

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Планирование составлено на основе: *Региональной образовательной программы «Основы здорового образа жизни», под редакцией:Орловой М.М., Аккузина О.П., Лысогорской М.В., Тяпкиной М.А., Фроловой С.В., Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В.,Елисееа Ю.Ю.,Клещина Ю.В., Михайлиной М.Ю., Остроумова И.Г., Орлова М.И.,Павловой М.А., Петровой С.В., Рахмановой Г.Ю., Свинарева М.Ю.,Скуфиной О.А., Текучевой Е.Н.*

*Рецензенты:*

***Ловцова Н.И.,***  *д. соц. н., профессор, зав. кафедрой социальной антропологии и социальной работы Саратовского государственного технического университета.*

***Шамионов Р.М****., д.пс.н., зав.кафедрой социальной психологии.*

**Планируемые результаты изучения курса.**

**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

**Учащиеся должны:**

***иметь представление:***

* о природе и красоте;
* о культуре и правилах поведения;
* о «мужских» и «женских» обязанностях;
* о правильном питании;
* о здоровом образе жизни;
* о правилах закаливания.

**Содержание тем учебного курса.**

**«Красота спасет мир»**

**Этический блок (5 ч)**

Природа и человек. Красота мира. Красота жизни. Красота – внешняя и внутренняя. Красота природы. Красота, созданная руками человека. Красота души. Красота человеческих отношений. Как сберечь красоту. Бережное отношение к окружающему миру. Вандализм. Созидание и разрушение. Я – часть природы. Взаимосвязь всего живого.

**Психологический блок (10 ч)**

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: как слушать собеседника и вести себя во время разговора. Напиши мне письмо: знакомство с письменным общением. Играем вместе – обучение совместной деятельности мальчиков и девочек. Дружба мальчиков и девочек: культура общения полов.

**Правовой блок (6 ч)**

Культура поведения. Этика. Этикет. Уважение к старшим. Забота о младших. Правила поведения и красота. Правила поведения и здоровье. Здоровый образ жизни. Санитарно-гигиенические нормы. Аккуратность и опрятность. Вредные привычки. Правила поведения в общественных местах (в школе, в театре, на улице, в транспорте).

**Семьеведческий блок (4 ч)**

Дом, где ты живешь. Чистота – залог здоровья! Гигиена тела и жилища. «Мужские» и «женские» обязанности.

**Медико-гигиенический блок (9 ч)**

Из чего мы сделаны. В здоровом теле – здоровый дух. Как легче болеть и быстро выздоравливать? Режим дня. Закаливание. Дыхание, осанка и движение – ритмы суть жизни. Спорт – залог здоровья! Советы наоборот: «Что нужно сделать, для того, чтобы заболеть? Профилактика детского травматизма. Первая помощь при несчастных случаях. Как мы познаем окружающий мир. Роль органов чувств в познании окружающего мира. Питание и здоровье. Что такое здоровая пища и как ее приготовить. Как усваивается пища, т.е. придает нам силу. Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. Творчество и здоровье. Значение развития творческого воображения.

**Календарно-тематическое планирование**

*по региональному курсу « Основы здорового образа жизни».*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема и тип урока** | **Домашнее задание** | **Календарные сроки** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Знакомство с предметом ОЗОЖ. |  | 05.09.2019 |  |
| 2 | Зачем я на этой земле? | Чтение сказки В. Катаева «Цветик – семицветик». | 12.09.2019 |  |
| 3 | Я часть природы. | Выполнение рисунка на тему «Счастье» | 19.09.2019 |  |
| 4 | Красота окружающего мира. | Карточки с цифрами и словами, предметные картинки | 26.09.2019 |  |
| 5 | Красота души. Красота человеческих отношений. Как сберечь красоту? | На карточке с текстом зачеркнуть все буквы «о» | 3.10.2019 |  |
| 6 | Развитие познавательной сферы. | Написание рассказа  «Чего я боюсь»  Написаниерассказа «Мой друг» | 10.10.2019 |  |
| 7 | Развитие эмоциональной сферы. | 17.10.2019 |  |
| 8 | Как я могу владеть своим телом? Знакомство с навыками саморегуляции. | Повторение правил поведения в транспорте. | 24.10.2019 |  |
| 9 | Развитие навыков общения. | 7.11.2019 |  |
| 10 | Знакомство с письменным общением | Написать рассказ «Некрасивые поступки» | 14.11.2019 |  |
| 11 | Дружба мальчиков и девочек: культура общения полов. | Подумать, какие места в школе являются опасными | 21.11.2019 |  |
| 12 | Культура поведения. Этика. Этикет. | 28.11.2019 |  |
| 13 | Уважение к старшим и забота о младших. | Привести в порядок свой домашний школьный уголок | 05.12.2019 |  |
| 14 | Правила поведения и здоровье. | Нарисовать свою комнату, принести игрушеч. мебель | 12.12.2019 |  |
| 15 | Санитарно-гигиенические нормы. | Составить рассказ о помощи маме дома | 19.12.2019 |  |
| 16 | Аккуратность и опрятность. | Принести куклы | 26.12.2019 |  |
| 17 | Вредные привычки. Защита проектов | Нарисовать свою будущую семью | 16.01.2020 |  |
| 18 | Чистота в доме и в школе. | Подготовка сообщений по данной теме. | 23.01.2020 |  |
| 19 | Как делают уборку в доме и в школе? Исследовательская работа | 30.01.2020 |  |
| 20 | Как делают уборку в доме и в школе? | Сообщение о вреде курения. | 6.02.2020 |  |
| 21 | «Мужские» и «Женские» обязанности. | Стаканчики из- под йогурта | 13.02.2020 |  |
| 22 | Мой организм- целая планета. Путешествие по этой планете. | Составить свой режим дня | 20.02.2020 |  |
| 23 | Я хозяин своего здоровья. | Нарисовать, от чего человек может заболеть | 27.02.2020 |  |
| 24 | Дыхание, осанка и движение- суть жизни. | Игрушечная больничка | 05.03.2020 |  |
| 25 | Советы наоборот: « Что надо сделать, чтобы заболеть?» | Нарисовать несуществующее животное | 12.03.2020 |  |
| 26 | «Как легче болеть и быстро выздоравливать?». Защита проектов. | 19.03.2020 |  |
| 27 | Профилактика детского травматизма. | Рассмотреть фильтр для  воды | 2.04.2020 |  |
| 28 | Творчество и здоровье. | 09.04.2020 |  |
| 29 | Значение развития творческого воображения. | Подготовить сообщение о витаминах | 16.04.2020 |  |
| 30 | Питание и здоровье | Найти интересные факты о витаминах | 23.04.2020 |  |
| 31 | Как усваивается пища. Правильное питание. | Подготовить детскую игрушечную посуду | 30.04.2020 |  |
| 32 | Игра «Если хочешь быть здоров!» |  | 07.05.2020 |  |
| 33 | Резерв |  | 14.05.2020 |  |
| 34 | Резерв |  | 21.05.2020 |  |