Муниципальное общеобразовательное учреждение-

средняя общеобразовательная школа№2

р.п. Степное Советского района Саратовской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель ШМО  начальных классов | **« Согласовано»**  Заместитель  директора по УМР | **« Утверждаю»**  Директор школы |
| (Илюшова Т.А.)  Протокол №  от «24»августа 2011г. | ( Мустакова А.Ш.)  Протокол №  от «25»августа 2011г. | ( Миткевич Е.Ю.)  Приказ №  от «3» сентября 2011г. |

Рабочая программа педагога

Илюшовой Татьяны Алексеевны,

учителя высшей категории

по ОЗОЖ , 2 класс

**2011-2012 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по Основам здорового образа жизни составлена в соответствии и на основании следующих нормативно- правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ МОиН РФ от 06.2009 года №373)

2. Законом Российской Федерации « Об образовании» ( статья 7).

3. Учебного плана МОУ - СОШ с. Раскатово на 2012-2013 учебный год.

5. Авторской программы М. А. Павловой «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов» 1-4 класс Москва «ВАКО» 2008 год

**Место учебного предмета «ОЗОЖ» в учебном плане**

Согласно плану образовательного учреждения всего на изучение ОЗОЖ во 2 классе отводится 34 часа ( 1 час в неделю, 34 рабочие недели )

**Общая характеристика учебного предмет**

Цели и задачи.

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением здоровья детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния- нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Курс «Основы здорового образа жизни» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Актуальность данного курса подкрепляется практической деятельностью, что способствует повышению интереса к познанию здорового образа жизни, позволяет повысить учебную мотивацию обучающихся.

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, сексологии, физиологии, анатомий и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Занятия проводятся в форме бесед и дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств обучения, наглядных пособий, проведение индивидуальных и групповых работ

Результатом практической деятельности

по программе формирования здорового и безопасного образа жизни можно считать следующее:

• Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни.

• Повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала школьников.

• Повышение приоритета здорового образа жизни.

• Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

• Повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса, района.

• Сформированность первоначальных навыков по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

**Ожидаемые результаты.**

Высокая степень интереса младших школьников к содержанию занятий.

Обучающиеся должны уметь правильно строить режим дня и выполнять его; распознавать и анализировать опасные для здоровья ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них; применить общепринятые правила коммуникации; взаимодействовать экологически с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.

**Изучив программу, учащиеся будут знать**:

\* Биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни.

\* Способы сохранения и укрепления здоровья.

\* Принципы правильного построения режима труда и отдыха в течение дня.

\* Правила гигиены кожи, полости рта, слуха, зрения, дыхания, питания, одежды, сна.

\* Факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению.

\* Основные приемы и методы психической релаксации.

**Изучив программу, учащиеся будут уметь:**

\* Давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни.

\* Правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья.

\* Определять уровень физического развития, осуществлять простейшие физиологические измерения, определять отклонения от физиологической нормы.

\* Соблюдать правила личной гигиены.

\* Применять приемы и методы психической релаксации.

\* Применять способы восстановления умственной и физической работоспособности человека

**Содержание курса**

Этический блок.-5 часов

Природа и человек. Красота мира. Красота жизни. Красота внешняя и внутренняя. Красота природы. Бережное отношение к окружающему миру. Как сберечь красоту. Вандализм. Созидание и разрушение. Я – часть природы.

Психологический блок- 6 часов

Влияние эмоций на поведение человека. Словесный язык чувств. Как я могу владеть своим телом. Игры на развитие пантомимики. Знакомство с навыками саморегуляции. Развитие навыков общения.. давай поговорим. Играем вместе. Дружба мальчиков и девочек.

Правовой блок- 6 часов

Культура поведения. Этика. Этикет. Уважение к старшим. Забота о младших. Правила поведения и красота. Правила поведения и здоровье.. здоровый образ жизни. Аккуратность и опрятность. Вредные привычки. Правила поведения в общественных местах.

Семьеведческий блок – 4 часа

Дом , где ты живёшь. Чистота-залог здоровья. Гигиена тела и жилища. «Мужские» и «Женские» обязанности.

Медико-гигиенический блок- 13 часов

Из чего мы сделаны. Как легче болеть. Режим дня. Закаливание. Дыхание, осанка и движение- ритмы, суть жизни. Спорт.как мы познаём окружающий мир. Роль органов чувств. Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. Творчество и здоровье. Значение развития творческого воображения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Характеристика деятельности учащихся |
|
| 1 | Знакомство с предметом ОЗОЖ. | Урок ознакомления с новым материалом | Здоровый образ жизни, здоровье, признаки здоровья | Устное сочинение на тему «Здоровый образ жизни в нашей семье» |
| 2 | Зачем я на этой земле? | Комбинированный урок | Что такое «жизнь»?, физическое тело, душа, предназначение | Конкурс рисунков «Я здоров», устное сочинение «Кто хозяин на планете?» |
| 3 | Я часть природы. | Урок формирования новых знаний | Осознание своего «я», природа, планета, ответственность | Рисуем плакат «Наша планета» |
| 4 | Красота окружающего мира. | Урок обобщения и систематизации знаний | Красота чистого неба, красота осеннего леса, птичье щебетание, красота поступков | Составление устного рассказа о красоте окружающего мира, о том , что человек в ответе за всё на планете. |
| 5 | Красота души. Красота человеческих отношений. Как сберечь красоту? | Урок обобщения и систематизации знаний |
| 6 | Развитие познавательной сферы. | Урок ознакомления с новым материалом | Задания на развитие внимания, памяти мышления, фантазии | Решение заданий в парах, в группах, коллективно |
| 7 | Развитие эмоциональной сферы. | Урок ознакомления с новым материалом | Что такое « характер и черты характера»? Средства выражения эмоций, способы выражения эмоций, умение узнавать и различать эмоции | Влияние эмоций на жизнь человека. Построение диалога общения между тремя и более лицами. Развитие навыков общения разнополых детей. |
| 8 | Как я могу владеть своим телом? Знакомство с навыками саморегуляции. | Урок формирования новых знаний |
| 9 | Развитие навыков общения. | Урок практикум | Общение, язык жестов , мимика, пантомима, образное выражение мыслей. | Влияние эмоций на жизнь человека. Построение диалога общения между тремя и более лицами. Развитие навыков общения разнополых детей. |
| 10 | Знакомство с письменным общением | Урок практикум | Развитие умений писать письма и поздравительные открытки. |
| 11 | Дружба мальчиков и девочек: культура общения полов. | Урок обобщения и систематизации знаний | Общение, язык жестов , мимика, пантомима, образное выражение мыслей. |
| 12 | Культура поведения. Этика. Этикет. | Урок ознакомления с новым материалом | Виды и роль правил в жизни человека, правила поведения в критических для человека ситуациях, способы применения правил. | Развитие умений правильно вести себя в общественных местах, решение практических ситуаций. |
| 13 | Уважение к старшим и забота о младших. | Урок обобщения и систематизации знаний | Виды и роль правил в жизни человека, правила поведения на улице, красота-внешняя и внутренняя, |
| 14 | Правила поведения и здоровье. | Урок ознакомления с новым материалом | Правила безопасного поведения и их практическая реализация в реальных жизненных ситуациях. |
| 15 | Санитарно-гигиенические нормы. | Урок закрепления и повторения изученного. | Нормы гигиены человека. | Научиться правильно мыть руки, чистить зубы, держать в порядке школьные принадлежности. |
| 16 | Аккуратность и опрятность. | Урок практикум | Понятия «аккуратность» и «опрятность» |
| 17 | Вредные привычки. Защита проектов | Урок закрепления и повторения изученного. | Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики. | Умение защищать свою работу перед одноклассниками. |
| 18 | Чистота в доме и в школе. | Урок практикум | Чистота в своей комнате, порядок, чистота и порядок рабочего места. | Выполнение практических заданий по уборке класса. |
| 19 | Как делают уборку в доме и в школе? Исследовательская работа | Урок обобщения и систематизации знаний | Труд, как полезная деятельность, трудолюбие, труд в семье, любимые и нелюбимые дела. |
| 20 | Как делают уборку в доме и в школе? | Урок коррекции знаний. |
| 21 | «Мужские» и «Женские» обязанности. | Урок обобщения и систематизации знаний | Труд в семье. Что делает в доме женщина. Что делает в доме мужчина. | Развитие знаний о домашних обязанностей взрослых и детей. |
| 22 | Мой организм- целая планета. Путешествие по этой планете. | Урок ознакомления с новым материалом | Организм человека в сравнении с планетой Земля: кожа и воздушная оболочка, кровеносные сосуды- моря, реки, города и т.д |
| 23 | Я хозяин своего здоровья. | Комбинированный урок | Здоровый организм, ответственность, вредные привычки | Составление мини - сочинения на тему «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека» |
| 24 | Дыхание, осанка и движение- суть жизни. | Урок ознакомления с новым материалом | Дыхание, носовое дыхание, зависимость здоровья и настроения от осанки | Развитие умений выполнять дыхательные упражнения. |
| 25 | Советы наоборот: « Что надо сделать , чтобы заболеть?» | Урок применения умений и навыков . | Почему опасно дышать через рот, какие вещества опасны для организма, ротозеи, внимательные люди. |
| 26 | «Как легче болеть и быстро выздоравливать?». Защита проектов. | Комбинированный урок | Болезнь, причины болезни, лечение и лекарства, профилактика болезни | Подбор материала о профилактики заболеваний. |
| 27 | Профилактика детского травматизма. | Урок ознакомления с новым материалом | Травма, ушиб, рана, перелом. Какие игры опасны для здоровья | Предотвращение детского травматизма. |
| 28 | Творчество и здоровье. | Урок ознакомления с новым материалом | Творчество, воображение, воображение и здоровье, развитие способности к управляемому воображению. | Развитие способностей управлять своими эмоциями, поведением, воображением. |
| 29 | Значение развития творческого воображения. | Урок ознакомления с новым материалом |
| 30 | Питание и здоровье | Урок закрепления и повторения изученного. | Здоровая пища, твёрдая и жидкая пища, опасная и полезная вода, как правильно жевать пищу, роль слюны, витамины | Различие здоровых овощей и фруктов от больных. Мини сочинение (обращение) к ребятам о здоровом питании. |
| 31 | Как усваивается пища. Правильное питание. | Урок ознакомления с новым материалом |
| 32 | Игра «Если хочешь быть здоров!» | Урок обобщения и систематизации знаний |  |
| 33-34 | Резерв |  |  |  |