**Основы здорового образа жизни.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».

- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования (Приказ МО РФ № 1089 от 05.03.2004 г «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»)

- Приказ Министерства образования РФ от 24.12.2010 г. № 2080 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования».

Рабочая программа составлена на основе программы Министерства образования Саратовской области и Министерства здравоохранения Саратовской области, региональной образовательной программы «Основы здорового образа жизни» - Саратов, издательство «Добродея», 2008. ***Авторский коллектив***: Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В., Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свинарев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н.

В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изучения основ здорового образа жизни на ступени основного общего образования.

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.

**Задачи:**

Программа предусматривает:

-получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей;

- формирование потребности в здоровом образе жизни;

- формирование навыков гигиены и профилактики заболеваний;

- формирование навыков ухода за больными;

- формирование навыков рационального питания и других способов самосовершенствования.

Необходимость введения в курс образования основ здорового образа жизни продиктована многими причинами. Прежде всего-это ухудшение здоровья нации: как физического, так и психического. Растёт число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Чтобы избавиться от душевной боли, человек прибегает к употреблению алкоголя, табака, наркотиков и токсических веществ.

Одной из наиболее уязвимых категорий населения являются дети, подростки и молодёжь.С учётом теоретических подходов к проблеме, а также на основе исследований и практического опыта работы в области здорового образа жизни специалистами Саратовского областного центра планирования семьи и кафедры валеологии Саратовского института повышения квалификации работников просвещения была разработана программа «Основы здорового образа жизни».

**Цели и задачи:**

* Формирование личности способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно.
* Формирование личности творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции.
* Формирование навыков безопасного поведения, эффективного взаимодействия с людьми.
* Получение 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.
* Формирование навыков рационального питания, закаливания, физической культуры и других способов самосовершенствования собственного здоровья.

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

Формы занятий: лекции, беседы дискуссии практические занятия, игровое моделирование, видеоуроки и домашние задания. Предполагается широкое использование технических средств, наглядных пособий. Программа составлена с учётом возрастных особенностей и проявлений сензитивности к усвоению определённых знаний на каждом уровне развития.

В программе соблюдается последовательное усложнение и расширение изучаемых понятий по мере взросления ребёнка.

Согласно действующему Базисному учебному плану рабочая программа для **3**-го класса преду­сматривает обучение в объеме **1 часа в неделю, всего в год -34 часа.**

На основании примерной программы, содержащих требования к минимальному объему содержания по ОЗОЖ в 3-х классах, реализуется базисный и продвинутый уровни преподавания, что позволяет реализовать индивидуальный подход к обучению, развитие познавательной активности младших подростков и формирование познавательной и информационных компетентностей учащихся.

Раздел программы изучаемый в 3 классе называется**: «Во имя общего блага»**

**Календарно– тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела и**  **темы уроков.**  **Проектная деятельность** | **Кол-во**  **часов** | **Планируемые**  **результаты**  **УУД** | | **Дата проведения** | | | **Наглядные пособия и ТСО, ИКТ** | **Корректи-**  **ровка** |
| **план** | **факт** | |
|  | **Этический блок**. | **4** | Научится :  «правильно» общаться с природой, друг с другом;  различать спор и ссору;  различать понятия: забота и ответственность в окружающем мире; |  | | |  |  |  |
| 1 | Человек на планете Земля. В дружбе с природой. | 1 |  |  | | |  | карта, глобус |  |
| 2 | Спор и ссора. Умение вести дискуссию. | 1 |  |  | | |  |  |  |
| 3 | Забота и ответственность. Проявление заботы в окружающем мире. | 1 |  |  | | |  | презентация «Проявление заботы в окружающем мире» |  |
| 4 | Проявление заботы в моем городе, в моей школе. | 1 |  |  | | |  | выставка книг о родном городе |  |
|  | **Психологический блок** | **12** | Научится:  противостоять трудностям взрослого мира;  воспитывать в себе самокритичность;  находить понимание с близкими людьми;  тренировать свою память;  воспитывать в себе внимательного человека;  пользоваться языком жестов и движений;  сдерживать свой характер в различных ситуациях;  отыскивать в себе способности;  сглаживать проблемы в общении;  урегулировать конфликтные ситуации;  различать понятия застенчивость и агрессия, пассивность и гиперактивность |  | | |  |  |  |
| 5 | Этот странный взрослый мир. | 1 |  |  | | |  | слайд - шоу |  |
| 6 | Кто я такой? Какой я? Каким я хочу быть? | 1 |  |  | | |  | выставка детских рисунков |  |
| 7 | Как я помню то, что помню: что мы помним друг о друге и близких. | 1 |  |  | | |  |  |  |
| 8 | Как развить хорошую память. | 1 |  |  | | |  |  |  |
| 9 | Внимание человека или как научиться быть внимательным? | 1 |  |  | | |  |  |  |
| 10 | Язык жестов и движений: позы, жесты, дистанция и манера одеваться. | 1 |  |  | | |  | слайд - шоу |  |
| 11 | Что такое мой характер? | 1 |  |  | | |  |  |  |
| 12 | Мир моих способностей. | 1 |  |  | | |  | мини сочинения обучающихся |  |
| 13 | С чем могут быть связаны проблемы общения? | 1 |  |  | | |  |  |  |
| 14 | Леворукость и праворукость: что это такое? | 1 |  |  | | |  |  |  |
| 15 | Конфликтный человек: какой он? | 1 |  |  | | |  |  |  |
| 16 | Застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность. | 1 |  |  | | |  |  |  |
|  | **Правовой блок** | **7** | Научится:  соблюдать правила поведения;  быть милосердным и терпеливым;  противостоять жестокости;  выполнять правила поведения в школе и на улице;  противостоять опасным ситуациям в жизни;  сохранять спокойствие при стихийных бедствиях и правильно себя вести;  вежливо общаться с окружающими |  | | |  |  |  |
| 17 | Правила в жизни человека. | 1 |  |  | | |  | слайд - шоу |  |
| 18 | Проявление милосердия и терпимости | 1 |  |  | | |  |  |  |
| 19 | Ответственность за жестокое поведение. | 1 |  |  | | |  |  |  |
| 20 | Правила поведения в школе и на улице. | 1 |  |  | | |  | выставка детских рисунков |  |
| 21 | Опасные ситуации. Как не стать жертвой преступления. | 1 |  |  | | |  | слайд - шоу |  |
| 22 | Стихийные бедствия. | 1 |  |  | | |  | выставка детских рисунков |  |
| 23 | Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. | 1 |  |  | | |  |  |  |
|  | **Семьеведческий блок** | **4** | Научится:  понимать смысл слов семья и дом;  правильно распоряжаться своим свободным временем;  планировать свое будущее занятие;  выполнять обязанности в семье |  | | |  |  |  |
| 24 | Что такое семья? Всем нужен дом! | 1 |  |  | | |  | мини сочинения обучающихся |  |
| 25 | Что такое труд? Трудом славен человек! | 1 |  |  | | |  |  |  |
| 26 | Труд в моей семье. Кем я хочу стать? | 1 |  |  | | |  | выставка детских рисунков |  |
| 27 | Что я больше всего люблю делать. Мужские и женские обязанности. | 1 |  |  | | |  | презентация «Мужские и женские обязанности» |  |
|  | **Медико-гигиенический блок** | **7** | Научится:  правильно сохранять свое здоровье;  противостоять вредным привычкам;  соблюдать режим дня, правильно и рационально питаться. |  | | |  |  |  |
| 28 | Секреты сохранения здоровья. Здоровье и благополучие. | 1 |  |  | | |  |  |  |
| 29 | Полезные и вредные привычки. | 1 |  |  | | |  | выставка детских рисунков |  |
| 30 | Вред применения наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. | 1 |  |  | | |  |  |  |
| 31 | Режим дня в жизни школьника. | 1 |  |  | | |  | презентация « Режим дня» |  |
| 32 | Что мы едим, пьем, чем лакомимся? | 1 |  |  | | |  | выставка детских рисунков |  |
| 33 | Золотые правила питания. | 1 |  |  | | |  | правила питания |  |
| 34 | «Витаминка и её друзья» театрализованная игровая программа | 1 |  |  | | |  |  |  |

**Содержание тем учебного курса**

**Основы здорового образа жизни 3 класс - 34 часа (1 час в неделю)**

**«Во имя общего блага»**

**Этический блок (4 ч)** Человек на планете Земля. В дружбе с природой. Спор и ссора. Умение вести дискуссию. Забота и ответственность. Проявление заботы в окружающем мире. Проявление заботы в моем городе, в моей школе.

**Психологический блок (12 ч)** Этот странный взрослый мир. Как я помню то, что помню: что мы помним друг о друге и близких. Язык жестов и движений: позы, жесты, дистанция и манера одеваться. Застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность. Кто «Я» такой.

**Правовой блок (7 ч)** Правила в жизни человека. Проявление милосердия, терпимости. Ответственность за жестокое поведение. Правила поведения в школе и на улице. Опасные ситуации. Стихийные бедствия. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

**Семьеведческий блок (4 ч)** Что такое труд. Трудом славен человек! Труд в моей семье. Что я больше всего люблю делать.

**Медико-гигиенический блок (7 ч)** Секреты сохранения здоровья. Здоровье и благополучие. Полезные и вредные привычки. Вред применения наркотиков, алкоголя, никотина, токсических веществ.

**Основные требования к уровню подготовки обучающихся третьего класса.**

К концу третьего класса у обучающихся должны быть сформированы мотивационные сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания; обеспечение физического и психического саморазвития.

**Обучающиеся научатся рассказывать*:***

* о роли кожи, костей, мышц, органов дыхательной системы, кровообращения и пищеварения для детей;
* основные факторы, которые отрицательно воздействуют на состояние здоровья;
* о важности соблюдения режима дня, утренней зарядки, закаливания;
* о необходимости активного отдыха ( подвижные игры, занятия физкультурой и спортом) для сохранения здоровья;
* о режиме питания;
* о стрессовых ситуациях;

**Обучающиеся получат возможность научиться*:***

* придерживаться режима питания;
* отказываться от предложений попробовать спиртное, табак, наркотики;
* проводить утреннюю гимнастику без помощи взрослых;
* организовать рабочее место, проветривание помещений, работу за столом, сохранение зрения;
* организовать несколько подвижных игр с ровесниками.

**Перечень учебно – методического обеспечения**

*Литература, используемая при подготовке программы*

1. Образовательная система «Школа XXI века». Сборник программ к комплекту учебников «Начальная школа XXI века». / Руководитель проекта – член – корреспондент РАО профессор Н.Ф.Виноградова. М. «Вентана – Граф», 2010г. – 158с.

2. Содержание и структура образовательных программ ОУ, рабочих программ педагогов. Методическое пособие/ Е.В. Губанова. – Саратов: ГОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2011. – 88 с.

**Список литературы. Перечень ИКТ.**

1. Журнал «Начальная школа плюс До и После», ежемесячный научно-методический и психолого-педагогический журнал. Министерство образования РФ, Российская Академия образования, Московский психолого – социальный институт, ООО «Баласс»

2. Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е.Жиренко «Новые 135 уроков здоровья» Москва, «ВАКО»,2011г. 3. «Основы здорового образа жизни» региональная образовательная программа. Издание второе, доп. и перераб. – Саратов, издательство «Добродея»,2010. ***Авторский коллектив***: Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В., Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свинарев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н.

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/tematicheskoe-planirovanie-po-ozozh3-klass>

http://obektivna.com/ozozh\_3\_klass.html

http://www.dobrodeya.com/sosch3.html