**ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ЧАС ЗДОРОВЬЯ»**

**Статус документа**

Программа начального общего образования Муниципального бюджетно общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 8 города Кузнецка курса «Час здоровья» разработана на основе федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы «Основы здорового образа жизни» Остроумова И.Г. проректора ГОУ ДПО «СарИПКиПРО». Программа дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

**Структура документа**

Программа час здоровья включает следующие разделы:

- ***пояснительную записку,*** в которой приводится общая характеристика предмета, ценностные ориентиры содержания учебного предмета, место учебного предмета в учебном плане, результаты изучения учебного предмета;

- ***основное содержание обучения***, включающее перечень изучаемого учебного материала.

- ***тематическое планирование***, в котором дано распределение учебных часов по основным разделам курса, а также представлена характеристика деятельности учащихся (в соответствии со спецификой предмета);

***- рекомендации по материально-техническому обеспечению учебного предмета.***

**Пояснительная записка**

**Общая характеристика учебного предмета.**

Необходимость реализации образовательного курса «Час здоровья» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение *физического и психического здоровья нации.* Кризисные явления в экономике, порождают кризисные явления в социальной среде. Специалисты отмечают, что 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)* ещё 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 з*доровью.*

**Цель и задачи комплексного учебного курса «Час здоровья»**

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

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.*

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.

**Место предмета в учебном плане МБОУ СОШ № 8 города Кузнецка**

Учебный план МБОУ СОШ № 8 города Кузнецка выделяет на изучение учебного курса «Час здоровья» по 1 часу в неделю во 2 и 3 классах, итого 68 часов.

**Планируемые результаты освоения программы:**

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

**Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

* установка на безопасный, здоровый образ жизни;
* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
* этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* проводить сравнение и классификацию объектов;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные творческие способности.

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**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 правого поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

**Содержание семьеведческого 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 полоролевого 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.*

**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.

**Материально-техническое обеспечение**

**Технические средства:**

1. Персональный компьютер.
2. Мультимедийный проектор.
3. Экспозиционный экран.
4. Аудио-видео записи в соответствии с тематикой курса.
5. Электронные образовательные ресурсы.