«Согласовано»
Руководитель МО
Н.А.Панина /
ФИО
Протокол № 5 от
«02» июля 2015 г.

«Согласовано»
Заместитель
руководителя по УВР
МОУ «СОШ п. Расково»
О.Е.Дементьева /
ФИО
«28» 08 2016 г.

«Утверждено»
Директор МОУ
«СОШ п. Расково»
Е.В.Даньшина /
ФИО
Приказ № 111 от
«1» 09 2015 г.

**Рабочая программа
по основам здорового образа жизни
1- 4 классы
УМК «Начальная школаXXIвека»**

учителей начальных классов МОУ «СОШ п.Расково»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«28» 08 2016 г.

2015-- 2016 учебный год

**Пояснительная записка
к рабочей программе по ОЗОЖ**

Рабочая программа разработана для учащихся 2-4 общеобразовательных классов МОУ СОШ П.Расково применительно к учебной программе Н.Ф. Виноградовой, входящей в УМК «Начальная школа XXI века».

Преподавание курса ОЗОЖ во 2-4 классах осуществляется в соответствии с:

- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (Приказ МО РФ от 05.03.2004 №1089).
- Программой основного общего образования по ОЗОЖ.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями регионального компонента.

Характеристика учебного курса

Курс ОЗОЖ проводится интегрировано с уроками технологии, окружающего мира, на классных часах.

Планирование составлено в соответствии с методическими рекомендациями к программе «Основы здорового образа жизни», рекомендованной Министерством здравоохранения, Саратовским областным центром планирования семьи и репродукции, Саратовским институтом повышения квалификации работников просвещения.

Основы здорового образа жизни. Региональная образовательная программа (дополненный и переработанный вариант) - Издательство «Добродея», 2008 г.

Авторский коллектив:

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., Свиначев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н.

Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Привычными ощущениями современного человека становится потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Чтобы избавиться от душевной боли, человек прибегает к употреблению алкоголя, табака, наркотиков и других токсических веществ. Опросы свидетельствуют о том, что 40% учеников 8–11 классов имеют опыт употребления различных наркотических веществ, а еще 20% живут и общаются с людьми, употребляющими наркотики.

Вследствие истощения душевных и физических сил у людей повышается уровень конфликтности во взаимоотношениях, что проявляется в семейных кризисах, разводах, проблемах «отцов и детей», росте взаимного отчуждения и равнодушия в обществе.

Наиболее уязвимыми категориями населения являются дети, подростки и молодежь, которым еще предстоит сформировать свое отношение к миру, к себе, к сообществу. Особенно опасно, если становление личности у подрастающего поколения происходит при деформации структуры семьи, высокого риска безработицы, неэффективности функционирования государственных структур общества, избытка

информации, ухудшения состояния окружающей среды, разобщенности людей, разрушения культурных ценностей.

Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий определенным мировоззрением, уровнем развития личности, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью. 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, семейведения, сексологии, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Цели регионального курса «Основы здорового образа жизни»: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

В процессе обучения решаются задачи:

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 потребности 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.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.) проведение индивидуальных и групповых консультаций.

В программу включены совместные занятия родителей и детей. В образовательном учреждении необходимо организовать родительский всеобуч по ключевым вопросам воспитания подрастающего поколения.

Программа каждого года обучения состоит из пяти блоков. Содержание этического блока включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной. Формирует такие понятия как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

Содержание психологического блока развивает понятия о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и

эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, асоциального поведения и умения быть здоровым.

Содержание правового блока обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье, формирует навыки правового поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

Содержание семейно-педагогического блока дает 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 полоролового поведения, мужественности и женственности.

Содержание медико-гигиенического блока дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Особое внимание уделяется

репродуктивному здоровью, формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ

СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Обучение — это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у учащихся качеств, необходимых им для выполнения учебной деятельности. Обучение в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя передачу компетенций, которые способствуют формированию представлений о здоровьесбережении и научат отличать здоровый образ жизни от нездорового.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у школьника необходимые компетенции по здоровому образу жизни, научить реализовывать их в повседневной жизни.

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

1. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

Цель - сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения,

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.
3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).
4. Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни. Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления об элементарных правилах здоровьесбережения формируются в результате объяснения педагогом, восприятия показываемых движений комплексов физкультминуток, утренней гигиенической гимнастики, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения комплексов, наблюдений за действиями других учащихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение правил здоровьесбережения.

2. Этап углубленного изучения.

Цель - сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

1. Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

2. Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
3. Формировать практически необходимые знания, умения, навыки, рациональные приемы мышления и деятельности.

Данные задачи могут решаться одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя методы активного обучения, необходимо в комплексе с ним широко применять наглядность, направленную на создание ощущений здорового образа жизни. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор правил здоровьесбережения, беседа, дискуссия. Такой подход позволяет более углубленно познать основы здоровьесбережения.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств (средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы).

Эффективность использования различных средств здоровьесберегающей педагогики достигается при четком соблюдении следующих моментов:

- а) цели и задачи использования конкретного средства на конкретном занятии;
- б) структурная взаимосвязь данного средства и метода с основным содержанием занятия;
- в) контроль и самоконтроль выполнения правил здоровьесбережения.

3. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.

Цель — умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.
2. Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования.
3. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

В целях углубления компетенций по здоровьесбережению используют различные методы и приемы:

- практический метод,
- познавательная игра,
- ситуационный метод,
- игровой метод,
- соревновательный метод,
- активные методы обучения,
- воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Средства педагог выбирает в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть:

- элементарные движения во время занятия;
- физические упражнения;
- «минутки покоя»;

- различные виды гимнастики (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);
- лечебная физкультура;
- подвижные игры;
- специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой);
- массаж;
- самомассаж;
- психогимнастика,
- тренинги,
- элементы фитотерапии, ароматерапии, витаминотерапия (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год - в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников),
- кабинет физиотерапии,
- оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся,
- массовые оздоровительные мероприятия,
- спортивно-оздоровительные праздники,
- тематические праздники здоровья др.

Результаты освоения учебного курса

Курс «Основы здорового образа жизни» на основе реализации концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и системно-деятельностного подхода в соответствии с требованиями ФГОС: 7 • формирует **личностные результаты** освоения основной образовательной программы посредством формирования личностных УУД; • реализует систему базовых национальных ценностей и основные направления духовно-нравственного развития и воспитания школьников, сохранения и поддержки их здоровья, создания информационно-образовательной среды на ступени начального общего образования; • в процессе решения указанных задач эффективно интегрируется в систему урочной деятельности образовательного учреждения. **В соответствии с требованиями ФГОС, структура** и содержание курса направлены на достижение следующих **метапредметных** результатов освоения программы: 1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. 2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. 3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. 4. Формирование умения понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. 5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. 6. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. 7. Активное использование речевых средств и средств информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач. 8. Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в

цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета. 9. Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах. 10. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. 8 11. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий. Курс «Основы здорового образа жизни» на основе реализации концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и системно-деятельностного подхода в соответствии с требованиями ФГОС:

- обеспечивает достижение **метапредметных** результатов освоения региональной образовательной программы посредством формирования познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;
- реализует систему базовых ценностей созидания, саморазвития и самореализации и основные направления духовно-нравственного развития и воспитания школьников, сохранения и поддержки их здоровья, создания информационно-образовательной среды на ступени начального общего образования;
- в процессе решения указанных задач эффективно интегрируется в систему урочной деятельности образовательного учреждения.

Достижение **предметных** результатов освоения региональной образовательной программы начального общего образования 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; овладение учащимися интеллектуальной и практической деятельности; овладения знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения собственного здоровья. Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков. Должны знать: как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совершать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда понимают друг друга; как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подаркам; как следует относиться к наказаниям; как нужно одеваться; как вести себя с незнакомыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за сто лом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в общественных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хочется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоящим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным. Должны уметь: общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках; избегать при общении лжи; стараться понимать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои по ступки, за которые получили наказание; одеваться по ситуации; быть ответственным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте

9 и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по телефону; уметь по мочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; вы брать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		2 класс	3 класс	4 класс
1	Этический блок	5	4	4
2	Психологический блок	10	12	12
3	Правовой блок	6	6	6
4	Семьеведческий блок	4	6	6
5	Медико-гигиенический блок	9	6	6
	Итого	34	34	34

Содержание учебного курса

2 класс

(1 час в неделю, всего – 34 ч)

«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.

3 класс

(1 час в неделю, всего – 34 ч)

«Во имя общего блага»

Этический блок (4 ч)

Человек на планете Земля. В дружбе с природой. Спор и ссора. Умение вести дискуссию. Забота и ответственность. Проявление заботы в окружающем мире. Проявление заботы в моем городе, в моей школе.

Психологический блок (12 ч)

Этот странный взрослый мир. Как я помню то, что помню: что мы помним друг о друге и близких. Язык жестов и движений: позы, жесты, дистанция и манера одеваться. Застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность. Кто «Я» такой.

Правовой блок (7 ч)

Правила в жизни человека. Проявление милосердия, терпимости. Ответственность за жестокое поведение. Правила поведения в школе и на улице. Опасные ситуации. Стихийные бедствия. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

Семьеведческий блок (4 ч)

Что такое труд. Трудом славен человек! Труд в моей семье. Что я больше всего люблю делать.

Медико-гигиенический блок (7 ч)

Секреты сохранения здоровья. Здоровье и благополучие. Полезные и вредные привычки. Вред применения наркотиков, алкоголя, никотина, токсических веществ.

4 класс (1 час в неделю, всего – 34 ч) «Святость жизни»

Этический блок (4 ч)

Развитие жизни на Земле. Представление о смысле жизни. Уникальность и неповторимость всех форм жизни. Самоценность личности.

Психологический блок (12 ч)

Манипуляции в общении. Умей сказать нет. Что такое хорошо и что такое плохо: мои поступки. Дурные привычки и мое отношение к ним. Как мы видим друг друга (формирование потребности в общении со сверстниками). Дружба - что значит настоящий друг. Агрессия – формы проявления. Как справиться со своим гневом. Игры и упражнения на расслабление мышц, на выражение удовольствия и радости.

Правовой блок (6 ч)

Гражданин и государство. Права и обязанности граждан России.

Что значит быть и жить в настоящем времени. Совет наоборот: «Я умею обижаться». Что значит победить другого человека.

Семьеведческий блок (6 ч)

История создания праздников. Общенародные и государственные праздники. Семейные праздники в традициях народов. Традиции в моей семье. Этика проведения праздников.

Медико-гигиенический блок (6 ч)

Окружающая среда и здоровье человека. Как оценить количество и качество своего здоровья (мониторинг физического здоровья). Значение зрения для человека. Профилактика возникновения нарушений зрения.

Требования к уровню подготовки учащихся

К концу обучения в 1 классе учащиеся должны:

- знать об организме человека, на практике использовать полученные знания;
- осознанно относиться к своим поступкам;
- уметь по набору причин «предвидеть» возможный результат;
- определять ситуацию угрожающего характера;
- научиться распознавать жесткие поступки, сформировать негативное отношение к ним;
- сформировать умения и навыки эффективного межличностного взаимодействия;
- адекватно представлять половые особенности ролевого поведения в семье папы и мамы;
- иметь элементарное представление о работе органов пищеварения, органов дыхания;
- знать о влиянии и значении состава воздуха на дыхание, кровообращение.

Требования к уровню подготовки обучающихся

К концу 2 класса обучающиеся должны иметь представление:

- О значимости и осмысленности человеческой жизни;
- О взаимосвязи жизни природы и человека;
- О различных эмоциях присущих человеку и элементарных способах, как справиться с негативными эмоциями;
- О формах межличностного общения и реализации их в практических ситуациях;
- О навыках правильного поведения дома и в общественных местах;
- Об основных человеческих ценностях и бережном отношении к красоте;
- О тесной связи правильного поведения и здоровья;
- Об эстетическом отношении к своему жилищу;
- Об обязанностях в семье;
- О строении организма человека и ответственности за состояние своего организма;
- О здоровом образе жизни;

- О болезнях и причинах их возникновения;
- О зависимости правильного питания и здоровья человека.

Основные требования к уровню подготовки учащихся 3 класса

К концу обучения в 3 классе учащиеся должны:

- Знать правила поведения на улице и в школе;
- Знать правила поведения в критических ситуациях;
- Понимать значимость общественно-полезной деятельности;
- Осознавать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека;
- Научиться управлять своими эмоциями;
- Применять изученные навыки общения с другими людьми (детьми и взрослыми).

Основные требования к уровню подготовки учащихся 4 класса

К концу обучения в 4 классе учащиеся должны:

называть:

- способы и средства общения;
- правила личной гигиены;
- полезные и вредные привычки;
- правила уборки жилых и общественных помещений;

знать:

- правила безопасного поведения на улице;
- правила поведения в экстренных ситуациях.

В результате изучения курса ОЗОЖ обучающиеся на начальной ступени общего образования:

Выпускник научится:

- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;

- анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;

- классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, и др.), и их возможные последствия;

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.

Учебно-методическая литература

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

Данное пособие адресовано заместителям директоров ОУ по учебно-воспитательной и научно-методической работе, учителям, классным руководителям.

Предложенные материалы раскрывают понятие **здоровьесберегающих технологий**, их сущность, значение и механизмы реализации. На примере опыта работы ОУ предлагаются эффективные модели реализации *здоровьесберегающих технологий* на уроке и во внеурочной деятельности. В пособии приведены открытые уроки и внеклассные мероприятия с применением *здоровьесберегающих технологий* для всех возрастных групп.

2. **Основы здорового образа жизни: Региональная образовательная программа** - Саратов, Добродея, 2008.- 34 с.

В пособии представлена Саратовская региональная образовательная программа **«Основы здорового образа жизни»** для детей с 3-х до 17-ти лет. *Дополненный и переработанный вариант.*

3. **Павлова М.А., Серякина А.В., Гусева Е.В.**

Красота спасет мир: рабочая тетрадь для учащихся 2 классов. (серия «Основы здорового образа жизни»). – Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» «Добродея» 2009. – 48 с.

В тетради с печатной основой рассматриваются проблемы формирования ценностного отношения к *здоровью и профилактике вредных привычек.*

Предложенные в тетради задания позволяют в интерактивной форме организовать процесс формирования *компетентности в области здоровья* у учащихся 2 классов, сформировать ценностное отношение к ЗОЖ.

Во имя общего блага: рабочая тетрадь для учащихся 3 классов. (серия «Основы здорового образа жизни»). – Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» «Добродея» 2009. – 48

В тетради с печатной основой **Во имя общего блага: рабочая тетрадь для учащихся 3 классов. (Серия «Основы здорового образа жизни»)** рассматриваются проблемы формирования ценностного отношения к *здоровью и профилактики вредных привычек.* Предложенные в тетради задания позволяют в интерактивной форме организовать процесс формирования *компетентности в области здоровья* у учащихся 3 классов, сформировать ценностное отношение к **ЗОЖ.**

Святость жизни: рабочая тетрадь для учащихся 4 классов. (серия «Основы здорового образа жизни»). – Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» «Добродея» 2009.

В тетради с печатной основой рассматриваются проблемы формирования ценностного отношения к *здоровью и профилактики вредных привычек.* Предложенные в тетради задания позволяют в интерактивной форме организовать процесс формирования *компетентности в области здоровья* у учащихся 4 классов, сформировать ценностное отношение к **ЗОЖ.**