***ЗДОРОВЬЕ И ОБЖ*.**

**Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа курса обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью предмета «Здоровье и ОБЖ» для 9 класса разработана на основе Примерной программы, предназначенной для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: «Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» Л.Б.Баряева, Д.И.Бойков, В.И.Липакова и др. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б.Баряевой, 2011. , рекомендованной к использованию в образовательных учреждениях Региональным экспертным советом Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга.

**Особенности обучения по данной программе :**

Данная программа будет реализовываться для детей с умеренной умственной отсталостью (в том числе, имеющие сложные дефекты развития: тяжелые нарушения речевой, двигательной, эмоционально-волевой и сенсорной сферы).  
Уровень готовности учащихся к усвоению программы:

- низкий интеллектуальный уровень;  
- несформированность познавательных процессов;  
- мышление конкретное, непоследовательное, не способное к образованию отвлеченных понятий.  
 В силу значительных ограничений вербальной коммуникации учащийся с умеренной или тяжелой умственной отсталостью оказывается в большой зависимости от коммуникативных партнеров.

**Цель обучения** школьников предмету Здоровье и ОБЖ - освоение учащимися системы жизненно-необходимых практических навы­ков и умений, обеспечивающих адекватное поведение в реальной жизни.

Реализация цели рабочей программы осуществляется в процессе выполнения следующих **задач:**

а) образовательные:

* ознакомление учащихся с особенностями здоровья и здо­рового образа жизни, с правилами поведения в различных ситуа­циях и необходимостью их соблюдения, исходя из требований безопасности жизнедеятельности;
* развитие мотивационно-потребностной сферы учащихся, ориентированной на соблюдение доступных их восприятию норм здорового образа жизни и правил безопасности;
* формирование способности учеников к моделированию и символизации с использованием игровых аналогов реальных предметов, предметов-заместителей, картинок и пиктограмм в обучающих предметно-практических, игровых упражнениях, в играх;
* формировать умение элементарно описывать свое самочувствие, спо­собность привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
* желание разрешать проблемные игровые ситуации, свя­занные с охраной здоровья;

б) корекционно - развивающие:

* воспитание эмпатии, поддержание веры ребенка (подростка) в свои возможности и собственные силы
* охрана жизни и здоровья ребенка, коррекция нарушений физического развития;
* формирование представлений о себе как «я», значимой и равноправной личности для окружающих;
* формирование коммуникативных умений и социальных контактов с окружающими людьми, адекватного поведения в социальной среде;
* соблюдение правил нравственного поведения, необходимого для общения и сотрудничества;
* формирование социально-бытовых, трудовых умений и навыков, обеспечивающих жизнедеятельность;
* формирование элементарных практических знаний об окружающем природном и социальном мире, способствующих социальной абилитации и адаптации;
* развитие творческих умений и чувств на основе доступных видов деятельности.

в) воспитывающие;

* воспитывать интерес к изучению себя, своих физических возможно­стей (осанка, стопа, рост, движение, физические потребности), представления о физических возможностях других людей (сверстника и взрослого) и признаках здоровья человека;
* развивать устойчивый интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, к развитию своей самостоятельности.
* -воспитывать (тренировать) у них со­стояние физической, психической и социальной защищенности

г) практические.

* развивать умения и навыки учащихся называть свое имя, говорить о себе от первого лица;
* стимулировать выражать свои потребности, значимые для здоровья и его сохранения, в речи, используя невербальные и вербальные сред­ства общения;
* закреплять представления о процессах и алгоритме умывания, одева­ния, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, в доступном учащемуся пред­метном мире, о назначении предметов, правилах их безопасного использования;
* развивать положительный настрой на выполнение элементарных ги­гиенических процедур, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные вещи, аккуратно сложен­ные учебные предметы, одежда и т. д.);

**Особенности и проблемы, существующие в организации работы в данном классе:**

Учащиеся класса могут овла­деть элементарными навыками самообслуживания, культурно-гигиеническими навыками (с частичной помощью взрослых и самостоятельно). Они могут ориентироваться на картинки и пик­тограммы, дающие зрительный алгоритм действий. Учащиеся уже имеют первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни (плохо — хорошо, полезно — вредно для здоровья), о безопасности жизнедеятельности, сформированные на занятиях по предмету «Развитие речи и окружающий мир», в процессе жизни в семье.

**Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:**

* *Закон РФ «Об образовании»; нормативные документы МО РФ, КО Санкт-Петербурга, ОО Невского района;*
* *Конвенция о правах ребенка;*
* *Приказ Министерства образования РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;*
* *Письмо Министерства народного образования РСФСР от 14.11.1988 г. № 17-253-6 «Об индивидуальном обучении больных детей на дому»;*
* *Постановление Правительства РФ от 18.07.1996 г. № 861 «Об учреждении порядка воспитания и обучения детей-инвалидов на дому и в негосударственных образовательных учреждениях»;*
* *Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011)*
* *Методические рекомендации по организации деятельности образовательных учреждений надомного обучения (Письмо Управления специального образования Министерства образования РФ от 28.02.2003 г. № 27/2643-6).*
* *Типовое положение об общеобразовательном учреждении;*
* *Устав школы и локальные акты ОУ.*

**Примерная программа, предназначенная для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида**: «Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» Л.Б.Баряева, Д.И.Бойков, В.И.Липакова и др. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б.Баряевой, 2011**., рекомендована к использованию** в образовательных учреждениях Региональным экспертным советом Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга является комплексной как по содержанию, так и по построению. Содержание программного материала предполагает реализацию принципа линей­ности и концентричности. Это означает, что ознакомление с определенной областью действительности от этапа к этапу усложняется, то есть тема остается, а в содержании рас­крывается сначала главным образом предметная, затем функциональная и смысловая стороны, а затем сфера от­ношений, причинно-следственных, временных и прочих связей между внешними признаками и функциональными свойствами. Кроме того, существуют межпредметные связи между содержанием обучения различным предметам. В од­них случаях это связи тематические, в других — общность педагогического замысла.

Таким образом, повторность в обучении учащихся позволяет формировать у них макси­мально доступные элементарные навыки и умения, прежде всего, социально-бытового плана. Содержание «Программы», пошагово определяющее обу­чение детей и подростков с умеренной и тяжелой умствен­ной отсталостью, опирается на понимание того, что в по­давляющем большинстве интеллектуальные нарушения яв­ляются следствием органического поражения центральной нервной системы на ранних этапах онтогенеза. Деструктив­ное влияние органического поражения ЦНС имеет систем­ный характер, когда в патологический процесс оказывают­ся вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: потребностно-мотивационная, социально-личностная, двигательная, эмоционально-волевая, — а также сен­сорные процессы, мышление, речь, память, внимание, дея­тельность, поведение.

**Обоснование актуальности и эффективности примерной программы для разработки рабочей программы**: Актуальность и эффективность программы заключается в том, что в работе с детьми с умеренной степенью умственной отсталости должна сохраняться приоритетная направленность обучения - применять в быту и в процессе ориентировки в окружающем мире:

* невербальные и вербальные средства общения, необходимые для самообслуживания, выполнения культурно-гигиенических процедур (сообщать о своих действиях, демонстрировать умения, обращаться за помощью в случае затруднений);
* предметы и материалы, необходимые для становления и развития навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков (предметы гигиены, одежда, посуда) с использованием специальных символов (картинки, пиктограммы), с которыми дети многократно знакомятся в различных бытовых и игровых ситуациях;
* навыки и умения по уходу за своими вещами, игрушками, учебными вещами и т. п.;
* алгоритм действия, который дается учащимся поэтапно и с помощью наглядных схем (мнемотаблицы, алгоритмические предписания в виде пиктограмм и т. п.);
* наиболее употребляемые знаковые системы (светофор, цвет специального автомобиля, например пожарного, скорой помощи; предупреждающие, запрещающие, информационные и другие знаки, регулирующие поведение людей в общественных местах и в природе);
* правила поведения в различных экстремальных ситуациях, которые могут возникнуть дома, на улице, в природе;
* информационно-бытовые знания, обеспечивающие им комфортное проживание.

**Информация о внесенных изменениях в примерную программу и их обоснование**: Учитывая индивидуальные особенности детей, обучение можно разделить на 3 этапа.

На 1 этапе учащиеся в ходе занятий учатся сотрудничеству с учителем и одноклассниками в разнообразных видах деятельности, приобретают навык осмысленного восприятия информации, умение выражать свои мысли и желания в устной форме с использованием речевых и неречевых средств общения, по возможности осваивают предмет в игровой форме.

На 2 этапе - осваивают материал по иллюстрациям, записям.

На 3 этапе овладевают элементарными навыками охраны и безопасности человека в обществе, ситуационные игры.

Обучение построено на основе интегрирования нескольких взаимосвязанных направлений в урок. Это позволяет изучать каждую тему комплексно, наблюдать причинно-следственные связи, взаимозависимость явлений и событий.

Выбрано следующее распределение учебных часов по разделам курса и  последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся:

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные разделы программы** | **Содержание** |
| Здоровье и здоровьесбережение | Здоровый образ жизни и его составляющие Факторы, разрушающие здоровье Семья в современном обществе Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи Первая медицинская помощь при неотложных состояниях |
| Культурно-гигиенические навыки и самообслуживание; | Уход за волосами  Одежда и обувь и уход за ними  Уборка в помещении |
| Поведение и общение в социальном окружении | Аптека  Поликлиника  Мастерские по ремонту одежды и обуви  Химчистка |
| Питание | Витамины и их роль  Продукты питания  Культура и правила питанияРацион |
| Безопасность | Безопасность на дорогах Пожарная безопасность. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни Безопасность в быту Безопасность на водоемах Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях |

**Информация об используемом УМК**: Программа ориентирована на использование учебно-методических пособий дошкольного образования: адаптированных заданий и упражнений.

**Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа:**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для основного/среднего (полного) общего образования и в соответствии с учебным планом ГБОУ 627 Невского района Санкт-Петербурга на изучение предмета «Здоровье и ОБЖ» в 7 классе отводится 2 часа в неделю, 70 часов в год.

**Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков и т. п., а также о возможной внеурочной деятельности по предмету**:

Важное место при проведении комплексных игр-занятий, уроков, досуговых мероприятий отводится ознакомлению уча­щихся с доступной их восприятию художественной литературой. Одно и то же произведение учащиеся могут слушать, вместе с педагогом рассказывать, используя картинки и пиктограммы, проигрывать в разных образовательных ситуациях.

В ходе дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых, сюжетно-дидактических и театрализованных игр по основам без­опасности жизнедеятельности педагоги знакомят учащихся со *знаково-символическими средствами общения* — *пиктограмма­ми.* К ним, прежде всего, относятся знаки дорожного движения, знаки пожарной безопасности, знаки, регулирующие поведение людей в общественных местах и в природе. Пиктограммы ис­пользуются, чтобы пробудить и развить элементарные когнитив­ные возможности детей, стимулировать и активизировать их дея­тельность, в том числе и коммуникативную. Таким образом, наряду с овладением смысловой стороной знака, учащиеся рас­ширяют свой словарный запас.

На уроках используются здоровьесберегающие технологии, мультимедийные технологии. Уроки предполагают игровую форму проведения, варьирование структурных компонентов (частей) урока в зависимости от субъективного состояния учащихся, интересов и предпочтений.

Возможные формы внеурочной деятельности: проведение общешкольных концертов, музыкальных гостиных, инсценировок. Обязательной целью обучения данному предмету является вовлечение учащихся, независимо от особенностей их раз­вития, в общие праздники, игры и развлечения в школе: дни рождения детей, проводы осени, спортивные праздники и т. п.

Формами обучения при таком подходе к образовательно­му процессу в отношении учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью являются уроки-занятия, ориентированные на игровой, практический и наглядный метод обучения с частичным использованием словесного метода, который применяется только в сочетании с вышеперечисленными методами

В «Программе» рекомендуется обучать учащихся правилам безопасности комплексно, что предполагает:

* постановку и решение различных воспитательно-образовательных, коррекционно-развивающих задач с учетом воз­раста, особенностей интеллектуального и сенсомоторного развития учащихся с умеренной умственной отсталостью;
* создание соответствующей предметно-развивающей сре­ды;
* организацию обучающих игр, исходя из окружающих условий жизни учащихся (город, поселок, село, микрорайон), бы­товой среды школы.
* эффективность обу­чения основам безопасности жизнедеятельности не только в иг­ровых ситуациях, но и в реальных условиях помещения, в при­родной среде: во время прогулок, экскурсий, совместных с педа­гогами походов в общественные места.

На уроках используются следующие технологии обучения:

* Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и другие виды обучающих игр,
* Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа),
* Реализация теории поэтапного формирования умственных действий,
* Технология индивидуализации обучения,
* Технология объяснительно-иллюстрированного обучения.

Формы уроков – беседа, экскурсия, урок, с использованием мультимедийной презентации, устная форма проверки (фронтальный, групповой и индивидуальный опрос), письменная проверка (тест), смешанный урок, комбинированный урок, интегрированный урок, урок – игра.

**Виды и формы контроля**:

Контроль за усвоением знаний осуществляется посредством самостоятельных работ (1 раз в четверть) и диагностических мероприятий (в начале и конце учебного года). При выявлении уровня развития ученика оценивается качественное содержание доступных ему действий. В качестве наиболее значимых в «Программе» выделены следую­щие уровни осуществления деятельности:

- совместные действия с педагогом;

- деятельность по подражанию;

- деятельность по образцу;

- деятельность по последовательной инструкции;

- деятельность с привлечением внимания ученика к предмету деятельности;

- самостоятельная деятельность обучающегося;

- умение учащегося исправить допущенные ошибки.

**Планируемый уровень подготовки выпускников на конец учебного года:**

«Школьные навыки» в «Программе» понимаются в ши­роком смысле, то есть не только как овладение знаниями, умениями и навыками учебной деятельности, но и как постоянное взаимодействие учащегося и учителя в специальной обогащенной предметно-развивающей среде, соответствующей его индивидуально-типологическим особенностям.

Учащиеся должны знать:

* основные правила безопасности при обращении с электроприборами
* 3-5 знаков дорожного движения

Учащиеся должны уметь:

* поддерживать порядок в классе, в школе, дома
* соблюдать правила личной гигиены
* соблюдать правила уличного движения
* ухаживать за домашними животными и комнатными растениями;
* оказывать простейшую медицинскую помощь.

Содержание рабочей программы «Здоровье и ОБЖ»:

9 класс; 70 часов

**1 ЧЕТВЕРТЬ - 18 часов**

**Правила поведения на улице** Правила поведения пешеходов на улице . Направления движения пешеходов по тротуару. Тренинг «правостороннее движение». Аудиальные упражнения. Коррекция поведения учащихся на улице. Правила поведения пассажиров в транспорте. Выбор модели поведения по пособию «Безопасное поведение на улицах и дорогах». Определение относительности расстояния и движения: от себя, от объекта

**Безопасность в доме**

Последовательность и безопасность практических действий с бытовыми приборами. Микроволновая печь и ее назначение. Алгоритм обращения с м.п.. Включение и выключение м.п.. Выбор режима разогрева продуктов. Элементарные действия с микроволновкой. Правила ПБ. Использование и правила обращения с эл.приб.

**Личная гигиена**. Уход за волосами. Понятие «Здоровые волосы». Обучающий тренинг «предметы и средства ухода за волосами». Основные правила ухода за волосами. Парикмахерская.

**2 ЧЕТВЕРТЬ - 14 часов**

**Питание**. Понятие «витамины» ,продукты, содержащие витамины. Обработка фруктов и овощей

. Правила приготовления салата. ТБ при пользовании ножом. Приготовление овощного салата

Правила поведения во время еды. Элементарные сведения о режиме питания. Вред переедания

**Состояние здоровья**

Темы охраны здоровья и ОБЖ в литературных и художественных произведениях. Ситуационные игры, стимулирующие выбор поведения. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Простуда и ее признаки. Профилактика простудных заболеваний. Вызов врача. Соблюдение назначений врача. ТБ приема лекарственных средств. Уход за больным

**3 ЧЕТВЕРТЬ-20 час**

**Здоровье**

Понятие «аптека». Профессия фармацевта. Покупка лекарственных средств. Ролевые игры «доктор», «вызов скорой помощи». Профессии людей, работающих поликлинике и больнице. Расширение представлений о медицинских профессиях. Профилактика болезней. Поведение больного и его окружения

**Питание**

Рацион здорового питания. Бутерброды и их место в рационе. Приготовление простых бутербродов

**Уход за жилищем**

Сухая и влажная уборка. Увлажнитель воздуха: назначение, устройство, правила использования. Наблюдение за работой увлажнителя. Значение воздуха для дыхания. Поддержание чистоты и влажности воздуха средствами уборки, проветривания и увлажнения. Проветривание как средство обеспечения здорового дыхания. ТБ при проветривании (открывание и закрывание окон)

**4 ЧЕТВЕРТЬ-18часов**

**Здоровье**

Дыхательная гимнастика в дом.условиях. Санитарные правила и правила безопасности. Роль гимнастики для здоровья. Оказание первой доврачебной помощи. Измерение температуры. Первичная обработка раны

**Самообслуживание и культ-гиг.навыки**

Одежда и обувь. Средства и предметы ухода за одеждой. Ручная стирка, машинная стирка,ремонт одежды. Химчистка. Уход за обувью: мытье, сушка, чистка, хранение. Мастерская по ремонту обуви.

**Питание**

Консервы , их виды и значение. Хранение консервов . Способы и правила употребления. Обозначения на упаковке – расшифровка. Определение срока годности продуктов

**Безопасность в доме**

Правила поведения с незнакомыми людьми. Меры предосторожности, помогающие избежать попадания в опасные ситуации. Неполадки в системе ЖКХ: Повреждение водопровода Отключение отопительной системы. Поломка лифта

**Безопасность на улице и дороге**

Прогулка во дворе. Общение с бездомными животными. Гигиена после прогулки. Правила перехода улицы и поведения на дороге

**Безопасность на природе**

Правила поведения в лесу и за городом. Укусы насекомых . Купание в водоемах. Информационные и предупредительные знаки у водоемов

#### Литература и средства обучения

1. Азбука здоровья. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром. ООО «Маленький Гений-Пресс». 2011.
2. Баряева Л.Б. Азбука дорожного движения: Рабочая тетрадь для занятий с детьми старшего дошкольного возраста.- М.:Дрофа, 2006
3. Баряева Л.Б., Логинова Е.Т., Лопатина Л.В. «Я-говорю!» Упражнения с пиктограммами Рабочая тетрадь для занятий с детьми – М.:Дрофа, 2007-2008
4. Дети на дороге. Правила дорожного движения в играх и упражнениях: Учебно-методическое пособие / Под общ. Ред. Д-ра пед. Наук Л. Б. Баряевой и канд. Пед. Наук Н. Н. Яков­левой. — СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2008.
5. Детство без пожаров. Правила пожарной безопасности в играх и упражнениях: Учебно-методическое пособие. — СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2010
6. Закревская О.В. Развивайся, малыш! Сюжетные картинки по развитию речи. К системе работы по профилактике отставания и коррекции отклонений в развитии детей раннего возраста - 2 изд. Гном, 2013
7. Тихомирова Л.Ф. – Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5 – 8 лет. – Ярославль, Академия развития, 2003 год.
8. Шипицина Л.М.Человек и природа. Программы по обучению здоровому образу жизни детей с глубоким нарушением интеллекта. СПб., 1996

Технические средства обучения.

1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.
2. Персональный компьютер

.