ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Привычными ощущениями современного человека становится потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Чтобы избавиться от душевной боли, человек прибегает к употреблению алкоголя, табака, наркотиков и других токсических веществ. Опросы свидетельствуют о том, что 40% учеников 8–11 классов имеют опыт употребления различных наркотических веществ, а еще 20% живут и общаются с людьми, употребляющими наркотики.

Вследствие истощения душевных и физических сил у людей повышается уровень конфликтности во взаимоотношениях, что проявляется в семейных кризисах, разводах, проблемах «отцов и детей», росте взаимного отчуждения и равнодушия в обществе.

Наиболее уязвимыми категориями населения являются дети, подростки и молодежь, которым еще предстоит сформировать свое отношение к миру, к себе, к сообществу. Особенно опасно, если становление личности у подрастающего поколения происходит при деформации структуры семьи, высокого риска безработицы, неэффективности функционирования государственных структур общества, избытка информации, ухудшения состояния окружающей среды, разобщенности людей, разрушения культурных ценностей.

Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий определенным мировоззрением, уровнем развития личности, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Цели регионального курса «Основы здорового образа жизни»: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Содержание программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, семьеведения, сексологии, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.) проведение индивидуальных и групповых консультаций.

В программу включены совместные занятия родителей и детей. В образовательном учреждении необходимо организовать родительский всеобуч по ключевым вопросам воспитания подрастающего поколения.

Программа по ОЗОЖ состоит из пяти блоков.

Содержание этического блока включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной. Формирует такие понятия как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

Содержание психологического блока развивает понятия о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, асоциального поведения и умения быть здоровым.

Содержание правового блока обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье, формирует навыки правого поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

Содержание семьеведческого блока дает комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи. Формирует ценность и потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье; способствует развитию полоролевого поведения, мужественности и женственности.Содержание медико-гигиенического блока дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания,режима труда и отдыха. Особое внимание уделяется репродуктивному здоровью, формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

 На изучение ОЗОЖ во 2 классе отводится 34 часа ( 1 час в неделю).

**Содержание тем учебного курса ОЗОЖ 2 класс**

(1 час в неделю, всего – 34 ч)

**«Красота спасет мир»**

Этический блок (5 ч)

Природа и человек. Красота мира. Красота жизни. Красота – внешняя и внутренняя. Красота природы. Красота, созданная руками человека. Красота души. Красота человеческих отношений. Как сберечь красоту. Бережное отношение к окружающему миру. Вандализм. Созидание и разрушение. Я – часть природы. Взаимосвязь всего живого.

Психологический блок (10 ч)

Влияние эмоций на поведение человека. Словесный язык чувств. Как я могу владеть своим телом. Игры на развитие пантомимики. Знакомство с навыками саморегуляции. Развитие навыков общения. Давай поговорим: как слушать собеседника и вести себя во время разговора. Напиши мне письмо: знакомство с письменным общением. Играем вместе – обучение совместной деятельности мальчиков и девочек. Дружба мальчиков и девочек: культура общения полов.

Правовой блок (6 ч)

Культура поведения. Этика. Этикет. Уважение к старшим. Забота о младших. Правила поведения и красота. Правила поведения и здоровье. Здоровый образ жизни. Санитарно-гигиенические нормы. Аккуратность и опрятность. Вредные привычки. Правила поведения в общественных местах (в школе, в театре, на улице, в транспорте).

Семьеведческий блок (4 ч)

Дом, где ты живешь. Чистота – залог здоровья! Гигиена тела и жилища. «Мужские» и «женские» обязанности.

Медико-гигиенический блок (9 ч)

Из чего мы сделаны. В здоровом теле – здоровый дух. Как легче болеть и быстро выздоравливать? Режим дня. Закаливание. Дыхание, осанка и движение – ритмы суть жизни. Спорт – залог здоровья! Советы наоборот: «Что нужно сделать, для того, чтобы заболеть? Профилактика детского травматизма. Первая помощь при несчастных случаях. Как мы познаем окружающий мир. Роль органов чувств в познании окружающего мира. Питание и здоровье. Что такое здоровая пища и как ее приготовить. Как усваивается пища, т.е. придает нам силу. Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. Творчество и здоровье. Значение развития творческого воображения.

 Учебно – тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела. Тема урока. | Кол- во часов | Дата план. | Дата факт. | Вид занятия | Наглядные пособия | Форма, вид контроля | Примеч. |
| 1. | **Этический блок (5ч)** Природа и человек. Зачем я на этой земле. |  |  |  | Урок рефлексии | Слайды | Фронт. опрос |  |
| 2. | Красота окружающего мира. Экскурсия в лес. |  |  |  | Урок-экскурсия |  | Фронт. опрос |  |
| 3. | Я – часть природы. Взаимосвязь всего живого. |  |  |  | Урок рефлексии | Слайды | Сам. раб. с проверкой |  |
| 4. | Красота жизни. Красота человеческих отношений. |  |  |  | Урок рефлексии | Книги, слайды | Индив. опрос тест |  |
| 5. | Красота, созданная руками человека |  |  |  | Урок рефлексии | Слайды | Фронт. опрос |  |
| 6. | **Психологический блок (10ч)** Эмоции. Их влияние на поведение человека |  |  |  | Открытие нового знания | Слайды | Фронт. опрос |  |
| 7. | Знакомство с навыками саморегуляции |  |  |  | Открытие нового знания | Слайды | Фронт. опрос |  |
| 8. | Развитие познавательной сферы. Память. |  |  |  | Урок-практикум | Слайды, игрушки | Сам. раб. с проверкой |  |
| 9. | Развитие познавательной сферы. Внимание |  |  |  | Урок-практикум | Картинки, слайды | Индивид. опрос |  |
| 10. | Развитие познавательной сферы. Мышление |  |  |  | Урок-практикум | Слайды | Сам. раб. с проверкой |  |
| 11. | Развитие познавательной сферы. Воображение |  |  |  | Урок-практикум | Слайды | Сам. раб. Взаимо-проверка |  |
| 12. | Развитие навыков общения |  |  |  | Урок-практикум | Игры | Групповая работа Взаимо-проверка |  |
| 13. | Как вести себя во время разговора |  |  |  | Урок-практикум | Слайды | Индивид. опрос |  |
| 14. | Знакомство с письменным общением |  |  |  | Открытие нового  | Слайды  | Сам. раб. с проверкой |  |
| 15. | Дружба мальчиков и девочек |  |  |  | Урок рефлексии | Картинки, книги | Фронт опрос |  |
| 16. | **Правовой блок (6ч**) Культура поведения. Этика. Этикет. |  |  |  | Урок рефлексии | Слайды | Фронт опрос |  |
| 17. | Уважение к старшим, забота о младших |  |  |  | Урок рефлексии | Книги, иллюстрации | Сам. раб. с проверкой |  |
| 18. | Правила поведения и красота |  |  |  | Урок рефлексии | Слайды | Фронт опрос |  |
| 19. | Правила поведения и здоровье |  |  |  | Урок рефлексии | Слайды | Сам. раб. с проверкой |  |
| 20. | Правила поведения в общественных местах |  |  |  | Урок-практикум | Слайды, предметы для игр | Индивид. опрос тест |  |
| 21. | Вредные привычки |  |  |  | Урок рефлексии | Слайды | Индивид. опрос тест |  |
| 22. | **Семьеведческий блок (4ч)** Дом, где ты живёшь |  |  |  | Урок рефлексии | Иллюстрации | Фронт опрос |  |
| 23. | Чистота – залог здоровья |  |  |  | Урок рефлексии | Картинки, слайды | Индивид. опрос тест |  |
| 24. | Грязь как источник микроба и болезней |  |  |  | Урок рефлексии | Слайды | Сам. раб. с проверкой |  |
| 25. | Мужские и женские обязанности |  |  |  | Открытие нового | Слайды | Индивид. опрос тест |  |
| 26. | **Медико – гигиенический блок (9ч)** Из чего мы сделаны |  |  |  | Открытие нового | Слайды  | Фронт опрос |  |
| 27. | Как легче болеть и быстро выздоравливать |  |  |  | Открытие нового | Слайды | Фронт опрос |  |
| 28. | Режим дня |  |  |  | Урок рефлексии | Презентация | Защита проекта |  |
| 29. | Как мы узнаём окружающий мир |  |  |  | Урок рефлексии | Презентация | Индивид. опрос тест |  |
| 30. | Спорт – залог здоровья |  |  |  | Урок рефлексии | Слайды  | Фронт опрос |  |
| 31. | Советы наоборот :что нужно сделать для того, чтобы не болеть? |  |  |  | Урок рефлексии | Слайды | Фронт опрос |  |
| 32. | Профилактика детского травматизма |  |  |  | Урок-практикум | Слайды | Фронт опрос |  |
| 33. | Питание и здоровье |  |  |  | Урок рефлексии | Презентация  | Защита проекта |  |
| 34 | Творчество и здоровье |  |  |  | Урок рефлексии | Презентация  | Фронт опрос |  |

 **Перечень учебно – методического обеспечения**

 «Основы здорового образа жизни» Региональная образовательная программа . Авторский коллектив: Барыльник Ю. Б., Дмитриева Н. В., Елисеев Ю. Ю., Клещина Ю. В. и другие. «Добродея» Саратов, 2008г.

 Иванов О. А. , Павлова М. А. «Образование в области здоровья». Учебно – методическое пособие для учителей начальных классов по программе «Основы здорового образа жизни» Саратов 2003г.

 **Список литературы**

Бейтлин В. Р. , Бейлина А. А. « Пальчиковая гимнастика» Брест 1998г.

Правдина Т. В. « Внеклассные мероприятия по ОЗОЖ в начальной школе» Саратов 2007г.

Дидактические материалы к урокам и работа с родителями на диске «Региональная программа «Основы здорового образа жизни»

 **Основные требования к уровню подготовки учащихся 2 класса**

Учащиеся должны знать:

- взаимосвязи всего живого;

-навыки саморегуляции;

-правила культуры общения, поведения в общественных местах, санитарно- гигиенические правила;

-как сохранить своё здоровье от простудных заболеваний;

-мужские и женские обязанности;

-особенности своего физического и психического развития, памяти, внимания, мышления, воображения;

-правила здорового образа жизни;

-какие привычки и почему представляют вред для здоровья, не допускать их появления

Учащиеся должны уметь:

-видеть красоту мира, природы, души, человеческих отношений;

-бережно относится к окружающему миру;

-владеть своим телом;

-соблюдать правила личной гигиены;

-оказывать простейшую помощь при небольших ушибах, ранениях, ожогах;

-правильно строить режим дня и выполнять его;

-уважать старших, заботиться о младших;

- общаться, дружить.