***Рабочая программа по озож. 4 класс.***

***Пояснительная записка***

  Программа сформирована с учётом ***факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей***:

* неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
* факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
* чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обусловливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагополучных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
* активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
* особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

***Задачи формирования культуры здорового образа жизни обучающихся***:

* сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
* научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
* научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
* сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
* дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
* дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
* обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
* сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
* сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

***Направления реализации программы*.**

**1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.**
В здании МОУ СОШ «с.Лебедевка» созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В школе работает **столовая.**

**2. Использование возможностей УМК «Школа 2100» в образовательном процессе.**

Программа формирования культуры здорового образа жизни средствами урочной деятельности будет реализовываться с помощью предметов УМК «Школа 2100».

Для реализации программного материала используется : рабочая тетрадь «Основы здорового образа жизни» «Святость жизни » 4 класс., ПавловаМ.А , - Саратов: КИЦ «Саратов телефильм»- «Добродея». 20011 г

Данная программа состоит из 5-ти блоков:

* **Этический блок (4 ч)**
* **Психологический блок (12 ч)**
* **Правовой блок (6 ч)**
* **Семьеведческий блок (6 ч)**
* **Медико-гигиенический блок (5 ч)**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Количество часов |
| теоретические | практические |
| 1 | Этический блок  | 4ч | 3ч | 1 ч |
| 2 | Психологический блок | 12 ч | 10 ч | 2 ч |
| 3 | Правовой блок | 6 ч | 5 ч | 1 ч |
| 4 | Семьеведческий блок  | 6 ч | 5 ч | 1 ч |
| 5 | Медико-гигиенический | 5 ч | 4 ч | 1 ч |
|  | Итого | 33 ч | 27 ч | 6 ч |

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

* сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
* научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
* научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
* сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
* дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
* дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
* обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
* сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
* сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

**Список литературы**

1. Рабочая тетрадь для учащихся 4 класс. .« Святость жизни» Павлова М.А
2. Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. - СПб., 1992.

 3. Коростель Н.Б. От А до Я. - М., «Физкультура и спорт», 1995

 4. Лисицын Ю.П., Полунина И.В. Здоровый образ жизни ребенка. М., 1984.

 5. Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклоᴨȇдия. - М., 1981.