**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, на основе программы.

Курс «Валеология» подготовлен с учетом программы и учебников по природоведению А.А. Плешакова, по естествознанию Н.Я. Дмитриевой, И.П. Товпинец. С целью избежание дублирования материала с курсами по валеологии были сгруппированы и перенесены из одного класса в другой, перераспределены часы на изучение отдельных тем.

В общем процессе обеспечения здоровья подрастающего поколения одна из главных ролей принадлежит образовательному процессу.

Образовательная программа во валеологии « здоровья» предназначена для формирования у воспитанников школы для ОВЗ здорового образа жизни.

Задачи курса:

* помочь детям и подросткам познать свой организм и научиться поддерживать его в здоровом состоянии;
* научить воспитанников валеологически и экологически грамотно ориентироваться в окружающих природной среде и социальном пространстве;
* привить учащимся стремление соблюдать правила личной и общественной гигиены;
* воспитывать у школьников сознательную потребность в здоровом образе жизни;
* пропагандировать физическую активность;
* сформировать мотивационные основы к дальнейшему сохранению собственного здоровья.

Программа состоит из 7-9 классы школы VIII вида. Раздел курса включает интегрированный курс валеологии, в рамках которого решаются учебно-воспитательные и развивающие задачи, обусловленные потребностями детей определенного возраста.

**Первый раздел: 7 кл.**

*Задачи курса:*

1. Формирование у детей мотивационных основ познания самого себя, своего организма и окружающего пространства.
2. Привитие санитарно-гигиенических навыков.
3. Осуществление физического воспитания.

*Особенности преподавания курса:*

Изучение программного материала 7классе на доступном уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе творческой деятельности.

Кроме того, каждый раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

* чтение стихов, сказок, рассказов;
* постановка драматизированных сценок, спектаклей;
* прослушивание песен и стихов;
* организация подвижных игр;
* выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развития воображения;
* осуществление точечного профилактического массажа.

Организация учебных занятий предполагает, что любой урок валеологии для детей должен стать уроком радости, открывающий каждому ребенку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», но котором вместо достижения оздоровительного эффекта создается только дополнительная нагрузка. Каждый урок здоровья должен реально стать уроком «здравотворчества».

Ожидаемые результаты:

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня.
* практически осуществлять здоровый образ жизни (утренняя гимнастика, участие в спортивных секциях, физические упражнения и т.п.).

Учащиеся должны знать:

* факторы, влияющие на здоровье человека;
* причины наиболее распространенных болезней;
* причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
* виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
* о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
* основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

**Второй раздел: 8-9 кл.**

*Задачи курса:*

1. Формирование мотивации здорового образа жизни.
2. Воспитание в подростках сознательной потребности в здоровье и в здоровом образе жизни.
3. Обучение воспитанников методам самопознания, самоконтроля и программирования собственной деятельности по укреплению здоровья.
4. Формирование индивидуального способа физического самосовершенствования, психорегуляции и полового поведения.
5. Осуществление физического воспитания.

*Особенности преподавания курса:*

В работе с учащимися 5-7 классов используется постановка доступных задач, проблемных вопросов, максимально затрагивающих интересы ребенка - с последующим выбором альтернативных решений.

Главная задача педагога - формирование субъектности позиции учащегося: создание в классе такой среды, в рамках которой становятся возможными самопознание, самосовершенствование подростка и выработка им индивидуального способа жизнедеятельности.

*Ожидаемые результаты:*

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

* осмысливать предлагаемый к изучению теоретический материал и выражать свои суждения по рассматриваемым проблемам;
* программировать собственную деятельность по укреплению здоровья;
* практически осуществлять здоровый образ жизни (утренняя гимнастика, участие в спортивных секциях, физические упражнения и т.п.).

*Учащиеся должны знать:*

* правила дыхания во время физкультурно-оздоровительных занятий;
* системы органов человека и их основные функции;
* основы функционирования нервной системы, причины нарушения психологического равновесия и способы саморегуляции;
* правила полового поведения и основы половой гигиены