

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Саратов
2014

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой воспитания и обучения здоровому образу жизни, она позволит обучающимся сформировать ценностное отношение к своему здоровью.

Цель 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.

Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей; навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования; формирование потребности в здоровом образе жизни.

Содержание программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, права, ведения, семейведения, сексологии, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Значительное время отводится 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. Формируются такие понятия, как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

Содержание **психологического блока** развивает понятие о психике и ее проявлениях, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умение гармонизировать и приво-

дить в единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства; профилактику болезней и асоциального поведения, умение 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 **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 полоролового поведения, мужественности и женственности.

Содержание **медико-гигиенического блока** дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием тела; формирует отношение к своему телу как к ценности, развивает навыки ухода за ним, а также навыки 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.

УДК 371.7
ББК 51.204
О 75

Рецензенты:

Жуковский В.П., проректор по научно-инновационной деятельности
ГАУ ДПО «СОИРО», д-р пед. наук, профессор
Елисеев Ю.Ю., зав. кафедрой общей экологии и гигиены
ФГБОУ ВПО «СГМУ им. В.И. Разумовского», д-р мед. наук, профессор

Авторский коллектив:

Аккузина О.П., главный внештатный акушер-гинеколог министерства
здравоохранения Саратовской области, зам. главного врача по лечебной работе
ГУЗ «Саратовский областной центр охраны здоровья семьи и репродукции»
Болтаг А.Х., с. н. с. регионального Центра практической психологии
и инклюзивного образования ГАУ ДПО «СОИРО», канд. биол. наук
Гришанова О.М., с.н.с. регионального Центра практической психологии
и инклюзивного образования ГАУ ДПО «СОИРО», канд. социол. наук
Загородняя М.В., зам. директора лицея № 50 г. Саратова, тьютор федеральной
стажировочной площадки «Распространение в Саратовской области моделей
формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся»
Лысогорская М.В., директор психологического центра «Рост»,
член Международной ассоциации психологов, психотренер
Михайлина М.Ю., зав. кафедрой социальной психологии образования
ГАУ ДПО «СОИРО», канд. социол. наук, профессор
Нагаева Е.В., начальник отдела организации профилактики
и реабилитационной помощи детям и демографической политики
министерства здравоохранения Саратовской области
Орлова М.М., доцент кафедры психологии
ФГБОУ ВПО «СГУ им. Н.Г.Чернышевского», канд. психол. наук
Павлова М.А., доцент кафедры социальной психологии образования
ГАУ ДПО «СОИРО»
Рахманова Г.Ю., начальник отдела надзора за условиями воспитания
и обучения УФС Роспотребнадзора
Сорокина Е.А., зам. директора МБОУ СОШ № 24 г. Энгельса,
тьютор федеральной стажировочной площадки «Распространение
в Саратовской области моделей формирования культуры здорового
и безопасного образа жизни обучающихся»
Сергеева Т.Ф., педагог-психолог МАОУ «Гимназия № 1» г. Балаково,
тьютор федеральной стажировочной площадки «Распространение
в Саратовской области моделей формирования культуры здорового
и безопасного образа жизни обучающихся»
Серякина А.В., руководитель регионального Центра практической психологии
и инклюзивного образования ГАУ ДПО «СОИРО»
Смирнова И.П., главный врач государственного учреждения здравоохранения
«Саратовский областной центр охраны здоровья семьи и репродукции»

О 75 **Основы здорового образа жизни. Региональная образова-**
тельная программа / О.П. Аккузина, А.Х. Болтаг, О.М. Гриша-
нова, М.В. Загородняя, М.В. Лысогорская, М.Ю. Михайлина,
Е.В. Нагаева, М.М. Орлова, М.А. Павлова, Г.Ю. Рахманова,
Е.А. Сорокина, Т.Ф. Сергеева, А.В. Серякина, И.П. Смирнова. –
3-е изд., перераб. и доп. – Саратов: ООО «Издательство «Науч-
ная книга», 2014. – 32 с.
ISBN 978-5-9758-1557-6

Представленный вариант региональной образовательной программы
«Основы здорового образа жизни» переработан и дополнен экспертами
и участниками федеральной стажировочной площадки «Распространение
в Саратовской области моделей формирования культуры здорового
и безопасного образа жизни обучающихся» с опорой на опыт реализации
программы на базовых и внедренческих площадках проекта.

УДК 371.7
ББК 51.204

ISBN 978-5-9758-1557-6 © Министерство образования Саратовской области, 2014
© Министерство здравоохранения Саратовской области, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	5
Программа ДОУ.....	8
Программа для 1-4 классов общеобразовательной школы	11
Программа для 5-9 классов общеобразовательной школы	15
Программа для 10-11 классов общеобразовательной школы	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» продиктована многими серьезными причинами и, одна из них – 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.

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, в ситуации высокого риска безработицы, неэффективности функционирования государственных структур, 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. Но для этого человек должен обладать определенным мировоззрением, уровнем развития личности, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни.

Режим дня дошкольника	1
Питание дошкольника. О важной роли молока и молочных продуктов в питании ребенка	1
Что надо знать о насморке. Профилактика	1

**4-й год обучения
«Я В ОТВЕТЕ ЗА ВСЕ НА ПЛАНЕТЕ»**

Содержание	Количество часов
Такой разный мир людей	2
Я и мои поступки	4
Жить для себя и жить для других	2
Что такое «воспитание себя»?	2
Добро и зло в жизни людей	2
Занятия по развитию воображения, внимания, памяти, мышления	6
Что такое «насилие»?	2
Что такое «жестокость»?	2
Насильственное и ненасильственное решение проблем	2
Анализ опасных ситуаций	2
Папа, мама, я – дружная семья. Ответственность в семье	4
Как быть папой? Как быть мамой? (особенности ролевых взаимоотношений в семье)	4
Внутренняя кухня человека (пищеварительная и выделительная системы). Полезные и вредные продукты питания	2
Как мы дышим?	2
Расти здоровым (брейн-ринг для детей)	2

**ПРОГРАММА ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

1 класс

(1 час в неделю, всего 34 часа)

«ЖЕЛАЯ ИЗМЕНИТЬ МИР, НАЧНУ С СЕБЯ»

Этический блок (4 часа)

Мы здесь живем: окружающий мир и человек. Понятия «живая» и «неживая природа», «рукотворный мир». Жизнь на земле. Цель жизни человека. Значимость жизни человека. Культура общения с окружающими людьми (взрослыми и сверстниками). Воспитанность. Вежливость. Тактичность.

Психологический блок (12 часов)

Развитие познавательной сферы. Игры и упражнения на развитие внимания, памяти, мышления, произвольности, восприятия. Развитие эмоциональной сферы. Я и мои эмоции. Мои эмоции: интерес, радость, удивление, отвращение, гнев, презрение, страх, стыд и чувство вины. Особенности использования детьми мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции.

Выразительность речи (сравнительный анализ выразительности речи у детей при передаче разных эмоциональных состояний.) Развитие навыков общения. Секрет волшебных слов. Правила хорошего тона и поведения в общественных местах.

Правовой блок (5 часов)

Школа – дом знаний, здоровья, дружбы и добра. Понятия «школа», «учитель», «ученик», «класс», «одноклассник», «урок», «перемена», «расписание уроков», «рабочее место школьника», «режим дня». Новый социальный статус ребенка 6,5-7 лет. Права и обязанности ученика. Правила организации учебного труда в школе и дома.

Семьеведческий блок (4 часа)

Семья. Члены моей семьи. Происхождение имен и фамилий. Мама, папа, я – спортивная семья! Мама, папа, я – дружная семья! Тепло родного дома. Семейные традиции.

Медико-гигиенический блок (9 часов)

Здоровье – дороже богатства. Что такое здоровье? Что я знаю о своем здоровье?

ПРОГРАММА ДОУ

1-й год обучения «КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР!»

Содержание	Количество часов
Исследование и наблюдение красоты окружающего мира	4
«Я – часть мира»	4
Формирование игровых действий	4
Формирование игровых отношений	2
Как выражать сочувствие, радость, заботу?	2
Правила поведения	4
«Надо» как забота о других	2
Рисунок своей семьи	2
Понятие различий между мальчиками и девочками	2
Как я устроен?	2
Мои полезные привычки	2
Закаливание	2
Физическое здоровье	
Оценка физического развития детей по определению физических качеств и навыков	4
Родительский лекторий:	
Что такое детская игра?	
Особенности половозрастного развития 3-4-х летних детей	
Стиль родительского поведения и кризис трех лет	

2-й год обучения «ЧУДО ЖИЗНИ»

Содержание	Количество часов
Жизнь на земле. Все живое	4
Жизнь растений, рыб, птиц, животных	2-4
Уход за растениями и животными	2
Настроение. Как поделиться радостью. Как утешить	2

Вежливость и уважение – как они проявляются	2
Основы саморегуляции	4
Занятия с родителями	4-6
Правила здоровья и здоровая жизнь	2
Правила безопасного поведения на улице, дома, в детском саду	2
Моя семья. Я в моей семье	6
Семейное чаепитие «Сладкий вечер»	2
Как живет мое тело. Тело человека и уход за ним	4
Гигиена тела. Правила личной гигиены	2
Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья	2

3-й год обучения «ВОЛШЕБСТВО СОЗИДАНИЯ»

Содержание	Количество часов
Понятие хрупкости мира	2
Я защищаю мир и забочусь о нем	2
Я украшаю мир	2
Виды чувств. Что такое воля	4
Я хочу себе понравиться	4
Разговор с младшим как разговор сильного со слабым	3
Утешение и утешитель	3
Правила поведения с незнакомыми людьми	2
Правила поведения на улице	2
Понятия осторожности и опасности	2
Как мои мама и папа заботятся обо мне	2
Родительское собрание «Азбука вежливости родителей»	2
Как я забочусь о маме, папе, бабушке, дедушке, младшем брате, младшей сестре	2
Главная опора моего тела. Здоровый позвоночник	2
Кровь – носительница жизни организма	1
Что такое нервная система человека?	1
Уход за зубами. Смена молочных зубов на постоянные. Здоровые зубы и чистые руки	1