

### **Пояснительная записка**

Программа адресована учащимся 3 «Б» класса МОУ гимназия №1 г. Балашова. Рабочая программа курса «Основы здорового образа жизни» разработана на основе программы Т. К. Зайцева.

Программа разработана для оптимального использования здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе, ориентированной на охрану и укрепление здоровья школьников.

Путём реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в применении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни.

Понятие здорового образа жизни рассматривается как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие с окружающей средой. Здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания, обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует его социализации и является необходимым условием воспитания гармонической личности.

Цель программы: формирование потребности - мотивационных оснований гигиенического поведения, безопасной жизни и нравственно- психологического компонента здорового образа жизни.

Задачи программы:

- охрана и укрепление здоровья детей;
  - воспитание потребности в здоровом образе жизни;
  - обеспечение физического и психического благополучия.
- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной первой помощи;
  - формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
  - формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;

Форма проведения занятий - в учебном плане этому предмету уделен один час в неделю. Этот предмет интегрируется с такими предметами как «Окружающий мир», «Литературное чтение», «Физкультура».

Программа рассчитана на 34 часа.

Воспитание и обучение следует проводить преимущественно в игре или творческой деятельности, главным образом через подражание, практические действия и другие формы продуктивного поведения.

Обучение строится через:

- уроки – путешествия, которые обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей;
- уроки – беседы (диалоги), где используются мозговой штурм, принимаются все идеи. Познавательное содержание занятий лежит на поверхности, его надо добыть, решить противоречие, сделать открытие, в результате что-то узнать. Ценность подобных занятий заключается в том, что в их процессе проявляются требования к активизации эмоционально-мыслительных процессов у детей.
- уроки - эксперименты, которые подготавливают детей к поисково-творческой работе в различных видах деятельности, включая бытовую;
- спортивные игры.

Объединяющим началом всех видов занятий служит эмоциональный настрой, атмосфера свободы, увлекательной игры. От детей в то же время требуется выдержка, настойчивость, умение доводить начатое до конца.

## Предполагаемые результаты

- Рост физической и санитарно-гигиенической культуры учащихся. Формирование устойчивого интереса и потребностей к занятиям физкультурой и спортом, здоровому и активному образу жизни. Приобретение учащимися устойчивых навыков обеспечения безопасной жизнедеятельности как важного условия самореализации личности.
- Укрепление морально-психологического здоровья субъектов образовательного процесса, развитие их коммуникативных способностей, нравственное и эстетическое совершенствование личности каждого ребенка.
- Повышение социального самосознания статуса личности, развитие гражданской и творческой инициативы и самостоятельности, навыков социализации.
- Рост мотивации к обучению, развитие навыков самоконтроля и самоанализа, стойкий интерес к познавательной деятельности, в том числе творческой. Развитие навыков НОТ учебного труда школьника.
- Повышение профессиональной компетенции педагогов родителей в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья школьников.

Система оценки достижений учащихся.

В процессе образовательной деятельности лучше отказаться от традиционных индивидуальных «отметок». В отдельных случаях можно использовать ранжирование команд, пар партнёров и отдельных учащихся по степени успешности их деятельности в играх и творчестве.

**Календарно - тематическое планирование уроков ОЗОЖ**

Класс: 3 «Б»

Учитель: Федорина И. В.

Количество часов.

Всего: 34 часа; в неделю 1 час

Планирование составлено на основе авторской программы Т.К.Зайцева.

Дополнительная литература: Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина «Школа докторов природы».

№ раздела и темы	Наименование раздела и темы	Количество часов		Дата	Примечания
		Раздел	Тема		
1	Физическое здоровье.		1		<b>1тр. 12ч</b>
2	Травмы.		1		ОЗН
3	Первая помощь при травмах.		1		ОЗН
4	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо.		1		ОЗН
5	Первая помощь при попадании инородных тел в нос, горло.		1		ОЗН
6	Первая помощь при укусах насекомых.		1		ОЗН
7	Первая помощь при укусах змей.		1		ОЗН
8	Первая помощь при укусах кошек, собак.		1		Литер. чт.
9	Сегодняшняя забота медицины.		1		ОЗН
10	Наследственные заболевания.		1		ОЗН
11	Здоровый и нездоровый образ жизни.		1		ОЗН
12	Неизлечимые болезни.		1		ОЗН
13	Мои полезные привычки.		1		<b>2тр. 11ч</b>
14	Правила поведения с незнакомыми людьми		1		Литерат. чтение
15	Анализ опасных ситуаций.		1		Литер. чт
16	Жить для себя и для других.		1		Литер. чт
17	Добро и зло в нашей жизни.		1		Литер. чт
18	Как уберечься от простудных заболеваний		1		ОЗН
19	Чего не надо бояться.		1		Литер. чт
20	Как воспитать в себе уверенность и бесстрашие.		1		Литер. чт
21	Почему мы говорим неправду.		1		Литер. чт
22	Притворство и хвастовство.		1		Литер. чт
23	Почему мы не слушаемся родителей.		1		Литер. чт
24	Что является причиной несдержанности.		1		<b>3 тр. 11ч.</b> Литер. чт
25	Как воспитать в себе сдержанность.		1		Литер. чт
26	Вредные привычки.		1		Литер. чт
27	Как отучить себя от вредных привычек.		1		Литер. чт
28	Как относиться к подаркам.		1		Литер. чт
29	Закаливание.		1		ОЗН
30	Расти здоровым.		1		ОЗН
31-34	Резервные уроки.		4		

**Литература, использованная при подготовке программы.**

1. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб., 2001.
2. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расти здоровым. СПб., 2001.
3. Зайцев Г.К. Школьная валеология. Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. СПб., 2001.
4. Зайцев Г.К. Насонкина С.А. Уроки Знайки. Воспитай себя. СПб., 2001.
5. Насонкина С.А. Кроки этикета. СПб., 2001.
7. Ротенберг Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья. М. 1991.