ГКС(К)ОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 1 VIII вида» города Железноводска



УТВЕРЖДЕНА на педагогическом совете №1от30.08.2013 г.

«Специальная азовательная II вида» |. Гузий 013 г.

АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА

по формированию здорового образа жизни, экологическому

воспитанию (младший, средний школьный возраст)

Воспитатели: Бабикова А.И.

Баробина О. А., Бойкова Е.А.

г. Железноводск 2013 год

**Содержание**

1 .Авторская программа

2. Пояснительная записка

3. Актуальность проблемы

4. Научное обоснование проблем

5. Цель. Задачи

6. Ожидаемые результаты

7. Тематическое планирование

8. Работа по краеведению

9. Умения

10. Литература

**Пояснительная записка**

Современная концепция обучения, воспитания и развития основано на идеи гуманизации. Для школьного образования одним из путей реализации гуманистических целей является ознакомление учащихся с глобальной проблемой современного мира - экологической. Экологическая проблема (загрязнение окружающей среды, энергетическая и сырьевая, защита здоровья человека, сохранение генофонда планеты и др.) сегодня стала новой социальной реальностью.

В школе - интернате создана система педагогического взаимодействия, направленная на формирование здорового образа жизни, экологическое развитие учащихся, включающее в себя специально организованное обучение, совместную деятельность воспитателей с детьми, самостоятельную деятельность учащихся, совместную деятельность детей, педагогов и специалистов медицинской, социально - психологической служб.

Программа решает проблемы занятости воспитанников в свободное от учебного процесса время, адаптации в социуме, а так же помогает осуществлять коррекцию недостатков познавательной сферы: Речи, памяти, наблюдательности, ориентировке во времени и пространстве, развивается мелкая моторика рук, эмоционально - волевая сфера.

В организации работы в данном направлении учтен региональный компонент (ближайшее природное окружение и экологическая ситуация в регионе), связь с социумом.

Предложенные в программе материалы предполагают планирование различных видов деятельности по формированию здорового образа жизни, экологической культуры на один год обучения в «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школе интернате VIII вида».

**Актуальность проблемы.**

Известно, что кризис здоровья детей, подростков и молодежи России угрожает национальной безопасности, экономическому и социальному развитию страны. Масштабы и последствия нарушения здоровья новых поколений населения огромны. Эти проблемы лежат в сфере жизненных интересов общества, семьи, личности.

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшения здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Решить ее поможет систематическое образование подрастающего поколения в области здоровья и здорового образа жизни. Совместные взгляды на данную проблему показывают, что здоровье каждого человека, прежде всего, зависит от усилий, которые он прилагает для его укрепления, и никакие врачи, никакие лекарства не помогают, если сам человек нарушает норму здорового образа жизни.

Формирование культуры здоровья - это активный процесс воспитания и самореализации детей и подростков.

Образ жизни - понятие, характеризующее особенности повседневной жизни людей, охватывающее труд, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в политической и общественной жизни, нормы и правила поведения людей, умения и навыки в области укрепления собственного здоровья, медицинская активность.

По определению В.А. Межерикова «Здоровый образ жизни - антиотравляющее воспитание, осознание опасности наркотического, токсического, алкогольно - никотиновоного отравления организма и психики, развитие нравственного -эстетического отвращения и противодействие к пьянству, курению, наркотикам.

Основными показателями сформированности здорового образа жизни считают развитие в целом, соответствующее возрасту, систематические занятия физическими упражнениями, играми, спортом, соблюдение норм личной гигиены, выполнение нравственных и медицинских предписаний половой жизни.

В словаре русского языка С.И. Ожегова понятие «здоровье» рассматривается, как правильная, нормальная деятельность организма. По определению Всероссийской организации здравоохранения ( ВОЗ «Здоровье - это состояние полного физического состояния духа, эмоционально-психологической и физиологической сферы

жизнедеятельности человека, которое создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, талантов и способностей, для сознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, ответственности за него».

**Научное обоснование проблемы**

На каждом историческом этапе развития человечества существовали разные ценности, но пожалуй, единственной, поистине вечной ценностью оставалось «здоровье». Простые люди и великие ученные задавались одним и тем же вопросом: « Как сохранить и укрепить здоровье?» Актуален этот вопрос и по сей день. Ответы на

него пытаются найти медики и педагоги, психологи и экономисты, художники и спортсмены. Особое внимание уделяется формированию и укреплению здоровья ребенка. По словам Б.Н. Чумакова, купить здоровья нельзя, его можно заработать только собственными постоянными условиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка, необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его ( воспитателей, учителей, врачей) с целью создания вокруг него атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные с детства, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране здоровья во взрослой жизни.

События,происходящие в нашей стране в последнее время, вызвали глубокие изменения во всех сферах общественной жизни.Увеличение частоты проявлений разрушительных сил природы ,числа промышленных аварий и катастроф ,опасных ситуаций социального характера отсутствие навыков правильного поведения в повседневной жизни пагубно отражается на состоянии здоровья и жизни детей .

По данным министерства здравоохранения, России здоровыми можно считать лишь 10 -12 % школьников. За последние годы увеличилось число детей, болеющих инфекционными ,гельминтозными, кожными и другими заболеваниями .Возросло число бытовых травм у детей .В этой связи возрастает роль и ответственность системы образования за подготовку обучающихся по вопросам относящимся к области безопасности жизнедеятельности и выработку у них привычек здорового образа жизни .

И.Ю.Жуковин ( доцент кафедры коррекционной педагогики) рекомендует изменить отношение людей к здоровому образу жизни на основе формирования традиций и ценностных мотиваций. Куинджи Н.Н. (доктор медицинских наук, профессор, главный научный сотрудник НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков) считает, что выбор здорового стиля жизни должен быть осознанным. Поэтому в работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформированные гениальным русским режиссером К.С.Станиславским: «Трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным».

**ЦЕЛЬ** экологического образования и воспитания здорового образа жизни учащихся с ограниченными возможностями здоровья - становление научно - познавательного, эмоционально - нравственного, практически - деятельного отношения к окружающей среде и своему здоровью.

**ЗАДАЧИ**

-дать ребенку системные знания об окружающем его мире, способах поддержки и сохранения здоровья в соответствии с его возрастом и способностям;

-научиться применять на практике полеченные знания;

-формировать представления о краеведческой работе;

-развивать у воспитанников эстетические чувства и умение любоваться красотой и изяществом природы;

-формировать и развивать у детей навыки психологической разгрузки при взаимодействии с миром природы;

-повышать общий интеллектуальный уровень детей;

-развивать коммуникативные способности каждого ребенка с учетом его индивидуальности, научить общению в коллективе и с коллективом, реализовать потребности ребят в содержательном и развивающем досуге;

-воспитание гуманного эмоционально - положительного, бережного отношения к природе, окружающему миру в целом и своему здоровью, негативного отношения к вредным привычкам;

-способствовать укреплению здоровья ребят, посредствам общения с природой и проведению массовых мероприятий на свежем воздухе;

-коррекция познавательной сферы: речи, памяти, наблюдательности, эмоционально - волевой сферы, мышления;

-коррекция двигательной активности.

**Ожидаемые результаты**

Результатами работы являются:

* знания экологических особенностей своего края, традиций и обычаев здорового образа жизни, накопленных в детском коллективе;
* умение устанавливать причинно - следственные связи между природой и деятельностью человека, овладение навыками использования полученных знаний в практической деятельности;
* участие в различных мероприятиях, конкурсах, фестивалях;
* осознание обучающимися взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья, безопасности;
* негативное отношение к вредным привычкам;
* формирование у учащихся основ культуры здоровья и здорового образа жизни;
* улучшение физического и психологического здоровья учащихся.

**Тематическое планирование воспитательно-образовательной работы по формированию здорового образа жизни, экологическому воспитанию учащихся среднего школьного возраста**

**(5-7 классы) в ГКС(К)ОУ«Специальная (коррекционная) общеобразовательная**

**школа-интернат № 1VIII вида» г. Железноводска**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Тема** |  **Форма работы** | **Программное содержание** | **Информационное****обеспечение** |
| **I четверть 8 часов** **Сентябрь** |
| Истоки здорового образа жизни |  Исторический Обзор | Знакомство детей с историей понятия «Здоровый образ жизни». Коррекция сознания и поведения по отношению к своему здоровью. | К.Е. БезухКультура здоровья школьников |
| Экология | Беседа | Дать представление о науке «Экология. Расширять кругозор учащихся. Воспитывать стремление беречь и охранять природу. Коррекция внимания, воображения, памяти. | А.Е. ЧижевскийЯ познаю мир |
| Здоровье, что это такое? | Познавательная беседа | Оценка «стартового» объема знаний о здоровье и отношение детей к своему здоровью. Определение понятия «здоровье» и выделение его составляющих. Приобщение к наблюдению за развитием своего организма и состоянием здоровья. Коррекция мыслительных процессов. | В.И. КлимоваЧеловек и его здоровье |
| Человек и окружающая среда |  лекция | Формировать представления о человеке как части природы, необходимости жить в согласии с ней, повседневно заботиться о чистоте окружающей среды, формировать понятие рационального режима – как способа сохранения и укрепления здоровья. Коррекция сознания и поведения по отношению к окружающей природы.  | Мир вокруг насБиология 8 класс |
| **Октябрь** |
| Вредные привычки | Лекция - тренинг  | Формировать позиции недопустимости или отказа от вредных привычек, ответственности за свое здоровье, умения активного противостояния пагубным привычкам. Коррекция поведенческих неадекватных отношений, установок и стереотипов. | Т.А. ШишковецСправочник социального педагога5-11 классы, М., 2007. |
| «Лес, точно терем расписной ». | Прогулка в лес | Способствовать формированию познавательной активности в процессе ознакомления с природными явлениями, разумного использования ее даров. Развивать и корректировать выразительность, интонацию в речи. | С.Е.ЕсенинН.А.Некрасов |
| Марионетка  | ТестированиеБеседаПросмотр фильма «Заплати вперед!» | Выяснить и проанализировать отношение школьников-подростков к проблеме употребления психоактивных веществ. Учить осознавать и вырабатывать четкую нравственную позицию и навыки защитного поведения. Коррекция внимания, мыслительных процессов.  | Фильм «Заплати вперед!»К.Е.Безух Культура здоровья школьников |
| Посадка однолетних и многолетних растений (дубки, радиола, тюльпаны) | практикум | Формирование навыков коллективной трудовой деятельности. Развитие эстетического восприятия окружающего мира. Коррекция эмоционально-волевой сферы. | А.И.Спиридонова Справочник садовода |
| **Итоговое занятие: «Час веселых забав»****Форма проведения: конкурсная программа****Цель: воспитание творческих способностей, умений и навыков коллективной творческой деятельности, физическое совершенствование учащихся.** |
|  **II четверть 8 часов** **Ноябрь** |
| Как научиться соблюдать режим дня | Занятие-совет | Формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, ответственности за свое здоровье, негативного отношения к вредным привычкам. Коррекция памяти, логического мышления. | Л.А.Обухова Школа докторов природы |
| «Унылая пора!Очей очарованье». | Литературно-музыкальный киоск | Развивать художественный вкус с помощью репродукций известных русских художников, прослушивание музыки русских классиков. Учить учащихся слушать классическую музыку, отображая свои впечатления на бумаге. Коррекция воображения, памяти.  | П.И.Чайковский«Времена года»«Октябрь»И.Левитан«Золотая осень»А.С.ПушкинОтрывки из романа «Евгений Онегин» |
| Земля, наш общий дом |  лекция | Расширять знания детей о планете «Земля », уточнять и расширять кругозор учащихся. Довести до сознания детей мысль о значимости солнца, воздуха, воды для сохранения жизни на Земле. Коррекция воображения, памяти, восприятия.  | Географическая, глобус |
|  На открытом воздухе нам весело играть | Игры-эстафеты | Прививать детям основы здорового образа жизни, развивать навыки двигательной активности, координации движений, способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья. Коррекция межличностных отношений в детском коллективе.  | Физкультурное оборудование |
| **Декабрь** |
| Видение и миссия | Тестирование с изобразительной деятельностью | Воспитание желания познавать окружающий мир. Коррекция значения видения и миссии в жизни человека. Составление личных деклараций видения и миссии учащихся. | К.А. Абульханова-СлавскаяРазвитие личности в процессе жизнедеятельности М.,Наука |
| Посадка чеснока, лука на зелень | практикум | Знакомство детей с полезными свойствами этих растений. Воспитание эмоционально-положительного отношения к растениям и труду, по уходу за ними. Развитие трудовых навыков, чувства эмпатии. Коррекция эмоционально-волевой сферы. | А.И.СпиридоноваСправочник садовода |
| Азбука здоровья | Лекция-игра | Развивать представление детей об иммунитете как об одной из систем, обеспечивающей жизнедеятельность человека, помогающей адаптации в окружающем мире. Привлечение внимания школьников к проблеме здоровья. Коррекция мыслительных процессов. | Будь здоров ! №1 Москва 2003 |
| Каникулы – только в радость | Час - инструктажа | Формирование у учащихся ответственности за свою жизнь и здоровье во время каникул. Коррекция внимания, памяти. | М.А.АлоеваКлассные часы в 5-7 классах |
| **Итоговое занятие: «Вместе весело шагать»****Форма проведения: экскурсия.****Цель: воспитание умения видеть прекрасное, развивать воображение, познавательный интерес детей, пополнение словарного запаса. Коррекция памяти, речи.** |
| **Январь****III четверть 10 часов** |
| Осанка – прямая спина | Беседа - инструктаж | Приобщение к здоровому образу жизни, коррекция сознания и поведения.  | Н.М. Амосов.Раздумья о здоровье. |
| Красная книга | Лекция  | Формирование экологического мышления, закрепление названий цветов – первоцветов. Помочь детям познать себя и окружающий мир, осознать себя как часть природы, понимать законы экологического взаимодействия. | Детская энциклопедия «Я познаю мир. А.В. Доронов«Родные просторы Ставрополья 2001г.» |
| Если хочешь быть здоров – закаляйся!  | Практикум | Создавать здоровую окружающую среду. Развивать интерес к своему здоровью. Формировать навыки самостоятельного принятия решений. Корректировать интерес и стремление к ведению здорового образа жизни. | В.М. БаршайФизическая культура в школе и дома. |
| **Февраль** |
| Изготовление кормушек | Практикум | Закрепление навыков работы с ножницами, формирование навыков аккуратности, коммуникативного поведения. Коррекция эмоционально – волевой сферы на основе упражнений в адекватном эмоциональном реагировании зрительного восприятия. | Сеть - интернет |
| В здоровом теле -здоровый дух | семинар | Продолжать работу о пропаганде здорового образа жизни. Воспитывать заботу о собственном здоровье. Познакомить детей с комплексом дыхательных упражнений.  | Л.С. Литвинова  О.Е. Жиршко «Экологическое воспитание» стр. 107 |
| Подготовка семян к посеву и посев | практикум | Учить выполнять сложную работу с чувством ответственности. Развивать мыслительную деятельность, трудовую активность. Воспитывать аккуратность, трудолюбие. Коррекция мелкой моторики рук. | Е.А. Черныкаева Справочник огородника |
| Алкоголь и здоровье | Беседа-рассказ | Формирование чувства необходимости борьбы с пьянством. Воспитание понятия , что трезвость – норма жизни. Закрепление понимания пагубного влияния алкоголя на здоровье молодых людей, моральный облик и сознание человека. | К.Е. Безух Культура здоровья школьников 5-11 кл. |
| **Март** |
| Кушайте на здоровье | Классный час - диалог | Дать представление о действии продуктов на организм человека. Формировать умение правильного выбора продуктов. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Коррекция мышления на основе упражнений. |  |
| Наркомания – чума XXI века | диспут | Формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни, осознанное восприятие информации по проблеме, поиск форм профилактики и борьбы с наркоманией. Коррекция устной речи у детей.  | М.А. АлоеваКлассные часы и родительские собрания в 6-9 классах. М., 2008 |
| Лечебные источники Железноводска | экскурсия | Воспитание потребности в изучении истории родного края, любви к природе, потребности в ее защите от негативных последствий. Изучение природы родного края. Знакомство с легендами возникновения источников. Коррекция бережливого отношения к богатствам родного края. | Лечебный парк Г. Железноводск |
| **Итоговое занятие: «Мы в ответе за нашу планету!»****Форма проведения: экологическая игра****Цель: экологическое, нравственное воспитание учащихся.** |
| **VI четверть 8 часов****Апрель** |
| Дорога к доброму здоровью | Игра - путешествие | Воспитание здорового спортивного соперничества между детьми, формирование индивидуального стиля здорового образа жизни. Коррекция межличностных отношений в детском коллективе.  | К.Е. БезухКультура здоровья школьников 5-11 кл. 2011 г. |
| Экологический десант | практикум | Воспитание нетерпимости к загрязнению окружающей среды, любви к природе, потребности в ее защите от загрязнения, истребления редких видов растений. | Энциклопедия «Я познаю мир». |
| На воздухе полезны всегда: бег, движения, игры, ходьба  | Оздоровительные игры | Воспитание волевых качеств характера, интереса к спорту. Формирование потребности в здоровом образе жизни. Коррекция межличностных отношений в детском коллективе, поведенческих отклонений. | Физкультурное оборудование |
| Посадка рассады в грунт | практикум | Воспитание эмоционально – положительного отношения к труду. Развитие эстетического восприятия окружающего мира, чувства ответственности, умение работать в коллективе. Коррекция логического мышления. | А.И. СпиридоноваСоветы огородника |
| **Май** |
| Есть такое слово - выстоять | тестирование | Воспитание в детях системы человеческих ценностей: о красоте душевной и физической, о мужестве и стойкости. Тренировка силы воли. | Сеть – интернет |
| Дом, в котором я живу | Практикум | Воспитывать уважение к людям, которые трудятся в школе, ценить и беречь их труд. Формировать стремление помогать и сохранять уют в школе, поддержка ландшафтного дизайна. Учить самостоятельно выполнять работу с инструментами. | Ландшафтный дизайн№ 2 2005 г. |
| Самый ловкий, смелый, умный | эстафета | Развивать физические и творческие способности детей. Воспитывать интерес к спорту. Формировать двигательную активность детей, укреплять их физическое здоровье. Корректировать межличностные отношения детей в коллективе.  | Спортивный инвентарь |
| «Синие горы Кавказа! Приветствую вас !...» | Экскурсия на гору Бештау | Формировать знания детей об экологии Северного Кавказа, воспитание чувственной сферы – умение видеть прекрасное. Показать разнообразие и богатство родного края. Развивать познавательный интерес. Коррекция памяти, речи, выразительности.  | Путеводитель |

**Итоговое занятие «ОСТРОВ БЕЗОПАСНОСТИ!»**

**Форма проведения – беседа - инструктаж**

**Цели:**

**Дать обобщенные теоретические знания, которые помогут детям в опасных и трудных жизненных ситуациях принять правильное решение; усвоить положение инструкций по ОБЖ в занимательной игровой форме; учить анализировать и правильно оценивать поступки; осуществлять коррекцию поведения детей через анализ поступков; подготовить к элементарной личной безопасности**

 **Работа по краеведению**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | Форма проведения | Цель | Информационное обеспечение |
| «Лес, точно теремрасписной» | Прогулка в лес | Воспитание любви к природе, потребностей в её защите от негативных последствий, чувственной сферы - умение видеть прекрасное. Изучение природы родного края. | Сборник стихов С.Е. Есенин Н.А. Некрасов |
| Дом, в котором я живу | Исторический журнал | Знать, уважать, гордиться историей школы, в которой ты учишься. | Школьные альбомы |
| Синие горы Кавказа, Приветствую Вас! | Экскурсия на гору Бештау | Формировать знания об экологии Северного Кавказа. Воспитывать любовь к природе родных мест. |  |
| ЛечебныеисточникиЖелезноводска | Экскурсия | Формировать у учащихся знания о происхождении источников, их лечебной пользы для людей, бережное отношение к богатствам родного края. | Железноводск лечебный и пленительный Э. Стативкин |

 **Умения**

-формирование навыков здорового образа жизни;

-устойчивое мнение в потребности здорового образа жизни;

-соблюдение режима дня;

-выполнение санитарно - гигиенических норм;

-выполнение учащимися двигательной активности;

-предупреждение вредных привычек (или отказ от них) и формирование полезных привычек;

-повышение психоэмоциональной устойчивости.

 **Литература**

1. Айрапетов С .Г. Здоровье, эмоции, красота. М.: Молодая гвардия, 2007.
2. Антропов М.В. Гигиена детей и подростков. М.: Медицина, 1992.
3. Абульханова - Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности. М.: Наука.
4. Алоева М.А. Классные часы в 5-7 классах
5. Алоева М.А. Классные часы и родительские собрания в 6-9 классах. М.: 2008год
6. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье
7. Безух К.Е. Культура здоровья школьников
8. Баршай В.М. Физическая культура в школе и дома
9. Бондаренко Т.М. Экологические занятия с детьми

10.Виноградова Н.Ф. Окружающий мир

11.Доронов А.В. Родные просторы Ставрополья 2001 год

12. Доскин В. А. Растем здоровыми

13.Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. Даль наука 1996 год

14.3мановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М.: Медицина 1989 год

15.Климова В .И. Человек и его здоровье. М.: Знания, 1985 год

16.Коршунова НА. Пять слагаемых здорового образа жизни. Здоровье 2000 год

17.Кряжева Н.Л. Кот и пес спешат на помощь. Ярославль.: Академия развития, 1997 год

18.Литвинова Л.С. Жиршко О.Е. Экологическое воспитание

19.Лаптев А.Т. Коварные разрушители здоровья. М.: Аспект 2000 год

20.Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни. Минск.: Народное асвета, 1996 год

21 .Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации. М.: Мысль 1990 год

22.Лямираль С.Н. Растите детей здоровыми. М.: Физкультура и спорт 1991 год

23.Мерзляков Ю.А. Путь в страну здоровья. М.: Педагогика 1990 год

24.Обухова Л.А. Школа докторов природы. М.: Вако, 2004

25.Ротенберг Р.А. Детская энциклопедия здоровья. М.: Физкультура и спорт 1991 год

26.Спиридонов А.И. Справочник садовода

27.Стативкин Э. Железноводск лечебный и пленительный

28.Усачев А.А. ОБЖ 3 класс. М.: Просвещение 2007год

29.Черныкаева Е.А. Справочник огородника

3О.Чижевский А.Е. Я познаю мир

31 .Шишковец Т.А Справочник социального педагога 5-11 классы. М., 2007 год

32.Энциклопедический словарь юного биолога. М.: Олма - Пресс, 2001