

Муниципальное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа п. Пригородный

Согласовано: Руководитель МО _____ / Л.В.Куркина Протокол № от 2010 г.	Согласовано: Заместитель директора по УР _____ / М.В.Потапова	Утверждено: Директор _____ / В.А.Корсаков Приказ № от 2010 г.
---	--	--

Рабочая программа педагога
учителя начальных классов
Куркиной Любви Владимировны
по курсу «Основы здорового образа жизни» 4 класс.

Рассмотрено на заседании педагогического совета
Протокол № от 2010 г.

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.

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 только предстоит сформировать свое отношение к миру, к себе, к сообществу.

Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения в 1940 году. 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 гармонию способен только человек, обладающий определенным мировоззрением, необходимым уровнем развития личности, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни.

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

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 расширяет понятие о психике, ее строении и проявлении, 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 интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, умения быть здоровым, а также на профилактику болезней и асоциального поведения.

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

Содержание **семьеведческого** блока дает комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи. Формирует потребность в семье, понимание ее ценности; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье; способствует развитию полоролового поведения, мужественности и женственности.

Содержание **медико – гигиенического** блока формирует представления 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, формирует негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

Класс 4

Учитель: Корсакова Алевтина Владимировна

Количество часов:

Всего - 35 часов, в неделю - 1 час.

Планирование составлено на основе региональной образовательной программы.КИЦ «Саратовтелефильм» - «Добродея», 2008 год.

Календарно – тематическое планирование.

№ ур.	Тема	Дата	
		ПРЕДПО ЛАГАЕМ АЯ	ПО ФАКТУ
1	Развитие жизни на Земле.		
2	Представление о смысле жизни.		
3	Уникальность и неповторимость всех форм жизни.		
4	Самоценность личности.		
5	Манипуляции в общении.		
6	Умей сказать «Нет».		
7	Что такое хорошо и что такое плохо: мои поступки.		
8	Дурные привычки и моё отношение к ним: курение.		
9	Дурные привычки и моё отношение к ним : наркотики.		
10	Дурные привычки и моё отношение к ним: алкоголь.		
11	Как мы видим друг друга(формирование потребности в общении со сверстниками.)		
12	Дружба –это значит настоящий друг.		
13	Агрессия -формы проявления.		
14	Как справиться со своим гневом.		
15	Игры и упражнения на расслабление мышц.		
16	Игры и упражнения на выражение удовольствия и радости.		
17	Гражданин и государство.		
18	Права и обязанности граждан России.		
19	Что значит быть и жить в настоящем времени.		
20	Что значит победить другого человека.		
21	Внеклассное мероприятие «Я гражданин России»		
22	История создания праздников.		
23	Общенародные и государственные праздники.		
24	Семейные праздники в традициях народов.		
25	Традиции в моей семье.		
26	Этика проведения праздников.		
27	Поздравляем с Днём рождения!		
28	Окружающая среда и здоровье человека.		
29	Как оценить количество и качество своего здоровья.		
30	Значение зрения для человека.		
31	Профилактика возникновения нарушений зрения.		
32	Моя домашняя аптечка.		
33	Подвижные игры на свежем воздухе.		

34	Экскурсия в природу.		
35	Подведение итогов года.		

Содержание программы.

Этический блок (4 часа)

Развитие жизни на Земле. Представление о смысле жизни. Уникальность и неповторимость всех форм жизни. Самоценность личности.

Психологический блок (12 часов)

Манипуляции в общении. Умей сказать «нет». Что такое хорошо и что такое плохо: мои поступки. Дурные привычки и моё отношение к ним. Как мы видим друг – друга. Дружба – это настоящий друг.. Агрессия- формы проявления. Как справиться со своим гневом. Игры и упражнения на расслабление мышц, на выражение удовольствия и радости.

Правовой блок (6 часов)

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 (6 часов)

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

Медико – гигиенический блок.

Окружающая среда и здоровье человека. Как оценить количество качество своего здоровья. Значение зрения для человека. Профилактика возникновения нарушений зрения.

Список литературы

1. Государственный образовательный стандарт.
2. Региональная образовательная программы. КИЦ «Саратовтелефильм» - «Добродей», 2008 год.
3. Базисный учебный план.