

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Мараканская основная общеобразовательная малокомплектная школа»

Рассмотрено
на педсовете

Протокол №1 от 31.08.2016

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора  О.И.Слюсаренко

Приказ №32 от 31.08.2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету: Основы здорового образа жизни

2-4 класс

Учитель: Мусенко Алена Георгиевна

2016-2017 уч.г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Основы здорового образа жизни» для 2-4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к результатам освоения младшими школьниками основ здорового образа жизни. В основу рабочей программы положена авторская программа, разработанная М.А.Павловой. Учебно - методический комплект допущен Министерством образования.

На изучение предмета «Основы здорового образа жизни» во 2-4 классах отводится 34 часа в год (34 учебные недели)

Цели регионального курса «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, семейведения, 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 каждого года обучения 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 правового поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

Содержание семейно-психологического 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*.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№	Наименование разделов	Всего часов
1	Этический блок	6 ч
2	Психологический блок	6 ч
3	Правовой блок	6 ч
4	Семьеведческий блок	4 ч
5	Медико-гигиенический блок	13 ч
	Итого	34 часа

3.СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА (поурочное планирование)

п/п	Тема урока	Дата по плану	Фактическое проведение	Основные понятия темы	Самостоятельная деятельность обучающихся
1	Знакомство с предметом ОЗОЖ. Что значит здоровый образ жизни?	06.09		«здоровый образ жизни», «здоровье», «признаки здоровья»	устное сочинение на тему «Здоровый образ жизни в нашей семье», конкурс рисунков на тему «Я здоров»
2	Зачем я на этой земле.	13.09		«жизнь», «душа», «физическое тело», «предназначение»	устное сочинение "Кто хозяин на планете?", выставка детских рисунков «Мое будущее»
3	Я часть природы.	20.09		«осознание своего «я», «природа», «планета», «ответственность» сюжетно-ролевая игра "Планета заболела",	рисование плаката «Наша планета»
4	Красота окружающего мира.	27.09		«красота чистого неба», «красота осеннего леса», «птичье щебетание», «красота поступков» организация экскурсии в природу	,мини-сочинение «Мы в ответе за все на планете»
5	Красота души. Красота человеческих отношений. Как сберечь красоту	4.10			
6	Развитие познавательной сферы	11.10		"развитие", "развитие памяти: образной и логической" « развитие внимания", "фантазии", 'развитие фантазии", "сравнение", развитие ума"	Влияние эмоций на поведение человека. Словесный язык чувств Развитие навыков общения. Давай поговорим: как слушать собеседника и вести себя во время разговора. Напиши мне письмо: Играем вместе – обучение совместной деятельности мальчиков и девочек

7	Развитие эмоциональной сферы	18.10		"характер", "черты характера", "отрицательные черты характера", "положительные черты характера", "эмоции", "способы выражения эмоций", "средства выражения эмоций", "умение узнавать и различать эмоции"	
8	Как я могу владеть своим телом. Игры на развитие пантомимики. Знакомство с навыками саморегуляции.	25.10			
9	Развитие навыков общения	08.11		"общение", "невербальное общение", "язык жестов", "мимика", "пантомима", "образное выражение мыслей"	
10	знакомство с письменным общением.	15.11			
11	. Дружба мальчиков и девочек: культура общения полов.	22.11			

12	Культура поведения. Этика. Этикет.	29.11		виды и роль правил в жизни человека", "правила поведения в критических для человека ситуациях", «способы применения правил»	
13	Уважение к старшим. Забота о младших.	6.12		«виды и роль правил в жизни человека», «правила поведения в школе", «правила поведения на улице», «красота - внешняя и внутренняя», «вандализм», «созидание и разрушение»	
14	Правила поведения и красота. Правила поведения и здоровье.	13.12		"правила безопасного поведения и их практическая реализация в реальных жизненных ситуациях"	
15	Здоровый образ жизни. Санитарно- гигиенические нормы.	20.12			
16	Аккуратность и опрятность.	27.12		Понятия «аккуратность», «опрятность»	
17	Вредные привычки. Правила поведения в общественных местах (в школе, в театре, на улице, в транспорте).	17.01			
18	Чистота в доме и в школе	24.01		«чистота в доме и в своей комнате» «чистота и порядок», «чистота в школе», «чистота и порядок на рабочем месте»	устный рассказ на тему «Как я представляю идеальный порядок»

19	Как делают уборку дома и в школе.	31.01		«труд, как, полезная деятельность», «труд-любие», «труд в семье», «любимые и нелюбимые дела»	написание мини-сочинения "В чем я мастер?", "Самое любимое дело" (в моей семье, в моем классе);
20	Как я делаю уборку дома и в школе	07.02			
21	«Мужские» и «женские» обязанности	14.02		", "труд в семье", "любимые и нелюбимые дела , «труд во благо людей», «что делает мужчина», «что делает женщина»	мини-сочинение на тему « Папа, мама, я - дружная семья»
22	Мой организм - целая планета. Путешествие по этой планете и знакомство с её жителями, устройством и функционированием.	21.02		«организм человека в сравнении с планетой Земля: кожа и воздушная оболочка Земли, кровеносные сосуды - моря, реки, города и различные органы и т. д.	устное сочинение на тему «Что в моем организме самое главное?»
				«организм», «скелет», «верхние конечности», «нижние конечности», «внутренние органы», «череп» и т.д.	
23	Я хозяин своего здоровья	28.02		«здоровый организм», "опасность-безопасность", "ответственность", "вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики "причины и последствия вредных привычек", "выбор", "ответственность за будущее".	
24	Дыхание, осанка и движение - суть жизни	7.03		«дыхание», «носовое дыхание», «зависимость здоровья и настроения от осанки», «движение»	
25	Советы наоборот: «Что нужно сделать для того, чтобы заболеть?»	14.03		«почему опасно дышать через рот», «какие вещества опасны для здоровья», «ротозей», «внимательные люди»	устное сочинение «Моя любимая игра»
26	«Как легче болеть и быстро выздороветь?»	21.03		«болезнь», «причины болезни», «лечение и лекарства», «профилактика болезни»	
27	Профилактика детского травматизма.	04.04		«травма», «ушиб», «рана», «перелом» «какие игры опасны для здоровья»	
28	Творчество и здоровье.	11.04		«творчество»,	
29	Значение развития	18.04		«воображение», «творчество», «воображение	

	творческого воображения.			и здоровье», «здоровый человек - это тот, кто управляет своим воображением», «развитие способности к управляемому воображению». «образ-картинка»	
30	Нехотяй (не хочу, не могу, не буду)	25.04		«сообразительность и находчивость», «интерес», «нежелание», «преодоление нежелания», «всезнайки»	мини-сочинение «Мое любимое дело»
31	Неунывайки (хочу знать, узнаю, могу и смею).	2.05			
32	Питание и здоровье.	16.05		"пища", "здоровая пища", "для чего нужна пища", "твердая и жидкая пища", "функции зубов и языка", "опасная и полезная вода", "как правильно жевать пищу", "роль слюны", "витамины", "значение витаминов".	
33	Как усваивается пища. Правильное питание.	23.05			
	Подведем итоги.	30.05			

5.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ

В результате изучения предмета «Основы здорового образа жизни» учащиеся

должны знать: как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совершать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда понимают друг друга; как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подаркам; как следует относиться к наказаниями; как нужно одеваться; как вести себя с незнакомыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за столом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в общественных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хочется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоящим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным.

должны уметь: общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках; избегать при общении лжи; стараться понимать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои поступки, за которые получили наказание; одеваться по ситуации; быть ответственным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по телефону; уметь помочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; выбрать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Г.К.Зайцев «Школьная валеология» Санкт-Петербург И: «Акцидент» 1998 г
2. Андреев Ю. Три кита здоровья .-М.:1994
3. Сухарев А.П. Здоровье и физическое воспитание детей.- М.:1991
4. Л.В. Строгонова «Уроки практической психологии в начальной школе» М:Педагогическое общество России 2005 г. (выпуск 1, выпуск 2)
5. «Учимся правильно питаться» автор-составитель Ю.П.Климович. Волгоград 2007 г
6. А.Г.Макеева, И.А. Лысенко «Долго ли до беды?» М: Линка-Пресс 2000 г
7. Л.Ф. Тихомирова «Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет» Ярославль 2003 г