

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
О-Шынаанская средняя общеобразовательная школа муниципального района  
«Тес-Хемский кожуун Республики Тыва»

РАССМОТРЕНО:

На заседании педагогического  
совета Протокол № 1  
от 29.08.2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР:  
[Подпись] /Янчип А.О./  
от 29.08.2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директором школы:  
[Подпись] /Самгат О.М./  
Приказ № 1 от 29.08.2024 г.



АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Валеология»

для обучающихся 4 класса

Составитель:  
Балчыр Кулча-Хыраа Егоровна,  
педагог-психолог

# Адаптированная программа учебного предмета «Валеология»

для Хулера-оол Цырен, обучающегося 4 класса 2024-2025 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования МБОУ «О-Шынаанская СОШ» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### Актуальность данной программы

Наибольшая ценность общества – человек. Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Каждому из нас присуще быть сильным и здоровым, сохранить как можно больше подвижность, энергию и достичь долголетия. Здоровье человека - это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Но с каждым годом увеличивается количество факторов, которые негативно влияют на жизнь и здоровье. С этих позиций воспитание и обучение по программе "Валеология" приобретает **актуальную**, социальную значимость, требует активной стратегии формирования здорового образа жизни школьников и становится созвучной с Концепцией формирования здорового образа жизни детей.

Состояние здоровья детей каждый год ухудшается, увеличивается количество учащихся с заболеваниями опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринных систем. Лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми.

**Объектом** валеологии является: во - первых здоровый человек; во-вторых, все его окружение и факторы, действующие на здоровье; в третьих, причины возникновения болезней, механизмы возврата организма к состоянию здоровья.

**Предмет** изучения валеологии - человек. Изучение включает знание анатомических и физиологических сторон вопроса, механизмов адаптации, защитно-приспособительные барьеры.

**Целью программы** "Валеология" является формирование основ здорового образа жизни и принципов валеологии, выработка гигиенических навыков и мотивации к здоровым потребностям, практическое применение методов оздоровления.

### Задачами программы:

- обучение методам ведения здорового образа жизни, повышение физического развития учащихся;
- воспитание ответственного отношения к своему здоровью как к общественному достоянию, высшей социальной ценности;
- выработка у детей и подростков навыков и мотивации здорового образа жизни в соответствии с возрастными особенностями.
- ознакомление с основными видами современных заболеваний и мерами их профилактики;
- предупреждение инфекционных заболеваний среди учащихся;
- формирование у учащихся научного мировоззрения о здоровом образе жизни;
- формирование ответственного отношения к собственному здоровью;

Программа формирования здорового образа жизни "Валеология" направлена на выполнение следующих **основных принципов**:

1. научности (предоставляются только научно доказанные факты, явления, результаты, последствия);

2. систематичности и непрерывности валеологического образования;
3. единства анатомических, физиологических, психологических начал в формировании здорового образа жизни учащихся;
4. формирования ответственного отношения к своему здоровью как к общественному достоянию, высшей социальной ценности;
5. целенаправленной, наступательной борьбы с курением, употреблением наркотических и токсических веществ, разъяснения их вреда для здоровья растущего организма;
6. формирования у учащихся стойких мотиваций к ведению здорового образа жизни и учета нравственно-духовных ценностей;
7. учета возрастных особенностей школьников.

## Календарно-тематическое планирование уроков валеологии на 2024-2025 учебный год

В неделю – 3 часа

Количество часов в год – 99 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	<b>Понятие о здоровье</b> Понятие о здоровом образе жизни. Правила здорового образа жизни. Факторы риска и профилактические меры уменьшения их вредного действия.	8	02.09.24 04.09.24 06.09.24 09.09.24 11.09.24 13.09.24 16.09.24 18.09.24 20.09.24
2	<b>Организм человека</b> Органы кровообращения. Сердце. Понятие о кровеносных сосудах, их виды.	8	23.09.24 25.09.24 27.09.24 30.09.24 02.10.24 04.10.24 07.10.24 09.10.24
3	<b>Гигиена - основа сохранения здоровья</b> Гигиена тела. Роль школьной гигиены. Гигиена и уход за полостью рта. Способы сохранения зубов. Педикулез и его профилактика. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение сезонности. Гигиенические требования ко сну. Значение сна для здоровья.	8	11.10.24 14.10.24 16.10.24 18.10.24 21.10.24 23.10.24 25.10.24 06.11.24
4	<b>Основа здоровья - физическая культура, двигательная активность и закаливание.</b> Утренняя гимнастика. Влияние физической культуры на сердечно-сосудистую деятельность, дыхательную систему.	8	08.11.24 11.11.24 13.11.24 15.11.24 18.11.24 20.11.24 22.11.24 25.11.24
5	<b>Движение - основа здоровья. Основные правила закаливания.</b>	8	27.11.24 29.11.24 02.12.24 04.12.24 06.12.24 09.12.24 11.12.24 13.12.24
6	<b>Рациональное питание</b> Полезная и вредная пища. Витамины. Значение воды для организма.	8	16.12.24 18.12.24 20.12.24 23.12.24

	Источники питьевой воды. Экономия воды.		25.12.24 27.12.24
7	<b>Предупреждение инфекционных заболеваний.</b> Понятие об иммунитете. Защитные силы организма. Профилактические прививки. Пути заражения и первые признаки заболеваний кори, дифтерии, коклюша, паротита, полиомиелита. Профилактика инфекционных болезней.	8	13.01.25 15.01.25 17.01.25 20.01.25 22.01.25 24.01.25 27.01.25 29.01.25
8	<b>Профилактика травматизма и отравлений организма.</b> Укусы ядовитых змей, насекомых и животных. Первая помощь.	8	31.01.25 03.02.25 05.02.25 07.02.25 10.02.25 12.02.25 14.02.25 17.02.25
9	Отравления грибами, дикорастущими ядовитыми растениями. Признаки отравления. Первая помощь при отравлении. Отравление химическими веществами. Первая помощь.	8	19.02.25 21.02.25 26.02.25 28.02.25 03.03.25 05.03.25 07.03.25 12.03.25
10	<b>Вредные привычки.</b> Основные причины курения. Вред курения. Выработка негативного отношения к веществам, разрушающим здоровье. Полезные привычки. Умение противостоять вредным привычкам. Правила здорового образа жизни.	8	14.03.25 15.03.25 17.03.25 19.03.25 21.03.25 02.04.25 04.04.25 05.04.25
11	<b>Нравственно-половое воспитание.</b> Наш дом там, где живёт милосердие. Взаимоотношения между мальчиками и девочками. Рациональные основы гармоничных отношений. Нравственные ценности.	8	07.04.25 09.04.25 11.04.25 14.04.25 16.04.25 18.04.25 21.04.25 23.04.25
12	<b>Психическое здоровье.</b> Виды познавательных процессов. Память, наблюдательность. Игры и упражнения, развивающие память и внимание. Понятие о конфликтах. Гармоничные отношения в семье – залог здоровья. Уважение старших, помощь младшим и престарелым. Культура взаимоотношений с одноклассниками, со	8	25.04.25 28.04.25 30.04.25 05.05.25 07.05.25 12.05.25 14.05.25 16.05.25

	сверстниками.		
<b>13</b>	<b>Экология и здоровье.</b> Влияние природных факторов на человека. Экологически чистые продукты.	<b>3</b>	<b>19.05.25</b> <b>21.05.25</b> <b>23.05.25</b>
	<b>Итого</b>	<b>99</b>	

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А. В. Аутотренинг для всех. – М.: ФиС, 1984.
2. Алексеев С. В., Петленко В. П. Мудрость здоровья. Культура и образ жизни человека. Сб.: Медицина. Культура. Философия /Под ред. Юрьева В. К./ - СПб, 1994.
3. Ананьев В. А. Психогигиенические и психопрофилактические основы здорового образа жизни. Сб.: «Здоровый образ жизни: Сб. науч. тр.» Ленинградский ин-т усов. врачей. – Л., 1988.
4. Березин И. П., Дергачев Ю. В. Школа здоровья. – М.: Моск. рабочий, 1989.
5. Бирюков А. А. Массаж – спутник здоровья. – М.: Просвещение, 1992.
6. Бирах И. И. Здоровье своими руками. – Минск, 1985.
7. Бойко В. В. Счастье. Семья. Дети. – М.: Знание, 1988.
8. Брехман И. И. Валеология. – СПб.: Наука, 1993.
9. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., - М.: ФиС, 1990.
10. Мир детства: Младший школьник. – М., 2003 г.
11. Энциклопедия здоровья. Т.12. – М.: ИПО «Аврора», 1992.
12. Энциклопедия для детей 7-9 лет. – Волгоград: ДОМ, «Струг», 1992.