

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОХОМСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»**

**(ОГКОУ «Кохомская КШИ»)**

**РАССМОТРЕНО**  
На педагогическом совете  
(Протокол №1 от 31.08.2020)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы:

(Приказ № 40-ОД от 31.08.2020)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПРЕДМЕТУ «ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**(вариант 6.4)**

**1 дополнительный -4 классы**

**сроки реализации программы:**

**2020-2025 гг**

Составители: Афонина В.В.  
высшая квалификационная категория  
Ваганова Н.А.  
высшая квалификационная категория

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Формирование навыков здоровьесбережения и безопасной деятельности – важное направление обучения ребенка с нарушениями развития, так как способность сохранять своё здоровье необходима для независимой жизни любого человека. Для освоения навыков самообслуживания ребенком с умственной отсталостью, с ТМНР требуется специально организованное обучение.

Цель обучения: повышение уровня безопасности жизнедеятельности и сохранения здоровья.

Программа предмета шесть разделов, затрагивающих основные сферы жизни ребёнка.

Освоенные действия ребенок может применять в повседневной жизни. Так, например, знания о безопасном поведении на улице и дома формируют у ребёнка определённые навыки адаптации в обществе.

Большинство разделов включают задачи, требующие обучения навыкам безопасного поведения и сохранения своего здоровья.

После того как ребенок их освоит, он учится соблюдать определённые нормы поведения в окружающем его социальном мире.

Процесс обучения предусматривает поэтапность в плане усложнения самих навыков.

При формировании навыков здоровьесбережения и безопасной жизнедеятельности, важно объединять усилия специалистов и родителей. Работа, проводимая в школе, должна продолжаться дома. В домашних условиях возникает больше естественных ситуаций для совершенствования навыков здоровьесбережения и безопасной жизнедеятельности.

На изучение учебного предмета в 1 дополнительном -4 классах отводится по 1 ч в неделю. Курс рассчитан на 167 ч: в 1 дополнительном -1 классе — 33 ч (33 учебные недели), в 2—4 классах — по 34 ч (34 учебные недели в каждом классе).

Рабочая программа по курсу «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федерального государственного стандарта начального общего образования для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- Примерной основной образовательной программы для умственно отсталых детей;
- «Санитарно – эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в образовательном учреждении». Постановление главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2002 № 189;
- Федерального закона «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012;
- Письма Министерства образования РФ от 03.04.2003 №27/2722-6 «Об организации работы с обучающимися, имеющими сложный дефект».
- Устава областного государственного казённого специального / образовательного учреждения «Кохомская КШИ».

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных и предметных результатов.

### **Предметные результаты**

- Владение первоначальными представлениями о здоровьесбережении и безопасной жизнедеятельности

- Формирование умения решать постоянно возникающие жизненные задачи, связанные со здоровьем ребёнка и его безопасностью.
- Формирование умения беречь своё здоровье, соблюдать нормы безопасного поведения;

### **Личностные результаты**

- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к окружающим предметам и вещам.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

В курс «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся с ТМНР вошли шесть разделов, затрагивающих основные сферы жизни ребёнка.

### 1. «Ребёнок и другие люди».

Первый раздел касается взаимодействия с людьми: знакомыми, незнакомыми, сверстниками, старшими приятелями на улице, дома и в детском саду. Ребёнок учится оценивать ситуации с точки зрения «опасно-неопасно», принимать решение и соответственно реагировать. Стоит ли доверять людям, полагаясь на приятную внешность, как вести себя с агрессивными субъектами, впускать ли незнакомцев в дом, как избежать опасных ситуаций – об этом ребёнок узнаёт в программе «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности»

### 2. Ребенок и природа.

Всегда ли общение с природой несёт пользу? Что даёт самой природе деятельность человека? В этом разделе обсуждаются ситуации, несущие потенциальную опасность (неприятные моменты при встрече с различными животными и растениями), а также – вопросы экологии и загрязнения окружающей среды. Дети учатся бережному отношению к живой природе, пониманию того, что всё в мире взаимосвязано.

### 3. Ребенок дома.

Сколько опасностей таит в себе наше комфортное жилище? Можно ребёнку остаться дома одному? Умение грамотно обращаться с окружающими ребёнка предметами в домашней обстановке приходит не сразу. Взрослые должны воспитывать в детях привычку безопасного поведения и научить их видеть моменты неоправданного риска в повседневности. Поведение на балконе, у открытого окна, предупреждение опасностей в быту .

### 4. Здоровье ребенка.

Как сберечь своё здоровье? Что делать и чего стоит избегать, чтобы организм хорошо развивался, а физическая активность приносила только радость? Четвёртый раздел программы расскажет об организме человека, ценности здорового образа жизни, напомнит о пользе витаминов, личной гигиены, утренней гимнастики, закаливания, прогулок на свежем воздухе, и важности своевременного обращения к врачу. Взрослея, человек становится всё более ответственным за сохранение и укрепление собственного здоровья. Однако здоровые привычки закладываются именно в детстве, поэтому есть необходимость уделять особое внимание охране здоровья и физическому воспитанию в этом возрасте.

### 5. Эмоциональное благополучие ребенка.

Отдельный раздел в программе посвящен эмоциональной «безопасности» и защите от

психического травматизма - благоприятной атмосфере, которая должна сопутствовать воспитанию ребёнка. Внутреннее благополучие не менее важно, чем внешнее, а навыки саморегуляции в сложных ситуациях так же значимы, как и следование правилам «безопасного» поведения. Этот раздел поможет ребёнку научиться нормальному взаимодействию с людьми и комфортному общению.

#### 6. Ребенок на улице.

Выход ребёнка в «большой мир» сопровождается встречей с множеством объектов, которые требуют навыков безопасного обращения. Улица, тротуар, светофор, пешеходная «зебра», проезжая часть дороги, дорожные знаки, транспорт (метро, автобус, автомобиль) – эти понятия входят в круг представлений ребёнка в дошкольном детстве, а с ними и новые правила. Раздел шестой поможет ребятам познакомиться с основными ПДД для водителей, пешеходов, велосипедистов, расскажет о работе ГАИ и научит, что делать, если ребёнок потерялся.

Курс «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся с ТМНР нацелен на формирование представлений об адекватном поведении в неожиданных ситуациях, навыков самостоятельного принятия решений, а также – на воспитание ответственности за свои поступки. На занятиях дети тренируются самостоятельно разбираться в ситуации и реагировать на неё, опираясь на полученные ранее знания и собственный опыт. Ребёнок овладевает способностью быть предусмотрительным, оценивать и анализировать ситуацию, видеть возможные последствия тех или иных действий.

### Приложение 1.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 дополнительный класс 33 часа

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Вот Я какой.	Понимать речь учителя по теме урока Принимать учебную задачу урока. С помощью учителя называть части тела и их назначение. Выполнять элементарные гигиенические навыки. Понимать признаки и причины болезней. Понимать важность витаминов для сохранения здоровья. Называть элементарные бытовые приборы. Соблюдать правила безопасного использования бытовых приборов. <b>Отвечать</b> на вопросы по теме урока. <b>Строить с помощью учителя</b> высказывания о своём отношении к сохранению здоровья и безопасному поведению.
Наши глаза	
Такие разные носы	
Уши наши помощники	
Чтобы зубки не болели	
Мы знаем пять органов чувств	
Режим. Что это?	
Уроки гигиены	
Почему мы болеем	
Наши враги - это...	
Здоровье в движении	
Я здоровье берегу.	
Знакомьтесь витамины	
Помощники в нашем доме	
Безопасность на природе	
Кошка и собака - наши соседи	
Что узнали за год	

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Моё тело и уход за ним.33ч</b>	
Руки – мои помощники.	<p>Понимать речь учителя по теме урока</p> <p>Принимать учебную задачу урока.</p> <p>С помощью учителя называть части тела и их назначение.</p> <p>Выполнять элементарные гигиенические навыки.</p> <p>Понимать признаки и причины болезней.</p> <p>Понимать важность личной гигиены для сохранения здоровья.</p> <p>Называть элементарные дорожные знаки.</p> <p>Соблюдать правила безопасного поведения на улице и в лесу.</p> <p><b>Отвечать</b> на вопросы по теме урока.</p> <p><b>Строить с помощью учителя</b> высказывания о своём отношении к сохранению здоровья и безопасному поведению.</p>
Ноги и их значение. Средства для ухода за ногами	
Зубы и их значение. Средства ухода за зубами.	
Уши и их значение. Средства ухода за ушами	
Глаза и их значение. Бережём зрение.	
Средства ухода за волосами.	
Личная гигиена и ее значение.	
Безопасность на дороге.	
Домашние опасности.	
Лесные опасности.	
Что узнали за год.	

2 класс 34 часа

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Бережное отношение к живой природе	<p>Понимать речь учителя по теме урока</p> <p>Принимать учебную задачу урока.</p> <p>С помощью учителя называть опасности в быту и на улице.</p> <p>Выполнять элементарные навыки противопожарной безопасности.</p> <p>Уметь вести себя на приёме у врача..</p> <p>Различать съедобные и несъедобные грибы.</p> <p>Понимать опасность употребления в пищу несъедобных грибов.</p> <p>Соблюдать правила безопасного поведения в быту и на улице.</p> <p><b>Отвечать</b> на вопросы по теме урока.</p> <p><b>Строить с помощью учителя</b> высказывания о своём отношении к сохранению здоровья и безопасному поведению.</p>
Врачи-наши друзья	
Как правильно общаться с врачом	
Безопасность на дорогах	
Ребёнок на улице	
Контакты с животными	
Съедобные и несъедобные грибы	
Противопожарные предметы	
Предметы, требующие осторожного обращения	
Отношение к больному человеку	
Игры во дворе	
Безопасность поведения на улице	
Если чужой приходит в дом	
Съедобные ягоды и ядовитые растения	
Будем беречь и охранять природу	
Изучаем свой организм	
Микробы и вирусы	
Витамины и полезные продукты	
Если ты потерялся	
Что узнали за год.	

## 3 класс 34 часа

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Я дома.</b>	
Охрана зрения.	Понимать речь учителя по теме урока Принимать учебную задачу урока. С помощью учителя выполнять упражнения для сохранения правильной осанки. Выполнять элементарные гигиенические навыки. С помощью учителя называть опасности в быту и на улице. Выполнять элементарные навыки противопожарной безопасности.. Различать назначение экстренных служб спасения. Понимать опасность использования бытовой химии. Соблюдать правила безопасного поведения в быту и на улице. Учиться рассказывать о своём психическом состоянии. <b>Отвечать</b> на вопросы по теме урока. <b>Строить с помощью учителя</b> высказывания о своём отношении к сохранению здоровья и безопасному поведению.
Здоровые зубы.	
Осанка. Предупреждение сколиоза.	
Правильное питание.	
Неизвестное об известном: скорая помощь.	
Огонь-друг или враг?	
Неизвестное об известном: пожарная охрана.	
Осторожно- электричество!	
Один дома.	
Опасные игры и игрушки.	
Осторожно: бытовая химия!	
Неизвестное об известном: полиция.	
Что такое психическое насилие? Как об этом рассказать.	
Что узнали за год.	

## 4 класс 34 часа

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Я на улице. 11ч</b>	
Опасные незнакомцы.	Понимать речь учителя по теме урока Принимать учебную задачу урока. С помощью учителя выполнять правила оказания первой помощи пострадавшему. Выполнять элементарные навыки закаливания. С помощью учителя называть опасности в
Вредные привычки.	
Осторожно- химия!	
Правила общения с животными.	
Фейерверки и петарды.	

Я- пассажир.	быту и на улице.
Неизвестное об известном: светофор.	Выполнять элементарные навыки
Я- пешеход.	противопожарной безопасности..
Правила дорожного движения достойны уважения!	Различать назначение экстренных служб спасения.
<b>Я на природе. 11ч</b>	Понимать опасность использования бытовой
Лесные опасности.	химии.
Правила поведения на воде.	Соблюдать правила безопасного поведения в быту и на улице.
Осторожно- солнце!	Учиться рассказывать о своём психическом состоянии.
Правила поведения на морозе.	
Природные катастрофы.	<b>Отвечать</b> на вопросы по теме урока.
Закаливание.	<b>Строить с помощью учителя</b> высказывания о своём отношении к сохранению здоровья и безопасному поведению.
<b>Оказание первой помощи.12ч</b>	
Оказание первой помощи дома	
Оказание первой помощи на улице	
Оказание первой помощи на природе	
Конкурс рисунков «Уроки безопасности»	
Итоговое занятие.	