пасечник В.В. Комнатные растения в школе. – М. Просвещение, 1986. – 143 с.
6. Комнатные растения – Сост. Е.Сербина.-М.: “РИПОЛ-КЛАССИК”, 1999.-192 с.
7. Комнатные растения. Сост. Галкина Е.Г. : Изд – во “Феникс”, 1997. – 384 с.
8. Культиасов И.М. Экология растений. – М.: Изд – во Моск. Ун-та, 1982. – 384 с.
9. М.С. Двораковский. Экология растений. – М.: Высшая школа , 1983.
10. Н. Верзилин. Путешествие с домашними растениями. – Л, 1951
11. Цветы круглый год. - СПб.: Дельта - С.П.: 1999.-192с., ил.
12. Чуб В.В., Лезина К.Д. Комнатные растения. – М, 1999 – 336 с.
13. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы II вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В.Воронковой.- М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, 2001.-Сб. 2. – 240 с.

ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»

Рассмотрено:

На заседании МС школы

Протокол № 1

От «25» августа 2016 г.

Согласовано:

Зам. Директора по УР

Щукина С. Е. *СШ*

«25» августа 2016 г.

Утверждаю:

Директор ГОКУ СКШ №3

Власова Г. В. *Г. В.*

«01» 09 2016 г.

Приказ № 164 от 01.09.2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ДОМОВОДСТВО»

для детей 3 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Составила:
учитель Носовка Любовь Константиновна (ВКК)

Пояснительная записка.

Обучение ребенка с умственной отсталостью, ведению домашнего хозяйства является важным направлением подготовки к самостоятельной жизни. Благодаря занятиям по домоводству реализуется возможность активного участия ребенка в работе по дому, воспитывается потребность устраивать свой быт в соответствии с общепринятыми нормами и правилами. Овладение простейшими хозяйственно – бытовыми навыками не только снижает зависимость ребёнка от окружающих, но и укрепляет его уверенность в своих силах.

Уроки домоводства создают богатейшие возможности для развития познавательной деятельности и личностной сферы обучающихся, так как организация практических занятий, а также экскурсии в магазины, предприятия хозяйственного и бытового обслуживания демонстрируют образцы поведения человека в труде, учат навыкам общения. Ролевые, деловые игры, экскурсии и практические занятия включают в себя разнообразные упражнения на закрепление правил этического поведения и этикета, способствуют развитию у воспитанников коммуникативных умений, мыслительной деятельности, общетрудовых навыков.

Цель – научить детей правилам ведения домашнего хозяйства, практическим умениям, связанным с самообслуживанием и с обслуживанием членов семьи.

Основные задачи:

- формирование и повышение самостоятельности детей в выполнении хозяйственно-бытовой деятельности;
- формирование умений выполнять доступные бытовые виды работ (поручения, обязанности), связанные с выполнением повседневных дел дома.
- формирование умений обращаться с инвентарем для уборки территории, жилого помещения;
- формирование умений по уборке помещения (уборка мебели, уборка пола, мытьё зеркала) и территории;
- формирование умений по осуществлению покупок;
- формирование умений по обращению с кухонным инвентарем (уборка стола, мытьё посуды);
- формирование умений соблюдать технологические процессы в хозяйственно-бытовой деятельности: уборка, работа на кухне, покупки и др.;
- формирование умений соблюдать гигиенические и санитарные правила хранения продуктов, химических средств бытового назначения, домашних вещей (инвентаря и др.);
- формирование умений использовать в домашнем хозяйстве химические средства, инструменты, соблюдая правила безопасности.

Освоенные действия ребенок может в последующем применять как в быту, так и в трудовой деятельности. Так, например, занятия по уборке помещений и территории актуальны для формирования бытовой деятельности детей и перспективны для получения в будущем работы в качестве дворника или уборщицы.

Общая характеристика предмета.

Рабочая программа разработана для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Учебным планом ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска». Сан ПиНом 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Рабочая программа составлена на основе программы специальной (коррекционной) образовательной школах VIII вида для 5-9 классов, сборник 2, допущена Министерством образования Российской Федерации, 2001 года, под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой.

Содержание рабочей программы адаптировано к условиям коррекционной школы и направлено на овладение детьми необходимыми в жизни элементарными практическими умениями, связанными с самообслуживанием и с обслуживанием членов семьи.

Данная программа учитывает психологические закономерности формирования общих трудовых и специальных знаний и умений, а также возрастные особенности учащихся школьного возраста.

Труд школьников организуется в строгом соответствии с правилами и нормами охраны труда детей, безопасности труда и производственной санитарии.

Работа может быть организована по бригадам и индивидуально. Перед практическими занятиями учащимся рассказывают об особенностях предстоящей работы, подробно показывают приемы ее выполнения, обращается внимание на соблюдение правил техники безопасности, личной гигиены, охрану окружающей среды, ставится задача выполнения задания в определенный срок. Занятия (в зависимости от их содержания) имеют конкретные практические результаты: подметённый пол и др.

Трудовая деятельность учащихся поощряется учителем в устной форме, как в процессе выполнения работы, так и после ее завершения. При этом обращается внимание на то, как выполняется работа (порядок на рабочем месте, аккуратность, помощь товарищу, качество выполненной работы и др.).

Образовательные формы: трудовой десант, субботник, объяснение, рассказ, беседа, эксперимент, практические работы, ролевая игра.

Формы контроля:

Индивидуальный контроль (каждый школьник получает свое задание, которое он должен выполнять без посторонней помощи). Эта форма применяется для выяснения индивидуальных ЗУН, отдельных учащихся.

Групповой контроль (класс временно делится на несколько групп, от 2 до 4 учащихся). Каждой группе дается проверочное задание. В зависимости от цели контроля группам предлагаются одинаковые задания или дифференцированные (проверяются результаты практического выполнения конкретного задания по звеньям). Групповая форма организации контроля применяется при повторении с целью обобщения и систематизации учебного материала.

Фронтальный контроль (задания предлагаются всему классу). В процессе этой проверки изучается правильность восприятия и понимания учебного материала, качество закрепления в памяти.

Методы контроля.

Контрольная работа, устный опрос, самостоятельная работа, практическая работа.

Оценка ЗУН учащихся осуществляется по итогам контрольной или самостоятельной работы (зачёт, не зачёт).

При оценке знаний можно руководствоваться итогами практических умений, при этом усилия детей нужно поощрять, а оценки можно оформлять системой зачетов по ряду выполненных действий или итоговых дел по тому или иному разделу.

Место учебного предмета в учебном плане.

Практикум реализуется в рамках учебного плана внеурочной деятельности для 3 класса, рассчитан на 34 часа в год. Занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическим планированием, 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Личностны и предметные результаты.

Возможные **предметные результаты** освоения учебного предмета «Домоводство» включают следующие умения:

- выполнять доступные бытовые виды работ, понимать смысл выполняемых действий;
- ориентироваться в трудовой деятельности, планировать свою работу;
- пользоваться и ухаживать за уборочным, кухонным инвентарём, соблюдая правила безопасности;
- узнавать инвентарь по названию, внешнему виду;
- использовать в домашнем хозяйстве химические средства, соблюдая правила безопасности;
- экономно и рационально расходовать химические средства;
- действовать по подражанию, образцу, инструкции;
- соблюдать технологические процессы в хозяйственно-бытовой деятельности;
- соблюдать гигиенические и санитарные правила хранения продуктов, химических средств бытового назначения, домашних вещей (инвентаря и др.);
- умение самостоятельно выполнять трудовое задание;
- ориентироваться в расположении отделов магазина;
- составить список покупок, выбрать место совершения покупок;
- разложить продукты, моющие средства в места хранения.

Возможные **личностные результаты** освоения учебного предмета «Домоводство» включают:

- получение удовольствия, радости от выполненной работы;
- интерес к взаимодействию с другими детьми и взрослыми в трудовой деятельности;
- получение удовольствия от неформального общения с детьми, педагогом, увлеченных общим делом;
- самореализация и самовыражение;
- развитие памяти, внимания, через выполнение трудовых заданий;
- уважение к людям труда;
- повышение двигательной активности;
- приобретение уверенности в своих возможностях;
- всестороннее развитие;

- самостоятельно совершать покупки, следить за чистотой в доме;
- чувство ответственности, взаимопомощи, бережного отношения к окружающей среде;

Содержание учебного предмета.

Программа по домоводству включает следующие разделы: «Жилые помещения», «Покупки», «Обращение с кухонным инвентарем», «Уборка помещения», «Уборка территории».

Жилые помещения.

Виды жилых помещений в городе и деревне. Город: индивидуальные дома, многоквартирные дома (однокомнатная квартира, двухкомнатная квартира и т. д.) Деревня: индивидуальные дома (дача, изба, коттедж). Гигиенические требования к территории вокруг жилых помещений. Виды помещений в жилых домах (варианты квартир и подсобных помещений). Жилые: детская, спальня, гостиная, кабинет. Подсобные: кухня, санузел, прихожая, чулан, сени, веранда. Гигиенические требования к жилому помещению.

Покупки.

Планирование покупок. Выбор места совершения покупок. Ориентация в расположении отделов магазина, кассы и др. Нахождение нужного товара в магазине. Соблюдение последовательности действий при расчете на кассе: выкладывание товара на ленту, ожидание во время пробивания кассиром товара, оплата товара, получение чека и сдачи, складывание покупок в сумку. Раскладывание продуктов в места хранения.

Обращение с кухонным инвентарем.

Обращение с посудой. Различение предметов посуды для сервировки стола (тарелка, стакан, кружка, ложка, вилка, нож), для приготовления пищи (кастрюля, сковорода, чайник, половник, нож). Узнавание (различение) кухонных принадлежностей (тёрка, овощечистка, разделочная доска, шумовка, дуршлаг, пресс для чеснока, открывалка). Различение чистой и грязной посуды. Очищение остатков пищи с посуды. Протирание посуды губкой. Чистка посуды. Ополаскивание посуды. Сушка посуды. Соблюдение последовательности действий при мытье и сушке посуды: очищение посуды от остатков пищи, намыливание посуды моющим средством, чистка посуды, ополаскивание, сушка.

Уборка помещения.

Уборка мебели. Уборка с поверхности стола остатков еды и мусора. Вытирание поверхности мебели. Соблюдение последовательности действий при мытье поверхностей мебели: наполнение таза водой, приготовление тряпок, добавление моющего средства в воду, уборка предметов с поверхности, вытирание поверхности, вытирание предметов интерьера, раскладывание предметов интерьера по местам, выливание использованной воды.

Уборка пола. Сметание мусора на полу в определенное место. Заметание мусора на совок. Соблюдение последовательности действий при подметании пола: сметание мусора в определенное место, заметание мусора на совок, высыпание мусора в урну.

Мытье карманного зеркала. Соблюдение последовательности действий при чистке зеркала: протереть зеркало ватой смоченной одеколоном, вытереть насухо мягкой бумагой или салфеткой (первый способ).

нанести моющее средство для стекла на поверхность зеркала, вытереть насухо мягкой салфеткой (второй способ)

Уборка территории.

Уборка бытового мусора. Подметание территории. Сгребание травы и листьев. Уборка снега: сгребание, перебрасывание снега. Уход за уборочным инвентарем.

Календарно - тематическое планирование

1 четверть

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата проведения	Содержание урока	Требования к уровню подготовки учащихся	Обеспечение урока	Примечание
I.	Вводное занятие.			<u>Теоретические сведения.</u> Содержание предмета. Понятие о доме, семье, семейных обязанностях Воспитание чувства любви к родным. Гигиенические требования к жилому помещению (окно для света и проветривания; отопление - для тепла и от сырости; коврик у входной двери-от песка и грязи; чистота всего помещения).	Знать: гигиенические требования к жилому помещению. Уметь:	Картинки к гигиеническим требованиям к жилому помещению.	
II.	Жилые помещения.						
1.	Виды жилых помещений в городе и деревне.			<u>Теоретические сведения.</u> Виды жилых помещений в городе и деревне. Город: индивидуальные дома, многоквартирные дома (однокомнатная квартира, двухкомнатная квартира и т. д.) Деревня: индивидуальные дома (дача, изба, коттедж). Гигиенические требования к территории вокруг жилых помещений. <u>Экскурсия по территории школы.</u> Ознакомление с видами помещений на территории школы	Иметь представление: о видах жилых помещений в городе и деревне. Уметь: различать виды жилых помещений по внешнему виду. Знать: гигиенические требования к территории вокруг жилых помещений.	Картинки видов жилых помещений в городе и деревне.	
				<u>Теоретические сведения.</u>	Знать: виды помещений	Картинки	

2.	Виды помещений в жилых домах.			<p>Виды помещений в жилых домах (варианты квартир и подсобных помещений). Жилые: детская, спальня, гостиная, кабинет. Подсобные: кухня, санузел, прихожая, чулан, сени, веранда. Гигиенические требования к жилому помещению.</p> <p><u>Экскурсия по школе.</u></p> <p>Ознакомление с видами помещений в школе.</p>	<p>в жилых домах, гигиенические требования к жилому помещению.</p> <p>Уметь: различать виды помещений.</p>	<p>видов помещений в жилых домах.</p>	
III. Уборка территории.							
1.	Уборка бытового мусора.			<p><u>Теоретические сведения.</u></p> <p>Инвентарь и приспособления для уборки бытового мусора, правила пользования, ухода и хранения. Последовательность действий при уборке бытового мусора.</p> <p><u>Практическая работа.</u></p> <p>Уборка бытового мусора.</p>	<p>Знать: инвентарь и приспособления для уборки бытового мусора, правила пользования, ухода и хранения. Последовательность действий при уборке бытового мусора.</p> <p>Уметь: пользоваться инвентарём, убирать бытовой мусор.</p>	<p>Перчатки, лопатки, ведра для мусора, тачка.</p>	
2.	Уборка листвы.			<p><u>Теоретические сведения.</u></p> <p>Инвентарь и приспособления для уборки листвы. Правила пользования и уход за уборочным инвентарем. Последовательность действий при уборке листвы.</p> <p><u>Практическая работа.</u></p> <p>Сгребание листьев. Вынос в компостную кучу.</p>	<p>Знать: последовательность действий при уборке листвы.</p> <p>Уметь: пользоваться инструментом, убирать на место инвентарь после работы.</p>	<p>Грабли, ведра для мусора, перчатки.</p>	
3.	Подметание территории.			<p><u>Теоретические сведения.</u></p> <p>Инвентарь и приспособления для подметания территории. Правила пользования. Последовательность действий при подметании территории. Уход за уборочным инвентарем.</p>	<p>Знать: правила и последовательность подметания территории.</p> <p>Уметь: пользоваться и ухаживать за уборочным инвентарём.</p>	<p>Веник, ведра для мусора, перчатки, совок.</p>	

				<u>Практическая работа.</u> Подметание дорожек. Вынос мусора в мусорный бак.			
IV.	Итоговое занятие.			Обобщение пройденных тем. Проверочная работа.			

2 четверть

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата проведения	Содержание урока	Требования к уровню подготовки учащихся	Обеспечение урока	Примечание
I.	Уборка помещения. Уборка мебели, уборка пола.						
1.	Вытирание пыли с поверхности мебели.			<u>Теоретические сведения.</u> Последовательность действий при мытье поверхности мебели. <u>Практическая работа.</u> Наполнение таза водой. Приготовление тряпок. Добавление моющего средства в воду. Уборка предметов с поверхности. Вытирание поверхности. Вытирание предметов интерьера. Раскладывание предметов интерьера по местам. Выливание использованной воды.	Знать: последовательность действий при мытье поверхности мебели. Уметь: вытирать пыль с поверхности мебели.	Две салфетки (мокрая, сухая), таз, моющее средство.	
2.	Уборка стола после еды.			<u>Теоретические сведения.</u> Правила уборки стола после еды (сбор посуды, сбор крошек со стола в тарелку, протирка стола влажной салфеткой, отжим салфетки, протирка стола сухой салфеткой, уход и хранение салфетки, соблюдение последовательности уборки стола. Инвентарь и приспособления для вытирания стола. <u>Практическая работа.</u> Наполнение таза водой. Приготовление	Знать: правила и последовательность действий при уборке стола после еды. Уметь: убрать стол после еды.	Две салфетки (мокрая, сухая), моющее средство, таз.	

				тряпок. Добавление моющего средства в воду. Уборка с поверхности стола остатков еды и мусора. Вытирание поверхности стола. Выливание использованной воды.			
3.	Инвентарь и приспособления для уборки пола.			<u>Теоретические сведения.</u> Инвентарь и приспособления для уборки пола. Правила пользования, хранения и ухода. <u>Практическая работа.</u> Упражнения: овладение приёмами пользования инвентарём и приспособлениями для уборки пола (правила держания в руке).	Знать: инвентарь и приспособления для уборки пола, правила хранения и ухода. Уметь: правильно пользоваться инвентарём и приспособлениями для уборки пола.	Веник, совок, урна, ведро для мытья пола, тряпка для пола, швабра, моющее средство.	
4.	Подметание пола.			<u>Теоретические сведения.</u> Правила подметания пола. Последовательность действий при подметании пола. <u>Практическая работа.</u> Сметание мусора на полу в определенное место. Заметание мусора на совок. Соблюдение последовательности действий при подметании пола: сметание мусора в определенное место, заметание мусора на совок, высыпание мусора в урну.	Знать: последовательность действий при подметании пола. Уметь: подмести пол.	Веник, совок, урна.	
III.	Итоговое занятие.			Обобщение пройденных тем. Проверочная работа.			

3 четверть

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата проведения	Содержание урока	Требования к уровню подготовки учащихся	Обеспечение урока	Примечание
I.	Уборка территории.						
1.	Уборка снега.			<u>Теоретические сведения.</u> Инвентарь и приспособления для убор-	Знать: инвентарь для уборки снега. Правила	Лопаты, пихло.	

				ки снега. Правила пользования. Последовательность действий при уборке снега. <u>Практическая работа.</u> Уборка снега: сгребание, перебрасывание снега.	пользования. Последовательность действий при уборке снега. Уметь: пользоваться инструментом, убирать снег.		
II. Покупки.							
1.	Основные виды магазинов.			<u>Теоретические сведения.</u> Основные виды магазинов (продовольственные-продукты; промтоварные-промышленные товары; универсамы-продукты и промышленные товары; специализированные- мебель, оборудование, сантехники и т.д.). Их назначение. <u>Практическая работа.</u> Ориентация в расположении отделов магазина, кассы и др.	Знать: основные виды магазинов Их назначение. Уметь: ориентироваться в расположении отделов магазина.	Картинки с видами магазинов. Картинки с видами продовольственных, промышленных товаров. Презентация, видео.	Сюжетно-ролевая игра «Я покупатель».
2.	Планирование покупок.			<u>Теоретические сведения.</u> Планирование покупок. <u>Практическая работа.</u> Составление списка покупок. Выбор места совершения покупок.	Знать: названия покупок, места совершения покупок Уметь: составить список покупок, выбрать место совершения покупок.	Картинки с видами продовольственных, промышленных товаров.	
3.	Покупка товара по списку.			<u>Теоретические сведения.</u> Ориентация в магазине (отделов, касса). Последовательности действий при расчете на кассе. Правила поведения в магазине. <u>Практическая работа.</u> Нахождение нужного товара в магазине. Складывание покупок в корзину. Соблюдение последовательности действий при расчете на кассе: выкладывание товара на ленту, ожидание во время пробивания кассиром	Знать: последовательности действий при расчете на кассе. Правила поведения в магазине. Уметь: ориентироваться в магазине, находить нужный товар, производить расчёт на кассе.	Картинки с видами магазинов. Картинки с видами продовольственных, промышленных товаров, кассы.	Сюжетно-ролевая игра «Покупка продуктов по списку».

				товара, оплата товара, предъявление карты скидок кассиру, получение чека и сдачи, складывание покупок в сумку.			
4.	Раскладывание продуктов в места хранения.			<u>Теоретические сведения.</u> Правила раскладывания продуктов в места хранения. <u>Практическая работа.</u> Раскладывание продуктов в места хранения.	Знать: правила раскладывания продуктов в места хранения. Уметь: разложить продукты в места хранения.	Картинки с видами продовольственных, промышленных товаров, холодильника, мебели, жилых комнат.	
III. Обращение с кухонным инвентарем.							
1.	Кухонная посуда.			<u>Теоретические сведения.</u> Кухонная посуда- посуда, в которой готовят пищу (кастрюля, сковорода, чайник, половник, нож). Назначение, хранение. Правила пользования. <u>Практическая работа.</u> Различение предметов посуды для приготовления пищи (кастрюля, сковорода, чайник, половник, нож). Обращение с посудой.	Знать: название и назначение кухонной посуды, правила пользования и хранения. Уметь: обращаться с кухонной посудой.	Кухонная посуда, картинки с изображением кухонной посуды.	
2.	Кухонные принадлежности.			<u>Теоретические сведения.</u> Кухонные принадлежности (тёрка, овощечистка, разделочная доска, шумовка, дуршлаг, пресс для чеснока, открывалка). Назначение, хранение. <u>Практическая работа.</u> Узнавание (различение) кухонных принадлежностей. Обращение с кухонными принадлежностями.	Знать: название и назначение кухонных принадлежностей. Уметь: узнавать (различать) кухонные принадлежности, обращаться с кухонными принадлежностями.	Кухонные принадлежности, картинки с изображением кухонных принадлежностей.	
3.	Посуда для сервировки стола.			<u>Теоретические сведения.</u> Посуда для сервировки стола. Обращение с посудой. <u>Практическая работа.</u>	Знать: посуду для сервировки стола, правила обращения с посудой.	Посуда для сервировки стола, картинки с	Ролевая игра «Угостим Анечку»

				Различение предметов посуды для сервировки стола (тарелка, стакан, кружка, ложка, вилка, нож). Обращение с посудой.	Уметь: узнавать (различать) посуду для сервировки стола, обращаться с посудой.	изображением посуды для сервировки стола.	чаем».
IV.	Итоговое занятие.			Обобщение пройденных тем. Проверочная работа.			

4 четверть

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата проведения	Содержание урока	Требования к уровню подготовки учащихся	Обеспечение урока	Примечание
I.	Мытьё зеркала.						
1.	Мытьё карманного зеркала.			<u>Теоретические сведения.</u> Способы чистки зеркала. Последовательность действий при мытье зеркала. <u>Практическая работа.</u> Чистка зеркала. <i>Первый способ</i> протереть зеркало ватой смоченной одеколоном, вытереть насухо мягкой бумагой или салфеткой. <i>Второй способ:</i> нанести моющее средство для стекла на поверхность зеркала, вытереть насухо мягкой салфеткой.	Знать: последовательность действий при мытье зеркала. Уметь: вымыть зеркало.	Мягкая бумага, салфетка, таз, зеркала.	
II.	Уборка территории.						
1.	Сгребание травы.			<u>Теоретические сведения.</u> Инвентарь и приспособления для сгребания травы. Правила пользования. Последовательность действий при сгребании травы. <u>Практическая работа.</u> Сгребание травы. Вынос в компостную кучу.	Знать: инвентарь для сгребания травы. Правила пользования. Последовательность действий при сгребании травы. Уметь: пользоваться инструментом, сгребать траву.	Грабли, ведро для мусора, верхонки.	
III.	Обращение с кухонным инвентарем.						

1.	Приспособления и оборудование для мытья посуды.			<p><u>Теоретические сведения.</u> Приспособления и оборудование для мытья посуды (губка-мочалка, таз, мойка, сушка, кухонное полотенце, моющие и чистящие средства). Назначение, правила пользования, хранение. <u>Практическая работа.</u> Обращение с приспособлениями и оборудованием для мытья посуды. Хранение.</p>	<p>Знать: приспособления и оборудование для мытья посуды. Уметь: обращаться с приспособлениями и оборудованием для мытья посуды.</p>	<p>Губка-мочалка, таз, мойка, сушка, кухонное полотенце, моющие и чистящие средства.</p>	
2.	Последовательность действий при мытье посуды.			<p><u>Теоретические сведения.</u> Различение чистой и грязной посуды. Соблюдение последовательности действий при мытье и сушке посуды: <i>Подготовительный этап</i> мытья посуды (очистить посуду от остатков пищи; рассортировать посуду; выбрать моющее средство). <i>Очередность мытья посуды</i> (стеклянная посуда; чайная посуда; тарелки; вилки, ножи, ложки; кастрюли и сковородки). <i>Мытьё посуды</i> (включить тёплую воду; намочить губку водой и нанести на неё средство; обработать губкой посуду с внутренней, а затем с внешней стороны; тщательно прополоскать посуду в чистой воде; поставить в сушку; сухую посуду убрать в шкаф). <i>Заключительные этапы</i> мытья посуды (вымыть раковину моющим средством; ополоснуть губку, отжать и положить сушить; выстирать тряпочку для стола, отжать и положить сушить). <u>Практическая работа.</u></p>	<p>Знать: последовательность действий при мытье посуды. Уметь: определять очередность мытья посуды.</p>	<p>Посуда, таз, губка-мочалка, мойка, сушка, кухонное полотенце, моющие и чистящие средства.</p>	

				Определение очередности мытья посуды.			
3.	Мытьё посуды.			<p><u>Теоретические сведения.</u> Различение чистой и грязной посуды. Соблюдение последовательности действий при мытье и сушке посуды: очищение посуды от остатков пищи, замачивание посуды, намыливание посуды моющим средством, чистка посуды, ополаскивание, сушка.</p> <p><u>Практическая работа.</u> Очищение остатков пищи с посуды. Протираание посуды губкой. Чистка посуды. Ополаскивание посуды. Сушка посуды.</p>	<p>Знать: последовательность действий при мытье и сушке посуды. Уметь: вымыть посуду.</p>	Посуда, таз, губка-мочалка, мойка, сушка, кухонное полотенце, моющие и чистящие средства.	
IV.	Итоговое занятие.			Обобщение пройденных тем. Проверочная работа.			

Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Домоводство» предусматривает:

дидактический материал: изображения (картинки, фото) предметов посуды, кухонной мебели, уборочного инвентаря, картинки с демонстрационным материалом, подобранные в соответствии с изучаемыми темами учебной программы;

оборудование: кухонная мебель, кухонная посуда (кастрюли, сковороды, чайники, тарелки, ложки, ножи, вилки, кружки и др.), тазики, настенные и индивидуальные зеркала, уборочный инвентарь (лопаты, грабли), вёдра, тачки, лейки и др.

Список литературы.

1. Воронкова В.В. Программа специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5-9 классы: в 2-х сборниках - Гуманит. Изд. Центр Владос, 2001 г.
2. Геронимус Т.М. Мастерская трудового обучения в младших классах-М. Новая школа, 2009
3. Геронимус Т.М. Правила безопасности труда и личной гигиены для учащихся 1-4 классов. М:Просвещение, 1988
4. Интернет сайты.
5. Куревина О.А., Лутцева Е.А. Технология. Учебник для 1-го класса («Прекрасное рядом с тобой»). - М.: «Баласс», 2011г.
6. Куревина О.А., Лутцева Е.А. Прекрасное рядом с тобой. Методические рекомендации для учителя. 1-й класс. - М.: «Баласс», 2011г.
7. Маркова Т.А. Воспитание трудолюбия у дошкольников. Москва Просвещение, 1998 г.

ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»

Рассмотрено:

На заседании МС школы

Протокол № 1

От «25» августа 2016 г.

Согласовано:

Зам. Директора по УР

Щукина С. Е. *СШ*

«25» августа 2016 г.

Утверждаю:

Директор ГОКУ СКШ №3

Власова Г. В. *Г. В.*

«01» 09 2016 г.

Приказ № 164 от 01.09.2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здоровый образ жизни»

для детей 3 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Составила:

учитель Носовка Любовь Константиновна (ВКК)

Пояснительная записка

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого счастья. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Однако в России лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. Поэтому, выдвигание проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного и социального развития - реалии времени.

Поэтому, именно педагоги должны научить учащихся заботиться о себе, обучить умению беречь и укреплять своё здоровье, чтобы каждый школьник овладел минимумом знаний в области гигиены и медицины, смолоду знал свой организм и умел поддерживать его в порядке. Ведь как говорил, известный народный мыслитель, Порфирий Корнеевич Иванов: «Зачем болезнь лечить, если можно её в тело не пускать».

Возраст, наиболее восприимчивый для формирования знаний о здоровье считается с 6-13 лет т.к. в этом возрасте самосознание у детей ещё не достаточно зрелое. Поэтому, очень важно ребёнку правильно «повзреть», научиться управлять своим организмом, чтобы сохранить и укрепить здоровье. Ведь от этого во многом будет зависеть дальнейшая жизнь - то, какими они вырастут, чем смогут заниматься, какая будет у них семья и многое другое.

Цель программы: формирование здоровьесберегающих умений у учащихся, развитие стремления вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- воспитание бережного, активного отношения к собственному здоровью, как главной ценности человека;
- осознание учащимися личностной заинтересованности в хорошем здоровье;
- формирование у учащихся знаний, умений и навыков обеспечивающих здоровый образ жизни;
- приобретение учащимися умений профилактики заболеваний;
- формирование мотивов и потребностей к систематическому выполнению специальных упражнений коррекционной оздоровительной направленности;
- формирование умений оценивать свои индивидуальные особенности;
- вовлечение учителей в программу укрепления здоровья учащихся.

Общая характеристика предмета.

Рабочая программа разработана для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Учебным планом ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска». Сан ПиНом 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Рабочая программа составлена на основе программы специальной (коррекционной) образовательной школах VIII вида для 5-9 классов, сборник 2, допущена Министерством образования Российской Федерации, 2001 года, под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой.

Содержание рабочей программы адаптировано к условиям коррекционной школы и направлено на овладение учащимися необходимыми в жизни умениями, связанными с ведением здорового образа жизни.

Важность и актуальность программы «Будьте здоровы» очень велика, так как она является звеном в общей системе здоровьесберегающего образовательного пространства и способствует формированию основ здорового образа жизни.

Данная программа внесет неоценимый вклад в работу по профилактике заболеваний у школьников; воспитает у детей чувства ответственности за своё здоровье.

Каждый урок условно разделён на три части:

Первая часть - позволит учащимся узнать о предназначении органа, его работе (общие понятия), основных функциях, какую роль играет в жизни человека.

Вторая часть - «расскажет» о гигиенических требованиях, о закаливании; о правилах ухода за органом; об упражнениях и способах улучшения работы данного органа; что вредно и что полезно для данного органа; какие заболевания могут возникнуть из-за неправильного ухода за органом и многое другое.

Третья часть - позволит учащимся проанализировать, как они заботятся о своём здоровье, сделать соответствующие выводы, внести необходимые изменения в свой образ жизни.

Данная программа внесет неоценимый вклад в работу по профилактике заболеваний у школьников, поможет решить одну из важнейших задач школы - обучение школьников умению беречь и укреплять здоровье.

Формы контроля: индивидуальный, групповой, фронтальный контроль.

Методы контроля: контрольная работа, устный опрос, самостоятельная работа, практическая работа, тест-задания.

Образовательные формы: объяснение, рассказ, беседа, эксперимент, практическая работа, игра, опыты, упражнения, практикумы, пальминг, звуковая гимнастика.

Оценка усвоения знаний и умений проверяется через проведение тест – вопросников; практическое применение учащимися полученных знаний, и умений через внесение необходимых изменений в свой образ жизни.

Место учебного предмета в учебном плане.

Практикум реализуется в рамках учебного плана внеурочной деятельности для 3 класса, рассчитан на 34 часа в год. Занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическим планированием, 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Личностны и предметные результаты.

Возможные **предметные результаты** учебного предмета ЗОЖ включают следующие умения:

- соблюдать правила личной гигиены, охраны осанки, зрения, слуха;
- умение пользоваться предметами и средствами личной гигиены;
- выполнять некоторые простейшие закаливающие процедуры;
- выполнять специальные упражнения, игры, тренировки, коррекционной оздоровительной направленности.
- оказывать доврачебную помощь при несчастных случаях;
- выполнять основные профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев;
- называть органы человека и показывать их.
- вносить необходимые изменения в свой образ жизни на основе самоанализа.
- осуществлять связь здоровья и здорового образа жизни;
- управлять своим организмом, развивать его, укреплять здоровье.

Возможные **личностные результаты** освоения учебного предмета ЗОЖ «Будьте здоровы» включают:

- получение удовольствия, радости от применения (выполнения) правил личной гигиены;
- «заглянуть внутрь» собственного тела, задуматься о том, хорошо ли он заботится о своём здоровье;
- бережно относиться к здоровью, как главной ценности человека;
- осознать возможность сохранить здоровье на долгие годы;
- приобретение уверенности в своих возможностях;
- самореализация и самовыражение;
- всестороннее развитие;
- развитие памяти, внимания;
- повышение двигательной активности;
- чувство ответственности за своё здоровье.

Содержание учебного предмета.

I. Введение.

Раздел «Введение» предполагает знакомство учащихся с предметом ЗОЖ - целесообразности быть здоровыми душой и телом, учиться творить своё здоровье самим, чтобы как можно дольше сохранить подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Учащиеся узнают:

- Как правильно повзрослеть; азбуку хорошего настроения и волшебных слов; хорошее настроение - это хорошее здоровье; откуда берётся настроение?; как улучшить своё настроение; правила личной гигиены.

Проанализируют:

- Какое настроение чаще всего бывает у тебя в школе? Как ты о себе заботишься?

Выполняют упражнения:

- «Передай своё настроение», «Угадай настроение», «Переходы».

II. Общий обзор организма человека.

Данный раздел содержит три темы для изучения и обсуждения: здоровье, организм, клетки.

В процессе работы по данному разделу учащиеся *познакомятся и узнают:*

- Понятие болезнь и здоровье; школьные болезни; болезни и лекарства; признаки здорового человека; секреты долгожителей; влияние здоровья при выборе профессии; здоровье – главная ценность человека; здоровье и образ жизни; что такое образ жизни; активность и пассивность.
- Понятие организм, «крепкий» организм; рост и развитие организма; хотите ли, Вы, вырасти?; иметь здоровых детей?; нормальное развитие организма; сигналы замедленного развития; факторы, влияющие на развитие организма.
- Клетки: виды, форма, размеры; выполняемые функции; роль в жизни человека; клетка здоровая и клетка больная; клеточные болезни: анемия (клеток крови); клещевой энцефалит; невращения (нервных клеток); грибковые заболевания (клеток кожи); остеопороз (костных клеток); миеостения (мышечных клеток); ожирение (жировых клеток); профилактические меры для предупреждения заболеваний; законы жизни клетки; сохранение нервных клеток.

Проанализируют:

- Какое у тебя здоровье и как ты о нём заботишься?
- Как развивается твой организм?
- Каким ты хочешь быть в старости?

Выполняют упражнения:

«Слепые фотографы», «Рисуем носом настроение», «Физкультура, сидя», «Капелька», «Память тела», «Две фасолины».

III. Обмен веществ и энергия .

Данный раздел содержит две темы: для изучения и обсуждения: обмен веществ и витамины.

В процессе работы по данному разделу учащиеся *познакомятся и узнают:*

- Понятие «обмен веществ»; роль обмена веществ в жизни человека; причины нарушения обмена веществ; роль витаминов в обмене веществ; признаки витаминной недостаточности.
- Витамины—органические вещества; виды витаминов (А, В, Д, С, РР); влияние витаминов на организм человека; содержание витаминов в продуктах питания; авитаминоз; заболевания в организме вызываемые отсутствием витаминов, их профилактика; многообразное (здоровое) питание; «Золотые» правила питания.; как определить, жирная ли пища?

Проведут опыт:

- Определение жирности пищи».

Проанализируют:

- Какой у тебя рост и вес? Правильно ли ты питаешься?

Выполняют упражнения и игры:

Игра: «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Упражнения: «Память тела», «Колечко».

IV. Покровы тела.

Данный раздел содержит две темы: для изучения и обсуждения: волосы и ногти.

В процессе работы по данному разделу учащиеся *познакомятся и узнают:*

- Назначение волос; виды волос на теле человека; жизненный цикл волос; роль волос в жизни человека; причины выпадения (потери) волос; профилактические меры для предупреждения заболеваний, уход за волосами; советы для тех, кто работает в огороде.
- Назначение ногтей; жизненный цикл ногтей; роль ногтей в жизни человека; профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев; уход за ногтями; советы для тех, кто работает в огороде.

Проведут практикум:

«Подстригание ногтей».

Проанализируют:

- Как ты заботишься о своих волосах?
- Как ты заботишься о своих ногтях?

Выполняют упражнения:

«Мльпё головы», «Гора».

V. Органы чувств.

Данный раздел содержит пять тем для изучения и обсуждения: кожа - орган осязания; нос и придаточные пазухи - орган обоняния; рот, язык - орган вкуса; уши - орган слуха; глаза - орган зрения.

В процессе работы по данному разделу учащиеся *познакомятся и узнают*:

- Кожа - орган осязания; функции кожи; болезни кожи: лишай, чесотка, бородавки; профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев; оказание первой помощи при порезах, обморожении пальцев, укусах комаров, солнечном ожоге и т.п.; правила ухода за кожей; гимнастика для кожи; закаливающие процедуры.
- Нос - орган обоняния; назначение органа, выполняемые функции; роль в жизни человека; болезни носа (искривление носовой перегородки); придаточных пазухов (гайморит); профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев; способы закаливания.
- Язык - орган вкуса; назначение, основные функции; вкусовые ощущения; речь человека; роль языка в жизни человека; болезни (стоматит); профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев: гигиена полости рта; практикум: очищение языка.
- Уши - орган слуха; роль слуха в жизни человека; звуки вокруг человека (природные, технические, музыкальные); роль звуков в жизни человека, польза и опасность; громкость звука; любая ли музыка безвредна; правила ухода за ушами; «Друзья и враги» ушей; профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев; гигиена слуха.
- Зрение - бесценный дар; глаза - орган зрения; роль глаз в жизни человека; польза и опасность для человека света; болезни глаз (конъюнктивит, ячмень, близорукость, дальнозоркость), причины их возникновения; профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев; оказание помощи при попадании инородного тела в глаз; признаки зрительного утомления; гигиена зрения.

Проведут практикум:

- «Очищение языка».

Проанализируют:

- Как ты заботишься о своей коже?
- Как ты заботишься о своём носе?
- Что тебе надо делать, чтобы твой рот был в порядке?
- Какова чувствительность твоего слуха? Что тебе надо делать, чтобы сохранить свои уши в порядке?
- Какое у тебя зрение? Как ты заботишься о своих глазах?

Выполнят упражнения и игры:

Игра: «Можно или нельзя». Упражнения: «Суставчики», «Коромысло», «Волшебный мешочек», «Воздушный поток», «Паровоз», «Стон», «Часики», «Китайский массаж», «Умные ушки», «Моргание глазами», «Пишем (рисует) глазами», «Жмурки», «Сосредоточенность взгляда», пальминг (упражнение Бейтса), «Пишем носом».

VI. Пищеварение.

Данный раздел содержит четыре темы для изучения и обсуждения: зубы, глотка, желудок и кишечник, печень.

В процессе работы по данному разделу учащиеся *познакомятся и узнают*:

- Зубы: назначение, строение (части); роль зубов в жизни человека; профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев; почему дорог каждый зуб; что вредно и что полезно для зубов.
- Глотка - предназначение, выполняемые функции. Звуки - здоровая глотка; болезни горла: простуда (фарингит), ангина, воспаление носоглоточных миндалин, дифтерия; профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев; способы закаливания;

простейшие закаливающие процедуры.

- Желудок и кишечника – назначение; основные функции, роль в жизни человека; причины возникновения болезней желудка и кишечника: гастрит, язва, колит, их предупреждение; аппетит, пищеварение; культура приёма пищи, почему возникли такие правила; причины возникновения изжоги, отрыжки, икоты, запоров, поносов.
- Печень - основные функции, роль в жизни человека; опасности наркотиков, алкоголя; опасный враг печени - вирусный гепатит или желтуха; предупреждение заболеваний печени.

Проведут практикум:

- «Чистка зубов», «Пальцевой массаж дёсен».

Проанализируют:

- Как ты ухаживаешь за своими зубами?
- Как ты заботишься о своём горле?
- Как работают твой желудок и кишечник?
- Что тебе надо сделать, чтобы не навредить своей печени?

Выполнят упражнения:

«Звукоподражание», «Вежливый поклон», «Физкультура на коврике», «Загадочная ниточка», «Цветовое настроение».

VII. Кровь и кровообращение .

Данный раздел содержит одну тему для изучения и обсуждения: кровь и кровеносная система.

В процессе работы по данному разделу учащиеся *познакомятся и узнают:*

- Кровеносная система - система регулирующая деятельность организма человека; зачем нужно сердце; пульс; как уберечь сердце и кровеносные сосуды; как тренировать сердечную мышцу; совместимость групп крови; профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев.

Проведут практикум:

- «Наложение жгута при сильном кровотечении».
- «Определение количества ударов сердца в минуту».

Проанализируют:

- Как работает твоё сердце? Какова мощность твоего сердца? Что тебе надо делать, чтобы укрепить своё сердце?

Выполнят упражнения:

«Ноги-руки», «Зарядка сидя».

VIII. Выделение.

Данный раздел содержит одну тему для изучения и обсуждения: почки и мочевые пути.

В процессе работы по данному разделу учащиеся *познакомятся и узнают:*

- Функции и назначение почек и мочевых путей; болезни почек: нефрит, мочекаменная болезнь, опущение; природа их возникновения; профилактические меры для предупреждения заболеваний.

Проанализируют:

- Что тебе надо сделать, чтобы сохранить здоровыми свои почки и мочевой пузырь?

Выполнят упражнения:

«Потянулись - сломались», «Антистресс».

IX. Дыхание.

Данный раздел содержит две темы для изучения и обсуждения: гортань, трахея, бронхи; лёгкие.

В процессе работы по данному разделу учащиеся *познакомятся и узнают*:

- Гортань - часть воздухоносного пути; назначение; выполняемые функции; болезни гортани (ларингит), трахеи (трахеит), бронхов (бронхит); «Враги» дыхательных путей; профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев; способы закаливания.
- Лёгкие - предназначение, работа органа (общие понятия), роль в жизни человека; болезни лёгких (воспаление, туберкулёз); профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев; потребность в кислороде, чистом воздухе; опасности табака; правильное дыхание – залог здоровья; причины возникновения неполноценного дыхания; влияние неполноценного дыхания на работу других органов.

Проанализируют:

- Хорошо ли ты заботишься о гортани, трахеи, бронхах?
- Как ты заботишься о своих лёгких?

Выполнят звуковую гимнастику и упражнения:

звуковая гимнастика: «Этажи»; упражнения: «Огонёк», «Ось», «Дыхание животом», «Грудное дыхание», «Ключичное дыхание», «Полное дыхание».

X. Опора и движение.

Данный раздел содержит две темы для изучения и обсуждения: скелет и позвоночник, скелетные мышцы.

В процессе работы по данному разделу учащиеся *познакомятся и узнают*:

- Предназначение скелета и позвоночника; части скелета (названия); роль в жизни человека; что такое осанка, как её сохранить; профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев; оказание первой помощи при переломе.
- Предназначение мышц; внешняя красота тела - здоровое развитие мышц и скелета; роль мышц в жизни человека; что вредно, а что полезно для мышц; роль активных игр, физической работы, физкультуры; профилактические меры для предупреждения несчастных случаев; оказание первой помощи при повреждении мышц.

Проведут практикум:

«Наложение шины (повязки) при переломах кости»; «Определение осанки».

Проанализируют:

- Нормальная ли у тебя осанка? Как ты заботишься о своём позвоночнике?
- Почему ты занимаешься физическими упражнениями?

Выполнят упражнения:

«Меткий стрелок», «Держи осанку», «Надувная кукла», «Постукивание», «Сова».

XI. Координация и регуляция.

Данный раздел содержит две темы для изучения и обсуждения: мозг и нервы, железы внутренней секреции.

В процессе работы по данному разделу учащиеся *познакомятся и узнают*:

- Нервная система; причины поражения нервной системы; «Друзья и враги» нервной системы; способы выхода из стрессового состояния; гигиена сна; способы восстановления сил.
- Виды, назначение гормонов; выполняемые функции; гормоны роста; гормональные расстройства (избыток или недостаток гормонов);

влияние гормонов на общее состояние человека.

Проанализируют:

- Как ты заботишься о своём мозге и нервах.
- Сформулируй для себя правила поведения, если среди твоих близких родственников есть люди, страдающие гормональными расстройствами.

Выполняют упражнения, игры, звуковую гимнастику:

Игра: «Плохо - хорошо». Упражнения: «Часики», «Ухо - нос». Звуковая гимнастика: «Колыбельная».

XII. Защитные свойства организма.

Данный раздел содержит одну тему для изучения и обсуждения: иммунитет.

В процессе работы по данному разделу учащиеся *познакомятся и узнают:*

- Иммунитет - защитные силы организма; работа иммунной системы (общие понятия); роль в жизни человека; причины снижения (ослабления) иммунитета человека, восстановление и укрепление иммунитета через выполнение правил здорового образа жизни.

Проанализируют:

- Какое у тебя здоровье и как оно зависит от твоего образа жизни?

Выполняют упражнения:

«Нарисуй своё настроение».

XIII. Обобщающий урок.

Данный раздел предполагает подвести итоги: что узнали, чему научились, что изменилось в образе жизни на основе полученных знаний и умений.

Проанализируют:

- Над чем предстоит ещё работать?

Выполняют упражнения:

Отдельные упражнения из разделов программы, по желанию учащихся.

Календарно - тематическое планирование.

1 четверть

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата проведения	Содержание урока	Требования к уровню подготовки учащихся	Обеспечение урока	Примечание
I.	Вводное занятие.			<u>Теоретические сведения.</u> Знакомство с предметом. Беседа о целесообразности быть здоровыми душой и телом, учиться творить своё здоровье самим, чтобы как можно дольше сохранить подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Как правильно повзрослеть. Азбука хорошего	Знать: азбуку хорошего настроения и волшебных слов. Уметь: проанализировать своё настроение, уметь улучшить своё настроение.	Тест-опросник.	

				<p>настроения и волшебных слов. Хорошее настроение - это хорошее здоровье. Откуда берётся настроение?</p> <p><u>Анализ</u> Как улучшить своё настроение. Правила личной гигиены.</p> <p><u>Упражнения:</u> «Передай своё настроение», «Угадай настроение», «Переходы».</p> <p><u>Самоанализ.</u> Какое настроение чаще всего бывает у тебя в школе? Как ты о себе заботишься?</p>			
II. Общий обзор организма человека							
1.	Здоровье			<p><u>Теоретические сведения.</u> Понятие здоровье и болезнь. Школьные болезни. Болезни и лекарства. Влияние здоровья при выборе профессии. Здоровье - главная ценность человека. Здоровье и образ жизни. Что такое образ жизни. Активность и пассивность.</p> <p><u>Анализ.</u> Признаки здорового человека. Секреты долгожителей.</p> <p><u>Упражнения:</u> «Слепые фотографии», «Рисуем носом настроение».</p> <p><u>Самоанализ.</u> Какое у тебя здоровье и как ты о нём заботишься?</p>	<p>Иметь представление: о здоровом образе жизни.</p> <p>Знать: признаки здорового человека, секреты долгожителей.</p> <p>Уметь: сделать самооценку состояния своего здоровья.</p>	<p>Картинки с видами здорового и больного человека, долгожителей.</p> <p>Тест-опросник.</p>	
2.	Организм.			<p><u>Теоретические сведения.</u> Понятие организм, «крепкий» организм. Рост и развитие организма. Хотите ли, вы, вырасти? Иметь здоровых детей?</p> <p><u>Анализ.</u> Нормальное развитие организма. Сигналы замедленного развития. Факторы, влияющие на развитие организма. <u>Упражнения.</u> «Физкультура сидя», «Капелька».</p> <p><u>Самоанализ.</u> Как развивается твой организм?</p>	<p>Знать: факторы, влияющие на развитие организма.</p> <p>Уметь: сделать самооценку развития своего организма.</p>	<p>Тест-опросник.</p> <p>Картинки с видом человека после физической нагрузки.</p>	
3.	Клетки.			<p>Клетки: виды, форма, размеры. Выполняемые функции. Роль в жизни человека. Клетка здоровая и клетка больная. Клеточные болезни: анемия (клеток крови), клещевой энцефалит, неврастения</p>	<p>Иметь представление: о видах клеток, клеточных болезнях.</p> <p>Знать: законы жизни клетки,</p>	<p>Тест-опросник.</p> <p>Картинки с видами клеток.</p> <p>Видеоролик.</p>	

				(нервных клеток); грибковые заболевания (клеток кожи); остеопороз (костных клеток); миеостения (мышечных клеток); ожирение (жировых клеток). Профилактические меры для предупреждения заболеваний. <u>Анализ.</u> Законы жизни клетки. Сохранение нервных клеток. <u>Упражнения.</u> «Память тела», «Две фасолины». <u>Самоанализ.</u> Каким ты хочешь быть в старости?	профилактические меры для предупреждения заболеваний. Уметь: сделать выводы, каких правил следует придерживаться, чтобы здоровье через столько же лет было не хуже.		
III. Обмен веществ и энергия.							
1.	Обмен веществ.			<u>Теоретические сведения.</u> Понятие «обмен веществ». Роль обмена веществ в жизни человека <u>Анализ.</u> Причины нарушения обмена веществ. Роль витаминов в обмене веществ. Признаки витаминной недостаточности. Многообразное (здоровое) питание. «Золотые» правила питания. <u>Игра:</u> «Что разрушает здоровье, что укрепляет?» <u>Самоанализ.</u> Какой у тебя рост и вес?	Знать: понятие «обмен веществ», «Золотые» правила питания. Уметь: определять полезные продукты для организма и не полезные.	Тест-опросник. Картинки с видами продуктов.	
2.	Витамины.			<u>Теоретические сведения.</u> Витамины – органические вещества. Виды витаминов (А, В, Д, С, РР). Влияние витаминов на организм человека. Заболевания в организме вызываемые отсутствием витаминов, их профилактика. <u>Анализ.</u> Признаки витаминной недостаточности. <u>Опыт:</u> «Как определить, жирная ли пицца?» <u>Упражнения:</u> «Память тела», «Колечко». <u>Самоанализ.</u> Правильно ли ты питаешься?	Иметь представление: о видах витаминов, содержание витаминов в разных продуктах. Знать: признаки витаминной недостаточности. Уметь: проанализировать правильность своего питания, вносить необходимые изменения.	Тест-опросник. Картинки с видами продуктов содержащие разные витамины.	
IV. Покровы тела.							
1.	Волосы.			<u>Теоретические сведения.</u> Назначение. Виды волос на теле человека. Жизненный цикл волос и ногтей. Роль волос в жизни человека. <u>Анализ.</u> Причины выпадения (потери) волос. Профилактические меры для предупреждения	Знать: назначение волос, роль волос в жизни человека. Уметь: заботиться о своих волосах.	Тест-опросник. Картинки с видами разных волос (по цвету, длине), строение	

				заболеваний. Уход за волосами. Советы для тех, кто работает в огороде. <u>Упражнения:</u> «Мытьё головы». <u>Самоанализ.</u> Как ты заботишься о своих волосах?		волоса, лупа. Видеоролик.	
2.	Ногти.			<u>Теоретические сведения.</u> Назначение. Жизненный цикл ногтей. Роль ногтей в жизни человека. <u>Анализ.</u> Профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев. Уход за ногтями. Советы для тех, кто работает в огороде. <u>Практикум.</u> Подстригание ногтей. <u>Упражнения.</u> «Гора». <u>Самоанализ.</u> Как ты заботишься о своих ногтях?	Знать: назначение, роль ногтей в жизни человека, профилактические меры для предупреждения заболеваний. Уметь: заботиться о своих ногтях.	Тест-опросник, ножницы, картинки с видами здоровых и больных ногтей. Видеоролик.	

2 четверть

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата проведения	Содержание урока	Требования к уровню подготовки учащихся	Обеспечение урока	Примечание
I.	Органы чувств.						
1.	Кожа.			<u>Теоретические сведения.</u> Кожа- орган осязания. Функции кожи. <u>Анализ.</u> Болезни кожи: лишай, чесотка, бородавки. Профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев. Оказание первой помощи при порезах, обморожении пальцев, укусов комаров, солнечном ожоге и т.п. Правила ухода за кожей. Гимнастика для кожи. Закаливающие процедуры. <u>Игра:</u> «Можно или нельзя». <u>Упражнения:</u> «Суставчики», «Коромысло», «Волшебный мешочек». <u>Самоанализ.</u> Как ты заботишься о своей коже?	Иметь представление: о болезнях кожи. Знать: функции кожи. Уметь: правильно ухаживать за кожей.	Картинки человека с разным цветом кожи, строения кожи. Тест-опросник. Видеоролик.	
2.	Глаза.			<u>Теоретические сведения.</u> Зрение - бесценный дар. Глаза - орган зрения. Роль глаз в жизни человека. Польза и опасность	Иметь представление: о болезнях глаз.	Картинки (внешний вид и т.д.).	

				<p>для человека света.</p> <p><u>Анализ</u>. Болезни глаз (конъюнктивит, ячмень, близорукость, дальнозоркость), причины их возникновения. Профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев. Оказание помощи при попадании инородного тела в глаз. Признаки зрительного утомления. Гигиена зрения.</p> <p><u>Упражнения</u> на релаксацию глазных мышц «Моргание глазами», «Пищем (рисуем) глазами», «Жмурки», «Сосредоточенность взгляда», пальминг (упражнение Бейтса). Упражнение: «Пищем носом».</p> <p><u>Самоанализ</u>. Какое у тебя зрение? Как ты заботаешься о своих глазах?</p>	<p>Знать: роль глаз в жизни человека, профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев.</p> <p>Уметь: заботиться о своих глазах.</p>	<p>Тест-опросник. Видеоролик.</p>	
3.	Уши.			<p><u>Теоретические сведения</u>.</p> <p>Уши - орган слуха Роль слуха в жизни человека. Звуки вокруг человека (природные, технические, музыкальные). Роль звуков в жизни человека, польза и опасность. Громкость звука. Любая ли музыка безвредна.</p> <p><u>Анализ</u>. Правила ухода за ушами. «Друзья и враги» ушей. Профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев. Гигиена слуха</p> <p><u>Упражнение</u>. «Умные ушки».</p> <p><u>Самоанализ</u>. Какова чувствительность твоего слуха? Что тебе надо делать, чтобы сохранить свои уши в порядке?</p>	<p>Иметь представление: о болезнях ушей.</p> <p>Знать: роль слуха в жизни человека, правила ухода за ушами, профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев.</p> <p>Уметь: заботиться о своих ушах.</p>	<p>Тест-опросник. Видеоролик. Картинки (внешний вид и т.д.).</p>	
4.	Рот. Язык.			<p><u>Теоретические сведения</u>.</p> <p>Язык - орган вкуса Назначение, основные функции. Вкусовые ощущения. Речь человека Роль языка в жизни человека</p> <p><u>Анализ</u>. Болезни (стоматит). Профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев. Гигиена полости рта.</p>	<p>Иметь представление: о болезнях полости рта.</p> <p>Знать: назначение, основные функции, профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев.</p>	<p>Тест-опросник. Видеоролик. Картинки ротовой полости, языка (внешний вид и т.д.).</p>	

				<u>Практикум:</u> очищение языка <u>Упражнения:</u> «Часики», «Китайский массаж». <u>Самоанализ.</u> Что тебе надо делать, чтобы твой рот был в порядке?	Уметь: заботится о полости рта.		
5.	Нос и придаточные пазухи.			<u>Теоретические сведения.</u> Нос - орган обоняния. Назначение органа» выполняемые функции. Роль в жизни ч человека. <u>Анализ.</u> Болезни носа (искривление носовой перегородки); придаточных пазухов (гайморит). Профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев. Способы закаливания. <u>Упражнения.</u> «Воздушный поток», «Паровоз», «Стон». <u>Самоанализ.</u> Как ты заботишься о своём носе?	Иметь представление: о болезнях носа. Знать: назначение, роль в жизни человека, профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев. Уметь: заботится о своём носе.	Тест-опросник. Видеоролик. Картинки носа и придаточных пазух (внешний вид и т.д.).	

3 четверть

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата проведения	Содержание урока	Требования к уровню подготовки учащихся	Обеспечение урока	Примечание
I. Пищеварение.							
1.	Зубы.			<u>Теоретические сведения.</u> Зубы: назначение, строение (части). Роль зубов в жизни человека. Профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев. <u>Анализ.</u> Почему дорог каждый зуб. Что вредно и что полезно для зубов. <u>Практикум:</u> «Чистка зубов», «Пальцевый массаж дёсен». <u>Самоанализ.</u> Как ты ухаживаешь за своими зубами?	Иметь представление: о болезнях зубов. Знать: назначение, роль зубов в жизни человека, профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев. Уметь: ухаживать за своими зубами.	Тест-опросник. Видеоролик. Картинки (строения зуба, «красивой улыбки» и т. д.).	
2.	Глотка.			<u>Теоретические сведения.</u> Предназначение, выполняемые функции. <u>Анализ.</u> Звуки – здоровая глотка. Болезни горла:	Иметь представление: о болезнях глотки. Знать: назначение,	Тест-опросник. Видеоролик. Картинки: «Как	

				<p>простуда (фарингит), ангина, воспаление носоглоточных миндалин, дифтерия.</p> <p>Профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев. Способы закаливания. Простейшие закаливающие процедуры.</p> <p><u>Упражнения</u>: «Звукоподражание», «Вежливый поклон».</p> <p><u>Самоанализ</u>. Как ты заботаешься о своём горле?</p>	<p>профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев, способы закаливания.</p> <p>Уметь: заботиться о своём горле.</p>	<p>одеваться по сезону».</p>	
3.	Желудок и кишечник.			<p><u>Теоретические сведения</u>.</p> <p>Назначение. Основные функции. Роль в жизни человека</p> <p><u>Анализ</u>. Причины возникновения болезней желудка и кишечника: гастрит, язва, колит. Их предупреждение. Аппетит. Пищеварение. Культура приёма пищи. Почему возникли такие правила Причины возникновения изжоги, отрыжки, икоты, запоров, поносов.</p> <p><u>Упражнение</u>. «Физкультура на коврике».</p> <p><u>Самоанализ</u>. Как работают твой желудок и кишечник?</p>	<p>Иметь представление: о болезнях желудка и кишечника.</p> <p>Знать: назначение, роль в жизни человека, причины возникновения болезней, культуру приёма пищи.</p> <p>Уметь: заботиться о своём желудке и кишечнике.</p>	<p>Тест-опросник.</p> <p>Картинки: желудка, кишечника (внешний вид и т. д.).</p> <p>Видеоролик.</p>	
4.	Печень.			<p><u>Теоретические сведения</u>.</p> <p>Основные функции. Роль в жизни человека</p> <p><u>Анализ</u>. Опасности наркотиков, алкоголя. Опасный враг печени - вирусный гепатит или желтуха. Предупреждение заболеваний печени.</p> <p><u>Упражнения</u>. «Загадочная ниточка», «Цветовое настроение».</p> <p><u>Самоанализ</u>. Что тебе надо сделать, чтобы не навредить своей печени?</p>	<p>Иметь представление: о болезнях печени.</p> <p>Знать: назначение, роль в жизни человека, причины возникновения болезней,</p> <p>меры по предупреждению заболеваний</p> <p>Уметь: заботиться о своей печени.</p>	<p>Тест-опросник.</p> <p>Картинки печени (внешний вид и т. д.).</p> <p>Видеоролик.</p>	
II. Кровь и кровообращение.							
1.	Кровь и кровеносная система.			<p><u>Теоретические сведения</u>.</p> <p>Кровеносная система - система регулирующая деятельность организма человека</p> <p>Зачем нужно сердце. Пульс.</p>	<p>Иметь представление: о группе крови.</p> <p>Знать: назначение крови и кровеносной системы,</p>	<p>Тест-опросник.</p> <p>Картинки (работа и т. д.), жгут.</p>	

				<p><u>Анализ.</u> Как уберечь сердце и кровеносные сосуды. Как тренировать сердечную мышцу. Совместимость групп крови. Профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев. Практикум: наложение жгута при сильном кровотечении.</p> <p><u>Упражнения.</u> «Ноги-руки», «Зарядка сидя».</p> <p><u>Самоанализ.</u> Как работает твоё сердце? Какова мощность твоего сердца? Что тебе надо делать, чтобы укрепить своё сердце?</p>	<p>профилактические меры для предупреждения заболеваний.</p> <p>Уметь: заботиться о своём сердце, наложить жгут при сильном кровотечении.</p>	<p>Видеоролик.</p>	
III. Выделение.							
1.	Почки и мочевые пути.			<p><u>Теоретические сведения.</u> Функции и назначение почек и мочевых путей.</p> <p><u>Анализ.</u> Болезни почек: нефрит, мочекаменная болезнь, опущение. Природа их возникновения. Профилактические меры для предупреждения заболеваний.</p> <p><u>Упражнения.</u> «Потянулись - сломались», «Антистресс».</p> <p><u>Самоанализ.</u> Что тебе надо сделать, чтобы сохранить здоровыми свои почки и мочевой пузырь?</p>	<p>Иметь представление: о болезнях почек и мочевых путей.</p> <p>Знать: назначение почек и мочевых путей, профилактические меры для предупреждения заболеваний.</p> <p>Уметь: заботиться о почках и мочевых путях.</p>	<p>Видеоролик. Тест-опросник. Картинки (работа и т. д.).</p>	
IV. Дыхание.							
1.	Гортань, трахея, бронхи.			<p><u>Теоретические сведения.</u> Гортань - часть воздухоносного пути. Назначение, выполняемые функции.</p> <p><u>Анализ.</u> Болезни гортани (лорингит), трахеи (трахеит), бронхов (бронхит). «Враги» дыхательных путей. Профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев. Способы закаливания.</p> <p><u>Звуковая гимнастика.</u> «Этажи».</p> <p><u>Упражнения.</u> «Огонёк», «Ось».</p> <p><u>Самоанализ.</u> Хорошо ли ты заботишься о гортани, трахеи, бронхах?</p>	<p>Иметь представление: о болезнях гортани, трахеи, бронхах.</p> <p>Знать: назначение, выполняемые функции, профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев, способы закаливания.</p> <p>Уметь: заботиться о гортани, трахеи, бронхах.</p>	<p>Видеоролик. Тест-опросник. Картинки (внешнего вида и т. д.).</p>	

2.	Лёгкие.			<p><u>Теоретические сведения.</u> Предназначение, работа органа (общие понятия). Роль в жизни человека.</p> <p><u>Анализ.</u> Болезни лёгких (воспаление, туберкулёз). Профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев. Потребность в кислороде, чистом воздухе. Опасности табака. Правильное дыхание – залог здоровья. Причины возникновения неполноценного дыхания. Влияние неполноценного дыхания на работу других органов.</p> <p><u>Упражнения.</u> Дыхание животом, грудное дыхание, ключичное дыхание, полное дыхание.</p> <p><u>Самоанализ.</u> Как ты заботишься о своих лёгких?</p>	<p>Иметь представление: о болезнях лёгких.</p> <p>Знать: назначение, роль в жизни человека.</p> <p>Уметь: заботиться о своих лёгких.</p>	<p>Видеоролик. Тест-опросник. Картинки (внешнего вида и т. д.).</p>	
----	---------	--	--	--	---	---	--

4 четверть

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата проведения	Содержание урока	Требования к уровню подготовки учащихся	Обеспечение урока	Примечание
I.	Опора и движение.						
1.	Скелет и позвоночник.			<p><u>Теоретические сведения.</u> Предназначение скелета и позвоночника. Части скелета (названия). Роль в жизни человека.</p> <p><u>Анализ.</u> Что такое осанка, как её сохранить. Профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев. Оказание первой помощи при переломе. Практикум: наложение шины (повязки) при переломах кости.</p> <p><u>Упражнения.</u> «Меткий стрелок», «Держи осанку».</p> <p><u>Самоанализ.</u> Нормальная ли у тебя осанка? Как ты заботишься о своём позвоночнике?</p>	<p>Знать: назначение, роль в жизни человека, профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев.</p> <p>Уметь: заботиться о своём позвоночнике.</p>	<p>Видеоролик. Тест-опросник. Картинки (внешнего вида и т. д.).</p>	
				<u>Теоретические сведения.</u>	Знать: предназначение	Видеоролик.	

2.	Скелетные мышцы.			<p>Предназначение мышц. Внешняя красота тела - здоровое развитие мышц и скелета. Роль мышц в жизни человека</p> <p><u>Анализ.</u> Что вредно, а что полезно для мышц. Роль активных игр, физической работы, физкультуры. Профилактические меры для предупреждения несчастных случаев. Оказание первой помощи при повреждении мышц</p> <p><u>Упражнения.</u> «Надувная кукла», «Постукивание», «Сова».</p> <p><u>Самоанализ.</u> Почему ты занимаешься физическими упражнениями?</p>	<p>мышц, что вредно, а что полезно для мышц, профилактические меры для предупреждения несчастных случаев, оказание первой помощи при повреждении мышц.</p> <p>Уметь: оказать первую помощь при повреждении мышц.</p>	<p>Тест-опросник. Картинки (внешнего вида и т. д.).</p>	
II. Координация и регуляция.							
1.	Мозг и нервы.			<p><u>Теоретические сведения.</u> Нервная система. Причины поражения нервной системы. «Друзья и враги» нервной системы.</p> <p><u>Анализ.</u> Способы выхода из стрессового состояния. Гигиена сна. Способы восстановления сил.</p> <p><u>Игра.</u> «Плохо - хорошо».</p> <p><u>Упражнения.</u> «Часики», «Ухо - нос».</p> <p><u>Самоанализ.</u> Как ты заботишься о своём мозге и нервах.</p>	<p>Знать: причины поражения нервной системы, способы выхода из стрессового состояния.</p> <p>Уметь: заботиться о своём мозге и нервах.</p>	<p>Видеоролик. Тест-опросник. Картинки (внешнего вида и т. д.).</p>	
2.	Железы внутренней секреции.			<p><u>Теоретические сведения.</u> Виды, назначение гормонов. Выполняемые функции. Гормоны роста.</p> <p><u>Анализ.</u> Гормональные расстройства (избыток или недостаток гормонов). Влияние гормонов на общее состояние человека.</p> <p><u>Звуковая гимнастика.</u> «Колыбельная».</p> <p><u>Самоанализ.</u> Сформулируй для себя правила поведения, если среди твоих близких родственников есть люди, страдающие гормональными расстройствами.</p>	<p>Знать: назначение гормонов, влияние гормонов на общее состояние человека.</p> <p>Уметь: заботиться о железах внутренней секреции.</p>	<p>Видеоролик. Тест-опросник. Картинки (виды и т. д.).</p>	
III. Защитные свойства организма							

1.	Иммунитет.			<u>Теоретические сведения.</u> Иммунитет - защитные силы организма. Работа иммунной системы (общие понятия). Роль в жизни человека <u>Анализ.</u> Причины снижения (ослабления) иммунитета человека. Восстановление и укрепление иммунитета через выполнение правил здорового образа жизни. <u>Упражнение.</u> «Нарисуй своё настроение». <u>Самоанализ.</u> Какое у тебя здоровье и как оно зависит от твоего образа жизни?	Знать: роль в жизни человека, причины снижения (ослабления) иммунитета человека. Уметь: восстанавливать и укреплять иммунитет.		
IV. Обобщающий урок.							
1.	Обобщающий урок.			<u>Теоретические сведения.</u> Заповеди здоровья и здорового образа жизни. Подведение итогов. <u>Упражнение.</u> «Вверх - вниз». <u>Психоигра.</u> «Прогулка».	Знать: заповеди здоровья и здорового образа жизни. Уметь: оценить своё здоровье, сделать соответствующие выводы.		

Перечень учебно - методического обеспечения.

Для реализации программы материально-техническое обеспечение включает: картинки с изображением органов тела человека; правил поведения; тест – опросники для оценки состояния здоровья; видеоматериалы.

По возможности, используются технические средства: компьютер, видеопроектор и другое мультимедийное оборудование.

Литература

1. Воронкова В.В. Программа специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5-9 классы: в 2-х сборниках - Гуманит. Изд. Центр Владос, 2001 г.
2. Дзятковская Е.Н., Потапова Т.В. и др «Программа системы непрерывного экологического образования населения Иркутской области» - Иркутск 2002 -170с.
3. Елканова С.Б. «Основы профессионального самовоспитания будущего учителя» - Москва 1987-183с
4. Журналы «Здоровье».
5. Интернет ресурсы.
6. Кузнецов И.Н. «Подготовка и оформление курсовых, дипломных, реферативных и диссертационных работ: методическое пособие»- Мн.: Харвест, 1999-176с.
7. Манженко Е.Г. «Опыт работы по охране здоровья детей и подростков в образовательных школах» - Иркутск, 2001г.-56с.
8. Обухова Л. А., Лемякина Н.А, «Тридцать уроков здоровья» - Москва 1999 г.-21с.8
9. Сидоркина Е. А. «Развиваемся и здоровеем каждый день» - Иркутск 2003-20с.

Приложение

1. Упражнение: «**Передай своё настроение**».

Передаём настроение друг другу выражением глаз, жестами, мимикой, позой, голосом.

2. Упражнение: «**Угадай настроение**».

Рассмотрите портрет. Угадайте настроение. Угадываем настроение друг друга.

3. Упражнение: «**Переходь**».

Посмотрите на своих одноклассников по полукругу. Обратите внимание на цвет волос каждого из них. Теперь поменяйтесь местами так, чтобы крайним справа стоял (сидел) ученик с самыми светлыми волосами, рядом с ним - потемнее, а крайним слева был бы самый чёрный. Ни каких шумных обсуждений. Стоя (сидя) на месте, молча, каждый ученик ориентируется, куда он должен перейти, и по хлопку педагога все одновременно меняются местами.

Примечание: переходы можно выполнить по росту, по алфавиту имён, фамилий; цвету глаз и т. п.

4. Упражнение: «**Слепые фотографии**».

На столике педагога разложено несколько мелких предметов. Вызываются три ученика. «Сфоторграфируйте» вещи. Закройте глаза. Педагог смещает, перемешивая, предметы рукой. Учащиеся должны, не открывая глаз, разложить их так, как они лежали вначале.

Примечание: для выполнения данного упражнения может вызываться один учащийся.

5. Упражнение: «**Рисуем носом настроение**».

Представить себе, что на кончике носа есть кисточка. Пробежать глазами линию, где стена сходится с потолком, очерчивая будущую «картину». «Нарисовать» кисточкой на потолке своё настроение или настроение дождя, солнца, цветка, бабочки и т. п. Учащимся, которые не могут передать настроение в рисунке, предложить нарисовать своё имя, фамилию, цифры.

6. Упражнение: «**Физкультура сидя**».

Сидя за партой, поднять одну ногу, вращать её в одну сторону, в другую. Поднять другую ногу, вращать в одну сторону, в другую. Нога на пятке. Вращать носок в одну сторону, в другую. Повторение упражнения двумя ногами. Ногу поднять на носок, опустить. Так же вторую. Потом обе.

7. Упражнение: «**Капелька**».

Встать. Руки свободно опущены, плечи расправлены. Выполнять наклоны головой вниз, вверх.

8. Упражнение: «Память тела».

Встаньте у стены и плотно прикоснитесь к ней спиной. Ноги сомкнуты, живот слегка втянут, руки согните так, чтобы пальцы рук касались плечей, а локти-туловища. Дыхание свободное. Постоять 1-3 мин. Отойдите от стены и пройдитесь по комнате, сохраняя ощущения тела (как будто стоите у стены).

9. Упражнение: «Две фасолины».

Двумя руками одновременно рисуем на бумаге фасолины, которые вогнутыми частями прикасаются друг к другу. Отрабатывая это упражнение, начинаем рисовать от одной точки вверх или вниз. В более сложном варианте, начинаем рисовать фасолилки с разных точек.

10. Игра: «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».

Педагог произносит названия продуктов полезных и вредных для здоровья человека. Учащиеся, услышав названия полезных продуктов, хлопают в ладоши, вредных - топают ногой.

11. Упражнение: «Колечко».

Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем, последовательно указательный, средний и т. д. Выполнить в прямом и обратном порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

12. Упражнение: «Ухо-нос».

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой за противоположное ухо. Одновременно опустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

13. Упражнение: «Часики».

Разнонаправленные движения: глаза - вправо, язык влево и наоборот. Глаза и руки вправо, язык влево и наоборот. Глаза и руки вправо, язык и нога (выпад) - влево и наоборот

14. Игра: «Плохо - хорошо» (по гигиене сна).

Учитель зачитывает предложения, а школьники определяют, хорошо это делать перед сном или плохо.

15. Упражнения на релаксацию глазных мышц:

- «Моргание глазами». Частое моргание глазами (без усилий, похожее на движение крыльев бабочки) на каждый удар пульса, сказанное (прочитанное) слово;
- «Пишем (рисуем) глазами». Учащиеся пишут (рисуют) на потолке «глазами» буквы, цифры, геометрические фигуры, радугу, облако, пружину...;
- «Жмурки». Периодическое зажмуривание глаз (последовательно 6 раз) с последующим частым морганием (12 раз);
- «Сосредоточенность взгляда». Не мигая, как можно дольше, сосредоточить взгляд на межбровном промежутке, кончике носа, одном, а потом другом плече или найти за окном какую-нибудь далёкую точку и задержать на ней взгляд в течение 1 минуты;
- Пальмиг (упражнение Бейтса). Наложить две руки ладошками вверх так, чтобы первые фаланги мизинцев были соединены. Согнуть ладошки в пригоршни и наложить на глаза, опираясь на костную (не хрящевую ткань) часть носа. Глаза должны свободно открываться под ладонями. Света не должно быть видно. Представить себе чёрный бархатный цвет.

16. Упражнение: «Пишем носом».

Представить себе, что на кончике носа есть ручка. «Написать» ручкой на потолке своё имя (фамилию).

17. Упражнение: «Умные ушки».

Массаж ушных раковин: потереть возвышения за ушами вверх-вниз 5-6 раз; помассажировать ладошками вверх-вниз 6-7 раз; осторожно загнуть ушные раковины вперёд-назад 4-5 раз; поворачивать передние выступы (козелок) по часовой стрелке; оттянуть вниз мочки 7-8 раз.

18. Упражнение: **«Китайский массаж».**

Приоткрыть рот. Сделать 18 медленных движений языка в одну сторону и столько же в другую.

19. Упражнение: **«Пальцевой массаж дёсен».**

После чистки зубов, делать массаж дёсен вращательными движениями пальцев.

20. Упражнение: **«Вежливый поклон».**

Поднимитесь на носки, руки в стороны (вдох). Медленно склоняйтесь вперёд, постелено сводя руки и прижимая их по-восточному к груди. При поклоне произносите растянутое на звуке «с» слово здрасссссссте.

21 Упражнение: **«Звукоподражание».**

Вспомните и воспроизведите различные звуки природы и жизни: свист ветра (ссс...), шум леса (шшш...), тончайший звук комара (зьзьзь..., жжж..., жьжьжь...), крик и карканье вороны (кркркр..., крр! карр! Карр!...), трескотню сороки (трр! трр!...), рокот мотора (ррр..., ррр...), звук электрического звонка (ррьрьрь...), возгласы кучера (тпру! тпру! тпру! нно! нно!) и т.д.

22. Упражнение: **«Воздушный поток».**

Зажать одну ноздрю указательным пальцем - вдох. Выдох через другую ноздрю -закрыв предварительно первую (т.е. вдыхается в одну ноздрю, выдыхается в другую). Затем поменять: через которую ноздрю вдыхали - выдыхать, а через которую выдыхали - вдыхать.

23. Упражнение: **«Паровоз».**

Сжать пальцы рук в неплотный кулак. Плотно приложить руки, вторыми фалангами пальцев, по обе стороны носа на уровне ноздрей. Сделать глубокий вдох. При продолжительном выдохе делать быстрые движения кулаками в стороны и обратно, периодически зажимая и разжимая ноздри. Повторить 2-3 раза.

24. Упражнение: **«Стон».**

Сядьте на стул очень глубоко, не откидываясь на спинку стула, держа спину в привычно прямом положении. Вообразите, что у вас болит голова. Негромко стоните, произнося звук «м» с целью «успокоить боль, отвлечься от неё». Не кричите. Плечи опущены, шея настолько свободна, что голова слегка наклонилась вниз или в сторону. Медленно, проверяя свободу мышц, двигайте головой вниз, влево, вправо, продолжая в то же время «стонать». Стон свободный. Рот закрыт, но губы сомкнуты не плотно, а лишь слегка соединены.

Укрепите звук «м», постепенно присоединяя к нему гласные звуки: а-о-у-э-ы-и. Затем медленно, без напряжения, опускайте слегка нижнюю челюсть «Мма» и сейчас же закрываете рот, продолжая «стонать»: мммаммаммамма... Гласный «а» произносится мягко, без толчков, мышцы нижней челюсти и губ свободные. Выдох ровный, не ослабевающий в момент открытия рта на гласном «а». Прделайте несколько раз это упражнение. Затем на «стоне» произнести фразу: «мммамедуналем».

25. Упражнение: **«Огонёк».**

Поместить палочку между ладонями, быстро вращать палочку между ладонями («зажигаем огонёк»), переместить палочку на тыльную сторону ладони левой руки, затем правой руки и выполнить вращательные движения вверх - вниз.

26. Упражнение: **«Ось».**

Представить себе, что у вас через нос проходит ось. Закройте глаза. Руки опущены. Выполняйте наклоны головой справа налево «по оси». Откройте глаза. Посмотрите, не поворачивая головы, направо – прямо - налево и в обратном направлении. Затем сделайте вращение глазами в разные стороны (пять круговых движений налево – вверх – направо - вниз и обратно).

27. Упражнение: **«Этажи».**

Учащиеся произносят звук на вдохе, направляя его вверх, как будто он «поднимается» по этажам: первый этаж, второй этаж, третий этаж и т. д. Затем делают выдох, начиная «спускаться», направляя звук вниз.

28. Упражнения на **правильное дыхание:**

- **дыхание животом:** сидя на стуле, согнуть ноги в коленях. Положить ладони на живот. После полного выдоха сделать вдох через нос, медленно выпячивая живот. Внимание сосредоточить на области пупка. Затем, втягивая живот, сделать медленный выдох через нос. Повторить 5-6 раз.

- **грудное дыхание:** исходное положение то же. Сосредоточить внимание на рёбрах. Ладони положить на рёбра с боков. После выдоха сделать медленный вдох через нос, расширяя грудную клетку, затем - выдох, сжимая грудную клетку. Повторить 5-6 раз.

- **ключичное дыхание:** исходное положение то же. Сосредоточить внимание на верхних отделах лёгких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, разводя локти в стороны и поднимая плечи, затем - выдох, возвращая руки и плечи в прежнее положение. Повторить 5-6 раз.

- **полное дыхание:** (лучше выполнять лёжа на спине). Левую ладонь положить на живот, а правую - на ребро. Всё внимание направить на лёгкие. Сделать полный выдох. Затем выполнить вдох, включая последовательно в работу живот, грудь и плечи. Наполнив, до отказа, лёгкие воздухом, сделать короткую паузу - задержать дыхание. После этого начать плавно выдыхать воздух: сначала втягивая живот, затем сжимая рёбра и опуская плечи. Повторить 3-4 раза. Полное дыхание следует выполнять утром, перед обедом и вечером.

Примечание: при любом типе дыхания надо стараться, чтобы продолжительность выдоха была в два раза больше, чем вдоха.

29. Упражнение: «Зарядка сидя».

Педагог читает текст. Учащиеся, услышав слова, которые «просят» их что-то выполнить - начинают медленно выполнять просьбу.

- Я проснулся, потянулся,

Раз нагнулся,

Два нагнулся.

Руки в стороны развёл,

Полотенце не нашёл.

Чтобы мне его достать,

Нужно руки вверх поднять.

- Мы ходим на носках,

Мы идем на пятках.

Вот проверили осанку и свели лопатки.

30. Упражнение: «Ноги - руки».

Педагог поочередно показывает две карточки со знаками «=» и «х» (выполненные чёрным на белом). Учащиеся, увидев карточку со знаком «=», поочередно, правой рукой касаются правой ноги, левой рукой - левой ноги. Увидев карточку со знаком «х», поочередно, правой рукой касаются левой ноги, а левой рукой - правой ноги, (т. е. параллельно и на перекрест) Упражнение закончить режимом «х».

31. Упражнение: «Физкультура на коврике».

Каждый ребёнок становится на индивидуальный коврик, сделанный из двух слоев: нижнего - клеёнки, верхнего - драпа с пришитыми пуговицами для массажа стоп. Ноги вместе. По очереди, ритмично ноги сгибаются в коленях, сначала - без отрыва стоп от пола, потом с отрывом пяток. Постепенно в двигательный ритм подключается движение кистей (вперёд - назад), потом - рук от локтей. Затем в общее движение включаются плечи: на счёт 1-4 - круговое движение одного плеча спереди назад по кругу, потом на счёт 1-4 - аналогичное движение другого плеча. Все активные движения занимают 2-3 мин. Потом - глубокое дыхание через обе ноздри, через каждую ноздрю попеременно. Далее попеременное и синхронное переступание с носка на пятку и с пятки на носок. В заключении предлагается учащимся пройти по пуговицам коврика по часовой и против часовой стрелке.

32. Упражнение: «Цветовое настроение».

Педагог размещает на доске карточки разного цвета. Предлагает школьникам подобрать карточки в соответствии со своим настроением. Затем показывает учащимся карточку и просит сказать, с чем у них этот цвет ассоциируется. Например, красный: огонь, солнце, помидор, нос Деда Мороза и т.д. (Чёрный цвет не использовать). В конце - опять предложить подобрать карточку в соответствии со своим настроением.

33. Упражнение: **«Загадочная ниточка».**

Смочить нитку (верёвочку) в цветной краске. Проложить её между двумя листами бумаги и слегка прижать. Убрать ниточку, рассмотреть получившийся рисунок. На что похож? Если до него дотронуться - то он колючий, шершавый или мягкий. Если бы рисунок зазвучал - звук был бы громким или тихим? На что бы он походил: на шёпот, шорох, крик, рычание...?

34. Звуковая гимнастика: **«Колыбельная».**

Мягко и свободно напевать знакомую фразу колыбельной мелодии на всех гласных, добиваясь мягкой «атаки» звука (Звук идёт вниз - вверх, вниз - вверх).

35. Упражнение: **«Антистресс».**

- одну руку (ладонь) положить на лоб, другую на затылок. Закрывать глаза. Подержать 1-3 мин. Встряхнуть руки.

- выпянуть ноги, разогнуть позвоночник, отвести руки назад.

- помечтать о чём ни будь приятном.

36. Упражнение: **«Потянулись - сломались».**

Руки и всё тело ребёнка устремлено вверх (пятки от пола не отрываются). А теперь кисти как будто сломались. Потом - локти, плечи. Повисла голова. Сломались в талии, в коленях.

37. Игра: **«Можно или нельзя».**

Педагог зачитывает предложения, а учащиеся определяют, можно это делать при больной коже или нельзя.

38. Упражнение: **«Суставчики».**

Массажиром каждый палец рук, начиная от кончиков.

39. Упражнение **«Коромысло».**

Встать. Ноги вместе, руки опущены. Одновременно поднять правое плечо - опустить левое (счёт раз), поменять положение плеч (счёт два). Повторить упражнение 8-10 раз.

40. Игра: **«Волшебный мешочек».**

Один ребёнок ощупывает предмет в непрозрачном мешочке. Описывает его. Другой ребёнок узнаёт предмет по описанию.

41. Упражнение: **«Мытьё головы».**

Пальцы слегка расставить и согнуть немного в суставах. Кончиками пальцев массажировать голову в направлении ото лба к макушке, ото лба до затылка, от ушей к шее.

42. Упражнение: **«Гора».**

Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Сильно, сильно потяните вверх (гора растёт). Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

43. Упражнение **«Меткий стрелок».**

Закрывать глаза. Вытянуть руки вперёд. Указательным пальцем правой руки, затем левой, дотронуться кончика носа.

44. Упражнение: **«Держи осанку».**

Упражнение выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведите руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти поднимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Дыхание спокойное (20-30 сек.). Медленно вернитесь в исходное положение. Встряхните кисти.

45. Упражнение: **«Надувная кукла»**.

Ребёнок расслабился, лежит на парте. Представляет, что он - резиновая сдувшаяся кукла. Её надувают. Сначала наполняются воздухом мизинцы, потом безымянные пальцы и т. д., предплечье, плечо, стопы, голени и т. д. Постепенно ребёнок встаёт. Потом кукла сдувается так же последовательно.

46. Упражнение: **«Постукивание»**.

Палочкой (карандашом) легонько стучим по ладони правой руки, затем левой руки, стучим по тыльной стороне руки, затем производим «сухое умывание рук». Расслабление, руки вниз, слегка потрясём руками.

47. Упражнение: **«Сова»**.

Сжать правой рукой левое плечо. Голова опущена свободно вниз (счёт раз). Голову повернуть влево (счёт два) и посмотреть как можно дальше назад вверх через плечо (счёт три). Глубокий вдох, задержка дыхания. Исходное положение, выдох (счёт четыре). Повторить, держа левой рукой правое плечо.

48. Упражнение: **«Нарисуй своё настроение»**.

Школьник передаёт свои чувства и ощущения через цвет, линию, пятно, композицию.

49. Игра: **«Вверх - вниз»**.

Педагог произносит слова связанные с хорошими и вредными привычками человека. Учащиеся, услышав «хорошие» слова - подпрыгивают на двух ногах (хорошие поступки окрыляют человека). Услышав «плохое» слово - приседают (плохие поступки, привычки, способствуют нравственному падению человека).

50. Психоигра: **«Прогулка»**.

Закройте глаза, прислушайтесь к себе и представьте поле. Вы проходите поле, вы подошли к реке, вы смотрите на берег реки. Вы переправились через реку. Вы на том берегу. Вы поднимаетесь в гору. Избушка, загляните в избушку. Там старик, задайте Ему вопрос, он вам ответил. Вы выходите из избушки, вы спускаетесь с горы, вы вышли на дорогу, останавливаете машину, садитесь. Открываете глаза.

1. Поле - состояние вашей души.
2. Река - отношение к жизни.
3. Переправа через реку - если лодка, значит, вам кто-то помогает.
4. Подъём в гору - как вы идёте по жизни.
5. Избушка - представление о доме.
6. Старик - отношение к другим.
7. Спуск - как бы вы хотели жизнь прожить.
8. Машина - партнёр, с кем бы вы хотели прожить свою жизнь. Закончить игру на хорошей, радостной основе.