

**Рабочая программа курса "Основы здорового образа жизни" для 3 класса
на 2014-2015 учебный год
Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Основы здорового образа жизни» **адресована** обучающимся 3 класса

Основная идея программы: наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно- оздоровительных программ по валеологии. Начиная с младшего школьного возраста, поскольку в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

По данным Минздрава, до 60-70% школьников к выпускному классу имеют нарушения органов зрения, 30% - хронические заболевания. Состояние здоровья детей и подростков неуклонно ухудшается. Доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20 - 25 %.

Актуальность курса определяется значительным ухудшением здоровья народонаселения России. Одной из причин высокой заболеваемости является низкая медико-гигиеническая культура, явная недостаточность образования в области здоровьесбережения. Освоение курса «Основы здорового образа жизни» – требование времени. Медицинские дисциплины ориентированы на борьбу с болезнями. Информация о здоровье распылена по разным дисциплинам, нет единой концепции здоровья.

Значимость программы заключается в том, что в ней определены содержание и организация формирования мотивационно-ценностного компонента **здорового образа жизни** детей.

Цель учебного предмета: учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии законами природы и бытия.

Цель программы: представление всех возможностей для формирования психически здорового, социально – адаптированного, физически развитого выпускника.

Задачи:

- Формирование потребности здорового образа жизни у учащихся.
- Формирование здоровых взаимоотношений с окружающим миром, обществом и самим собой.
- Ориентирование не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в его реальном поведении.
- Подготовка ребенка к осуществлению активной оздоровительной деятельности, формированию своего здоровья.

Основные принципы отбора материала и краткое пояснение логики структуры программы:

Методика работы с детьми строится в направлении личностно- ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Рабочая программа включает не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером. Надо, чтобы с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия важно строить так, чтобы дети получали знания о том, от чего зависит наше здоровье, приобретали навыки самосовершенствования. При планировании использовано пособие: Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья:1-4 класс.- М.,ВАКО, 2004г.

Общая характеристика учебного процесса: методы, формы обучения.

- ✓ Игровые методы (подвижные игры, ролевые игры);
- ✓ Сказкотерапия (анализ сказок, групповое сочинение историй);
- ✓ Арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- ✓ Визуализация;
- ✓ Мозговой штурм;
- ✓ Телесно-ориентированные техники (приемы релаксации);
- ✓ Моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- ✓ Беседа.
- ✓ Викторины, конкурсы, игры

- ✓ Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье.
- ✓ Праздники на тему здоровья.

Содержание

1. Чего не надо бояться. Как воспитывать уверенность и бесстрашие.
2. Добрым быть приятнее, чем злым и жадным. Учимся думать. Спешим делать добро.
3. Почему мы говорим правду. Поможет ли нам обман? «Неправда- ложь» в пословицах и поговорках.
4. Почему мы не слушаемся родителей. Надо ли прислушиваться к советам родителей? Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?
5. Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? Как воспитывать в себе сдержанность.
6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек.
7. Как относиться к подаркам. Я принимаю подарки. Я дарю подарки.
8. Как следует относиться к наказаниям. Наказание.
9. Как нужно одеваться. Одежда.
10. Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение.
11. Как вести себя, когда что-то болит. Боль.
12. Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом.
13. Как вести себя в гостях. Ты идешь в гости.
14. Как вести себя в общественных местах. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.
15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.
16. Что делать, если не хочется в школу. Помоги себе сам.
17. Чем заняться после школы. Умей организовать свой досуг.
18. Как выбрать друзей. Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом?
19. Как помочь родителям. Как доставить родителям радость?
20. Как помочь больным и беспомощным. Если кому –нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро.
21. Повторение. Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни (Урок – соревнование)

Требования к уровню подготовки обучающихся, по данной программе

Предполагаемые результаты:

- ✓ приобретение детьми навыков межличностного общения со сверстниками и взрослыми;
- ✓ сформированность умения справляться с конфликтами, управлять эмоциями и чувствами;
- ✓ приобретение опыта решения проблем, обращаясь к ресурсам, что делает детей более устойчивыми к стрессу;
- ✓ способность дифференцировать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние окружающих;
- ✓ умение безопасно вести себя в ситуациях, связанных с возможностью неблагоприятного воздействия на здоровье ребенка психоактивных веществ, а также в социально опасных ситуациях;
- ✓ сформированность позитивного образа «Я» подростков, что существенно снизит конфликтность и расширит социальные связи детей

Система оценки достижений обучающихся. На этих уроках оценок нет. И на поставленный вопрос ребенок может дать любой ответ. Для того, чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, не реагировать на их ответы отрицательно. Чувство страха всегда вызывает скованность, неуверенность в себе, рождает неуверенность.

Инструментарий для оценивания результатов. Будьте доброжелательны. Выслушивайте ответы, не показывайте своё отрицание даже мимикой, взглядом. Дарите детям листики- карточки с добрыми словами, например «Ты добрый человек» - они очень радуются этим словам.

К концу 3 класса обучающиеся должны знать:

- как воспитывать в себе уверенность и бесстрашие;
- как надо сдерживать себя;
- как отучить себя от вредных привычек;
- как правильно дарить подарки;
- о правилах поведения с незнакомыми людьми;
- правила поведения в гостях, в общественных местах;
- правила разговора по телефону;
- уметь организовать свой досуг;
- что такое дружба. Кого можно считать настоящим другом;
- как доставить родителям радость;

Практическая работа: к концу 3 класса обучающиеся должны уметь:

- дарить и принимать подарки;
- самостоятельно одеться по сезону;
- вести себя за столом;
- сервировать стол;
- вести себя в гостях;
- организовать свой досуг;
- помочь больным и беспомощным.

Календарно- тематическое планирование

При планировании использовано пособие: Обухова Л.А., Лемякина Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья:1-4 класс.- М.,ВАКО, 2004г.

Дата	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Корректировка
	1.	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1	
	2.	Учимся думать.	1	
	3.	Спешите делать добро.	1	
	4.	Поможет ли нам обман.	1	
	5.	«Неправда – ложь» в пословицах.	1	
	6.	Надо ли прислушиваться к советам родителей?	1	
	7.	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?	1	
	8.	Все ли желания выполнимы?	1	
	9.	Как воспитать в себе сдержанность?	1	
	10.	Как отучить себя от вредных привычек.	1	
	11.	Как отучить себя от вредных привычек.	1	
	12.	Я принимаю подарки.	1	
	13.	Я дарю подарки.	1	
	14.	Наказание.	1	
	15.	Одежда.	1	
	16.	Ответственное поведение.	1	
	17.	Боль.	1	
	18.	Сервировка стола.	1	
	19.	Правила поведения за столом.	1	
	20.	Ты идешь в гости.	1	
	21.	Как вести себя в транспорте и на улице.	1	
	22.	Как вести себя в театре, кино, школе.	1	
	23.	Умеем ли мы вежливо общаться.	1	
	24.	Умеем ли мы разговаривать по телефону?	1	
	25.	Помоги себе сам.	1	
	26.	Умей организовать свой досуг.	1	
	27.	Что такое дружба.	1	
	28.	Кто может считаться настоящим другом?	1	
	29.	Как доставить родителям радость?	1	
	30.	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1	
	31.	Спешите делать добро.	1	
	32.	Огонек здоровья.	1	
	33.	Путешествие в страну здоровья.	1	

	34.	Культура здорового образа жизни. (Урок-соревнование)	1	
--	-----	---	---	--

Литература, использованная при подготовке программы

1. Акбашев Т.Ф. Третий путь. М., 1996.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987, 63 с.
3. Апанасенко Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? // Валеология. 1996, №2, с. 9-14.
4. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, с. 49-60.
5. Белов В.И. Психология здоровья. СПб, 1994, 272 с.
6. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 1990.
7. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. Л., 1987. 125 с.
8. Здоровье, образ жизни и обслуживание пожилых. Медицина, 1992, 214с.
9. Здоровье, развитие, личность / под ред. Г.Н.Сердюковой, Д.Н. Крылова, У. Кляйнпетер М., 1990, 360 с.
10. Здоровый образ жизни - залог здоровья / под ред. Ф.Г.Мурзакаева. Уфа, 1987, 280 с.
12. Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинев, 1991, 184 с.
13. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982, 40 с.
14. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. М., 1986, 192 с.
15. Лисицын Ю.П., Полунина И.В. Здоровый образ жизни ребенка. М., 1984.
16. Лемяскина Н.А., Обухова Л.А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья»

Литература, рекомендованная для обучающихся

1. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир; 2 класс. М., 1995.
2. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир; 3 класс. М., 1975.
3. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: 1-4 класс. М., 1997.
4. Зайцев Г.К. Уроки Айболита СПб., 1997.
5. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра СПб., 1996.
6. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 1995.
7. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
8. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья: Учебное пособие по валеологии для начальной школы. Спб., 1998.
9. Мир детства: Младший школьник. М., 1988.
10. Ослепительная улыбка на всю жизнь: Методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы / Под ред. Г.М. Королева. М. 1996
11. Путешествия Джуно. Приключения в стране «Здоровье» : Учеб. Для 2 кл./ К.А.Пармз и др. М., 1993.
12. Энциклопедический словарь юного биолога/ Сост. М.Е .Аспиз. М., 1986.
13. Энциклопедический словарь юного спортсмена/Сост. И.Ю. Сосносский, А.М. Чайковский. М., 1980.