

Міністерство освіти і науки України  
Інститут спеціальної педагогіки НАПН України

**НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5-9 (10) КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ  
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ  
РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ ДІТЕЙ**

**ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

5 клас

**Укладач:** Гладченко І.В. кандидат педагогічних наук, ст. наук.  
співробітник лабораторії олігофренопедагогіки

Київ - 2014

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

5 клас

(35 годин, 1 год. на тиждень)

№ п\п	К-ть годин	Зміст навчального матеріалу	Орієнтовні навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
	4 год.	<b>Розділ І. Людина і здоров'я</b>		
1		<p><b>Здоровий спосіб життя</b></p> <p>Фізичне здоров'я. Безпечне використання природних факторів (вода, сонце, повітря), дарів природи для оздоровлення організму та профілактики захворювань. Основні поняття про способи та правила загартування. Особливості купання у морі (великі хвилі, сильні поверхові та підводні течії), у річці (повноводній, гірській), у ставку (обривчасте слизьке дно, водорості, забруднене дно, дамби), озері (стояча вода, виділення газів).</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>за запитаннями вчителя <i>розповідає</i> про здоров'я та <i>називає</i> його складові (за опорною схемою); *має уявлення про здоров'я та способи його підтримання;</p> <p><i>розуміє</i> та <i>пояснює</i> з допомогою вчителя значення світла, повітря, води, продуктів харчування, вітамінів для росту та розвитку організму; за наочністю та опорними словами <i>розповідає</i> про умови безпечного прийняття сонячних та повітряних ванн;</p>	<p>Розвиток полісенсорного сприйняття.</p> <p>Формування процесів пізнавальної діяльності шляхом ознайомлення учнів з новими поняттями.</p> <p>Формування узагальненості сприймання (виділення суттєвих властивостей, ознак).</p> <p>Розвиток наочно-образного мислення та зв'язного мовлення на основі формування умінь загартувати організм під час водних процедур.</p>

	Правила поведінки на воді. Способи порятунку потерпілих на воді.	за запитаннями вчителя <i>розповідає</i> про безпечну поведінку під час відпочинку біля водойм та на воді; <i>розповідає</i> за наочною опорою (опорні слова, схеми, малюнки) про способи рятування потерпілих на воді. <i>*має уявлення</i> про безпечну поведінку під час відпочинку на природі; <i>*за допомогою вчителя добирає</i> відповідний наочно-дидактичний матеріал.	Розвиток оперативної пам'яті та процесів відтворення засвоєного матеріалу на основі запам'ятовування правил безпечної поведінки під час відпочинку на воді.  Виховання довільності поведінки на уроці.
2	<b>Здорове харчування</b>  Значення використання якісних продуктів для збереження здоров'я. Основні продукти харчування для «будування» здорового організму (фрукти та овочі, хліб і крупи, молочні та м'ясні продукти). Вітаміни та їх роль для зростання, розвитку дитячого організму. Додаткові продукти (цукерки, чіпси тощо).	<i>Учень/учениця:</i>  за наочною опорою (схеми, малюнки) та допомогою вчителя <i>розповідає</i> про основні та додаткові продукти харчування, про вплив цукру і солі на здоров'я; з допомогою вчителя <i>називає</i> хвороби, до яких призводить нестача вітамінів (рахіт, затримка розвитку тощо); з допомогою вчителя (опорні слова, словосполучення) <i>розповідає</i> про	Розвиток розумових операцій аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення. Збагачення словникового запасу учнів шляхом формування уявлень про основні та додаткові продукти харчування; про хвороби, до яких призводить нестача вітамінів. Розвиток навичок диференційованого сприймання образного та вербального матеріалу.

		Дари природи (гриби, ягоди). Особливості збирання дарів природи.	небезпечність вживання недоброякісних продуктів; за наочною опорою <i>називає</i> способи запобігання отруєнням, інфекційним кишковим захворюванням. <i>*ознайомлений</i> з основними правилами здорового харчування; <i>*за</i> допомогою вчителя <i>називає</i> та <i>показує</i> на дидактичному матеріалі різні продукти харчування.	Розвиток стійкості уваги, можливості її розподілу та переключення. Розвиток спостережливості. Формування потреби турбуватися про своє здоров'я. Формування уявлень про шляхи запобігання отруєнням, інфекційним кишковим захворюванням. Виховання дисциплінованості, відповідальності.
	15 год.	<b>Розділ II. Основи безпеки життєдіяльності</b>		
3		<b>Безпека руху пішохода</b>  Перехід дороги обладнаними пішохідними переходами та на необладнаних місцях. Транспортний потік. Пошук безпечної дистанції в транспортному потоці між автомобілями. Перехід дороги з трамвайними коліями.	<i>Учень/учениця:</i>  за наочною опорою <i>розповідає</i> правила переходу вулиць, перехресть, транспортних магістралей; за допомогою вчителя <i>пояснює</i> правила руху великими групами, особливості переходу вулиць; <i>називає</i> відомі дорожні знака, за допомогою вчителя <i>пояснює</i> їх значення;	Формування узагальненості сприймання шляхом засвоєння нової інформації.  Формування осмисленості сприймання вказівок дорожніх знаків.  Стимулювання активності та самостійності учнів на уроці.

		Знаки. Дорожня розмітка. Небезпечний вантаж. Вантаж, що виступає.	з опорою на наочність (схеми, малюнки, слова) та за підказкою учителя <i>визначає</i> конструктивні елементи безпеки у громадському транспорті; *має уявлення про безпечну поведінку пішохода під час переходу вулиці; *за наочною опорою та допомогою вчителя <i>розрізняє</i> найпростіші дорожні знаки.	Розвиток регулюючої функції мовлення на основі розуміння правил та інструкцій.  Корекція просторової орієнтації та просторових уявлень шляхом формування вмінь правильно переходити дорогу.
4		<b>Рух біля залізничних колій</b>  Облаштування залізничного переїзду. Правила поведінки біля залізничних колій. Перехід залізниці.	<i>Учень/учениця:</i>  <i>має уявлення</i> про особливості руху біля залізниці; <i>знає (називає</i> за наочною опорою та допомогою вчителя) правила поведінки під час переходу залізниці; * <i>ознайомлений</i> з основними правилами безпеки біля залізниці.	Сприяння усвідомленню про небезпеку та особливості руху біля залізниці.  Формування навичок запам'ятовування та адекватного відтворення інформації.
5		<b>Безпека у громадському транспорті</b>  Безпека конструкцій громадського транспорту. Правила поведінки у	<i>Учень/учениця:</i>  з допомогою вчителя <i>пояснює</i> вказівки дорожніх знаків, що вивчалися в 1-5 класах;	Формування аналітико-синтетичної діяльності та процесу активного запам'ятовування викладеного вчителем матеріалу.

	<p>транспортному засобі, у тому числі переповненому. <i>Біля зупинки.</i> Посадка у громадський транспорт, що відходить. Особливості посадки та висадки з трамваю, зупинка якого знаходиться посеред вулиці. <i>Дії при ДТП.</i> Засоби допомоги пасажиром, що знаходяться у громадському транспорті: знаки безпеки та інформації, аварійні (запасні) виходи чи люки, вогнегасники, аптечка водія та правила користування ними. Дії пасажиром при ДТП (зіткнення з автомобілем, перекидання, пожежа, падіння в воду).</p>	<p>за наочною опорою <i>називає</i> правила поведінки у громадському транспорті; з допомогою вчителя <i>називає</i> правила поведінки на зупинці та біля неї; <i>*ознайомлений</i> з правилами безпечної поведінки у громадському транспорті та на зупинці; <i>має уявлення</i> про поведінку під час ДТП; <i>має уявлення</i> про засоби першої домедичної допомоги (джгут, бинт) та ліки (пігулки, краплі), <i>показує</i> на дидактичному матеріалі; <i>*ознайомлений</i> з елементарними правилами надання допомоги у разі ДТП.</p>	<p>Стимулювання пошукової діяльності учнів під час ознайомлення з конструктивними елементами безпеки у громадському транспорті. Розвиток уміння пригадувати вивчений матеріал. Розвиток готовності прийняти вербальну допомогу під час збагачення уявлень про способи виклику допомоги при ДТП.</p>
6	<p><b>Екологічні проблеми природного середовища</b></p> <p>Взаємозв'язок людини і природи. Глобальні природні екологічні кризи (геологічні процеси, космічні явища, стихійні лиха). Кризи, що</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>має уявлення</i> про природні екологічні проблеми; за запитаннями вчителя <i>називає</i> наслідки екологічних криз;</p>	<p>Розвиток активного мовлення та збагачення словникового запасу на матеріалі відомостей про взаємозв'язок людини і природи. Розвиток вміння за допомогою вчителя визначати ситуації, що</p>

		викликані діяльністю людини (спустошення земель, знищення лісів, забруднення води, повітря, землі, зсуви, селі, руйнування будівель, затоплення, порушення родючості ґрунтів). Наслідки, до яких призводить нерозумне використання природних багатств. Важливість дій людей по збереженню та відновленню природи.	<i>має уявлення</i> про способи збереження природи; <i>*ознайомлений</i> з причинами та наслідками різних природних екологічних криз.	небезпечно впливають на екологічний становище. Формування дбайливого ставлення до природи та людей
7		<b>Пожежна безпека</b>  Умови виникнення пожеж: наявність джерела вогню, повітря і горючих матеріалів (речей). Неможливість виникнення пожежі за відсутності одного з цих факторів.	<i>Учень/учениця:</i>  за допомогою вчителя та наочною опорою <i>визначає</i> умови виникнення пожеж; <i>має уявлення</i> щодо шляхів профілактики виникнення та розвитку пожежі; <i>*ознайомлений</i> з основними правилами пожежної безпеки.	Формування вмінь застосовувати набуті знання та навички на практиці. Розвиток мотивів щодо запобігання та попередження виникнення та розвитку пожежі. Виховання позитивних вольових (стриманість) та моральних (відповідальність, доброзичливість, емпатійність) рис особистості.
	12 год.	<b>Розділ III. Довкілля</b>		
8		<b>Захист життя та гідності людини</b>	<i>Учень/учениця:</i>	

		<p>Життя людини, його цінність та неповторність.</p> <p>Поняття людської гідності.</p> <p>Турбота держави про життя дитини.</p>	<p><i>має уявлення</i> про цінність життя людей та турботу держави про життя дітей;</p> <p><i>*ознайомлений</i> з поняттями людської гідності та цінності життя.</p>	<p>Розвиток усвідомленості, швидкості й точності сприйняття образно-вербальної інформації.</p> <p>Розвиток емоційного ставлення до почутого.</p> <p>Формування потреби цінувати людське життя та поважати права людини.</p>
9		<p><b>Дитина в автономній ситуації</b></p> <p>Дії, за наслідками яких дитина може опинитися у закритому (обмеженому) просторі (меблі, холодильник, підвал, дах, схованки в снігу, землі, піску).</p> <p>Небезпека використання відкритого вогню у обмеженому просторі.</p> <p>Попередження (передбачення) надзвичайних ситуацій та правила поведінки під час їх виникнення.</p> <p>Способи повідомлення про своє місцезнаходження.</p> <p>Дії свідків надзвичайної ситуації щодо її попередження або усунення.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p><i>має уявлення</i> про небезпечність ігор, що можуть призвести до потрапляння до закритого простору, з якого важко вибратися; з допомогою вчителя <i>визначає</i> негативні наслідки користування відкритим вогнем у обмеженому просторі;</p> <p>за запитаннями вчителя <i>розповідає</i> про безпеку поведінки в обмеженому просторі та способи повідомлення про своє місцезнаходження;</p> <p><i>*ознайомлений</i> з наслідками надзвичайної ситуації, що обумовлена закритим (обмеженим) простором;</p>	<p>Формування аналітико-синтетичної діяльності.</p> <p>Стимулювання активності в спілкуванні під час бесіди з вчителем та іншими учнями.</p> <p>Розвиток емоційного сприймання.</p> <p>Формування вміння орієнтуватися у ситуації.</p> <p>Виховання позитивного ставлення до виконуваної діяльності.</p>



			* <i>має уявлення</i> про способи безпечної поведінки під час її виникнення.	
10	<b>Криміногенні обставини</b> Приватна та державна власність. Посягання на життя, майно, дім, особисті речі. Правила поведінки при зустрічах з шахраями (ігри в карти, кості тощо), крадіями. Участь у злочинах та їх негативні наслідки для неповнолітніх. Кримінальна відповідальність за скоєні злочини. Захист потерпілих з боку держави.	<i>Учень/учениця:</i>  <i>має уявлення:</i> - про приватну та державну власність; - про відповідальність за посягання на права та майно громадян; з допомогою опорних схем <i>будує репліки-відповіді</i> відмови брати участь у крадіжках (злочинах); за інструкцією <i>добирає та описує</i> особисті дії при зустрічі із злодієм (крадієм, шахраєм) з метою самозахисту; <i>має уявлення</i> про способи звернення по допомогу до відповідних державних та громадських органів. <i>*ознайомлений</i> з основними правилами безпеки в різних криміногенних обставинах (крадіжка, зустріч з шахраями);	Розвиток усвідомленості сприйняття образно-вербальної інформації.  Стимулювання активності в спілкуванні.  Формування потреби контролювати та оцінювати власні дії.  Формування потреби цінувати людське життя та поважати права людини.  Виховання відповідальності та культури поведінки.	

			<i>*має уявлення про негативні наслідки участі у злочинах.</i>	
--	--	--	--	--

### **Орієнтовні навчальні досягнення учнів на кінець року:**

- називає складові здоров'я, пояснює значення природних факторів для здоров'я;
- має уявлення про основні вікові зміни в організмі дитини;
- пояснює правила та значення здорового харчування;
- знає про переваги рухової активності, загартовування, розпорядку дня для здоров'я;
- знає власні обов'язки та функції сім'ї щодо збереження та зміцнення здоров'я;
- знає правила здорового способу життя, поведінки у конфліктних ситуаціях; під час пожежі, правила безпечної поведінки пішохода на дорозі, біля залізничних колій, у громадському транспорті, у закритому (обмеженому) просторі (меблі, холодильник, підвал, дах, схованки в снігу, землі, піску);
- моделює відповідні життєві ситуації за опорною схемою;
- застосовує набуті корисні звички, правила розв'язання конфліктів, безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях та видах діяльності,

### **\*Орієнтовні показники стану сформованості життєвої компетентності учнів на кінець року:**

- здатен частково вирішувати завдання безпечної для здоров'я взаємодії з дорослими та однолітками під час звичайних життєвих ситуацій;

- здатен елементарно піклуватися про себе та власне здоров'я;
- здатен дотримуватися інструкцій дорослого стосовно безпеки під час небезпечних ситуацій;
- здатен до комунікативної взаємодії з дорослими з питань власної життєдіяльності (звернутися по допомогу, повідомити про проблеми здоров'я, про власні потреби зрозумілими для інших та доступними для себе способами).

Програму підготувала старший науковий співробітник  
Інституту спеціальної педагогіки НАПН України  
Гладченко І.В.