**Пояснительная записка**

 Рабочая программа **«Основы здорового образа жизни»** разработана в соответствии с требованиями **регионального компонента** государственного стандарта начального образования на основе исследований и практического опыта в области здорового образа жизни специалистами Саратовского областного центра планирования семьи и репродукции и **кафедры валеологии Саратовского института повышения квалификации работников просвещения.**  Авторы: Барыльник Ю.Б.,  Дмитриева Н.В.,  Елисеев Ю.Ю.,  Клещина Ю.В.,  Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., ***Павлова М.А.,*** Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свинарев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н.

 Программа составлена на основе Базисного учебного плана из расчёта - **1 час в неделю, общее количество часов в год – 34**

**Цели и задачи программы:**

1. Формирование личности , способной реализовать себя в современном мире максимально, эффективно и безопасно.
2. Формирование личности, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции.
3. Формирование навыков безопасного поведения, эффективного взаимодействия с людьми.
4. Получение знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей.
5. Формирование потребностей в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными.
6. Формирование навыков рационального питания, закаливания, физической культуры и других способов самосовершенствования собственного здоровья.

 Современный уровень знаний и человеческого мышления позволяет осознать гармоничную связь событий и явлений окружающего мира, ощутить себя частью Вселенной.

 Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая выражается в дисциплине ума, эмоций и поступков. Такая личность обладает способностью приводить в полное равновесие свои мысли, чувства и действия, спонтанно принимает решения. Консолидация личности, ее возможно максимальная согласованность со свои внутренним и окружающим миром, имеет существенное значение, как для оценки психического здоровья, так и для оценки его совершенствования.

**Учебно – тематический план курса**

**2 класс**

1 час в неделю, всего - 34 часа, в том числе резерв-1 час

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Кол-во час.** |
| 1. | Этический блок | 3 ч |
| 2 | Психологический блок | 4 ч |
| 3 | Правовой блок | 5 ч |
| 4 | Семьеведческий блок | 5 ч |
| 5 | Медицинский блок | 17 ч |

**Содержание программы**

**1 блок – Этический блок** (3 ч.)

Включает основные философские понятия и мире, жизни, закономерностях существования Вселенной, космоса. Даёт понятия основным философским категориям: забота, ответственность, бережность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

**2 блок – Психологический блок** (4 ч.)

Даёт понятие о строении и проявлениях психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Включает формирование т развитие умений приводить в гармонию и единство различные стороны своей души, самоценности своей личности.

**3 блок – Правовой блок** (5 ч.)

Обеспечивает необходимое знание т понимание своих прав и обязанностей, что обеспечивает безопасность и сохранение здоровья, правильное понимание свободы и необходимости.

**4 блок – Семьеведческий блок.** (5 ч.)

Даёт комплексные знания о механизмах создания , развития и функционирования семьи. Формирует ценность и потребность в семье, развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье. Способствует развитию полоролевого поведения, мужественности и женственности.

**5 блок – Медицинский блок.** (17 ч.)

Даёт основные знания об анатомии и физиологии организма, гигиене и профилактике болезней. Формирует отношение к своему телу как ценности, развивает навыки ухода за своим телом, правильного питания, режима труда и отдыха.

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

На предмет «ОЗОЖ» для 2 класса базисным учебным планом начального общего образования отводится 34 часов (1 час в неделю; 34 учебных недели). Темы, попадающие на праздничные дни, планируется изучать за счет объединения тем.

**Планируемые результаты  формирования   культуры   здорового**

**и безопасного   образа   жизни**

 Ожидается, что в результате освоения  программы   формирования   культуры   здорового   и   безопасного   образа   жизни  выпускники начальной школы будут знать:

* о ценности своего здоровья  и  здоровья других людей для самореализации каждой личности и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;
* о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;
* о важности спорта  и  физкультуры для сохранения  и  укрепления здоровья;
* о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;
* о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы  и  т.п.;
* об отрицательной оценке неподвижного  образа   жизни, нарушения гигиены;
* о влиянии слова на физическое состояние, настроение человека;
* правила гигиены  и   здорового  режима дня.

Ожидается, что в результате освоения  программы   формирования   культуры   здорового   и   безопасного   образа   жизни  выпускники начальной школы приобретут индивидуальные навыки**:**

* сохранения своего здоровья  и  здоровья других людей для самореализации каждой личности;
* спортивных занятий для сохранения и укрепления здоровья;
* соблюдения правил гигиены и  здорового  режима дня;
* подвижного образа жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятие спортом и т.п.).

**Материально-техническое обеспечение предмета «ОЗОЖ»**

***Учебно-методическая литература***

 1. Павлова М.А.,Гришанова О.С., Серякина А.*В.*Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе- Министерство образования Саратовской области, ГОУ ДПО «СарИПКиПРО» -Саратов«Научная книга », 2009. -128 с.

2.Барыльник Ю.Б.,  Дмитриева Н.В.,  Елисеев Ю.Ю.,  Клещина Ю.В.,  Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свинарев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н. Основы здорового образа жизни: Региональная образовательная программа - Саратов, Добродея, 2008.- 34 с.

3.Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. /Под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2002.

4. В.В. Поляков. Основы безопасности жизнедеятельности. 2-4 кл. Москва. Дрофа, 2002

5. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебно – справочный материал/ авт. – сост. И.П. Иванов – Саратов: СарИПК и ПРО 1995.

6. Плешаков А. А., Александрова В. П., Борисова С. A. Мир вокруг нас: Метод. пособие к учебнику для 2 кл. нач. шк. — М.: Просвещение, 2002.

7. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя/ под ред. В.Н. Кардашенко. – М.: Просвещение, 1986.

8. Ляхович А. Здоровье в общеобразовательной школе: комплексная программа // Здоровье детей.

9. Колесов Д.В. Марш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1989.

***Электронно-программное обеспечение:***

* компьютер;
* презентационное оборудование;
* выход в Интернет (выход в открытое информационное пространство сети Интернет только для учителя начальной школы, для учащихся – на уровне ознакомления);

целевой набор ЦОР в составе УМК для поддержки учителя с использованием диалога с классом при обучении и ИКТ на компакт дисках