

<p><b>«Рассмотрено» на заседании МК УНК</b>  Руководитель кафедры  _____/Перфильева И.А./  ФИО  Протокол № ____ от  «__»_____20__ г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b>  Заместитель директора по НМР  МОУ гимназии №1  г. Балашова  _____/ Ковязина С.В./  ФИО  «__»_____20__ г.</p>	<p><b>«Утверждено»</b>  Директор МОУ гимназии №1 г.  Балашова  _____/ Изгорев С.А./  ФИО  Приказ №____  от «__»_____20__ г.</p>
--	---	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Павловой Ирины Леонидовны,  
учителя начальных классов  
высшей квалификационной категории

курса  
«Основы здорового образа жизни»

4 класс

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № \_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_20 - г.

2011 - 2012 учебный год

## Пояснительная записка

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

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 потребностно - 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».

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.

## Календарно-тематическое планирование уроков основы здорового образа жизни

**Класс:** 4 «В»

**Учитель:** Павлова И.Л.

**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. Лемякина «Школа докторов природы».

№ раздела и темы	Наименование раздела и темы	Кол-во часов	Интегрируемый предмет	Примечания
1	Кто такой здоровый человек	1	Физ. культура	1 триместр 12ч
2	Жить для себя и для других	1	Лит. чтение	
3	Как относиться к наказаниям	1	Лит. чтение	
4	Как обойтись без наказаний	1	Лит. чтение	
5	Мода и здоровье	1	Окруж. мир	
6	Как нужно одеваться	1	Окруж. мир	
7	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	Окруж. мир	
8	Правила поведения с незнакомыми людьми	1	Окруж. мир	
9	Что такое боль	1	Окруж. мир	
10	Внутренняя боль и её опасности	1	Окруж. мир	
11	Что помогает преуменьшить боль	1	Физ. культура	
12	Пища и здоровье	1	Окруж. мир	
13	Рациональное питание	1	Окруж. мир	2 триместр 11ч
14	Правила поведения за столом	1	Окруж. мир	
15	Что такое такт	1	Окруж. мир	
16	Как вести себя в гостях	1	Окруж. мир	
17	Внутренняя и внешняя культура человека	1	Окруж. мир	
18	Как вести себя в общественных местах	1	Окруж. мир	
19	Как научиться контролировать своё поведение	1	Окруж. мир	
20	«Нехорошие» слова	1	Окруж. мир	
21	Недобрые шутки	1	Окруж. мир	
22	Что делать, если не хочется в школу	1	Окруж. мир	
23	Чем заняться после школы	1	Окруж. мир	
24	Все ли увлечения хороши	1	Окруж. мир	3 триместр 11ч
25	Как выбирать друзей	1	Окруж. мир	
26	Кого можно считать другом	1	Окруж. мир	
27	Заботы наших родителей	1	Окруж. мир	
28	Как доставить родителям радость	1	Окруж. мир	
29	Сочувствие и сострадание	1	Окруж. мир	
30	Как помочь больным и беспомощным	1	Окруж. мир	
31-34	Резервные уроки	4		

### ***Требования к уровню подготовки учащихся***

- 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.

### ***Список литературы (основной и дополнительной).***

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.