


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа с. Садовка
Балтайского муниципального района Саратовской области

<p>«Рассмотрено» на заседании МО Савина Н. Н. / <i>Савина</i> / ф.и.о. протокол № 1 от « 28 » 08 2019 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам директора по УВР Степанова В. Е. / <i>Степанова</i> / ф.и.о. « 29.08 » 2019 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы Чашкина О. В. / <i>Чашкина</i> / ф.и.о. Приказ № 1 от «30.08.2019г2</p> 
--	---	---

Рабочая программа

Савиной Натальи Николаевны учителя начальных классов

I квалификационной категории

по основам здорового образа жизни, 4 класс

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от

30.08.2019

2019 – 2020 уч. год

Основное содержание тем учебного курса «Основы здорового образа жизни» в 4 классе.

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 семейведческого 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*.

Этический блок (4ч)

Развитие жизни на Земле. Представление о смысле жизни. Уникальность и неповторимость всех форм жизни. Самоценность личности. Эмоциональная сфера и черты характера личности.

Психологический блок (4 ч)

Манипуляции в общении. Умей сказать нет. Что такое хорошо и что такое плохо: мои поступки. Дружба - что значит настоящий друг. Агрессия – формы проявления. Как справиться со своим гневом. Игры и упражнения на расслабление мышц, на выражение удовольствия и радости.

Правовой блок (2 ч)

Гражданин и государство. Права и обязанности граждан России.

Что значит быть и жить в настоящем времени. Совет наоборот: «Я умею обижаться». Что значит победить другого человека.

Семьеведческий блок (3 ч)

История создания праздников. Общенародные и государственные праздники. Семейные праздники в традициях народов. Традиции в моей семье. Этика проведения праздников.

Медико-гигиенический блок (4ч)

Окружающая среда и здоровье человека. Как оценить количество и качество своего здоровья (мониторинг физического здоровья). Значение зрения для человека. Профилактика возникновения нарушений зрения. Дурные привычки и мое отношение к ним. Как стать здоровым. Мужественность, женственность. Особенности взросления.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Преподавание основ здорового образа жизни (ОЗОЖ) в 4 классе ведется по региональной программе «Основы здорового образа жизни (ОЗОЖ).

Программа утверждена Министерством образования и науки РФ.

Соответствует федеральному компоненту государственных образовательных стандартов начального общего образования (2004г.).

По базисному учебному плану 2019 – 2020 года на основы здорового образа жизни отводится 0,5 часа в неделю, 17 часов в год.

Комплект состоит из:

- «Святость жизни: рабочая тетрадь для учащихся 4 классов.» (серия «Основы здорового образа жизни»); М.А. Павлова, А.В. Серякина, Е.В. Гусева.- Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» «Добродея» 2009. – 48 с.

Необходимость реализации **образовательного курса «Основы здорового образа жизни»** продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение *физического и психического здоровья нации*. Кризисные явления в экономике, порождают кризисные явления в социальной среде.

Специалисты отмечают, что 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.

Задачи программы:

1. Формирование личности, способной реализовать себя в современном мире максимально, эффективно и безопасно.
2. Формирование личности, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции.
3. Формирование навыков безопасного поведения, эффективного взаимодействия с людьми.
4. Получение знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей.
5. Формирование потребностей в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными.
6. Формирование навыков рационального питания, закаливания, физической культуры и других способов самосовершенствования собственного здоровья.

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, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни*.

Требования к знаниям, умениям и навыкам к концу года

Учащиеся должны знать:

- понятия основных философских категорий :забота, ответственность, бережность, любовь, красота, гармония, счастье, добро, зло;
- проявления психики, самооценности своей личности;
- свои права и обязанности в обществе и своей семье;
- механизмы создания и функционирования семьи;
- правила грамотного и ответственного воспитания детей;
- основы здорового образа жизни;
- «мужские « и «женские» обязанности;
- названия и роль важных внутренних органов человека;
- правила личной гигиены;
- меры по профилактике болезней;
- режим труда и отдыха младших школьников;
- о правильном питании человека;

Учащиеся должны уметь:

- приводить в гармонию различные стороны своей души;
- правильно вести себя с противоположным полом;
- заботиться о своём здоровье;

№ урок ов	ТЕМА УРОКА	Дата		Кол-во часов
		план	факт	
1	Этический блок. Жизнь во всех ее проявления.			1
2	Смысл жизни человека.			1
3	Уникальность всех форм жизни.			1
4	Развитие эмоциональной сферы. Разнообразие чувств			1
5	Психологический блок. Развитие познавательной сферы. Развитие памяти образной и логической.			1
6	Развитие внимания, фантазии.			1
7	Развитие познавательной сферы. Отрицательные и положительные черты характера.			1
8	Развитие навыков общения. Развитие эмпатии в реальном общении ребенка.			1
9	Правовой блок. Гражданин и государство. Права и обязанности граждан РФ.			1
10	Что значит быть и жить в настоящее время. Ответственность за жестокое поведение.			1
11	Семьеведческий блок. История создания праздников.			1
12	Этапы и этика проведения праздников в семье и не только.			1
13	Труд как полезная деятельность.			1
14	Медико – гигиенический блок. Как оценить количество и качество своего здоровья.			1
15	Вредные для здоровья вещества. Дурные привычки.			1
16	Ответственность за будущее. Как стать здоровым.			1
17	Мужественность. Женственность. Особенности взросления.			1