

Методическая разработка  
раздела образовательной  
программы по ОБЖ в 5 классе  
**«Основы здорового образа  
жизни»**

Баженов Александр Викторович,  
учитель ОБЖ МБОУ  
Большемаресьевской ОШ

**Комплексная учебная программа по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) для 5—11 классов под редакцией А.Т. Смирнова разработана в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации и федеральными законами Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности на основе Федерального компонента государственного стандарта по основам безопасности жизнедеятельности.**

# Уроки раздела Основы здорового образа жизни в 5классе

№ урока	тема урока
1	Здоровый образ жизни
2	Двигательная активность и закаливание организма — необходимые условия укрепления здоровья
3	Рациональное питание. Гигиена питания
4	Факторы, разрушающие здоровье
5	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек практическое занятие

# Цели раздела

## 1. Познавательная

Освоение знаний о здоровом образе жизни и составляющих его факторах, укрепляющих и разрушающих здоровье;

## 2. Развивающая

Развитие потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, гигиенических навыков и привычек; приобщение к разумной физической активности;

## 3. Воспитательная

Воспитание ответственного отношения к окружающей природной среде, к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности.

# Задачи раздела

1. Сформировать у обучающихся общее понятие о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Познакомить с основными компонентами здорового образа жизни.
3. Сформировать у обучающихся убеждение в необходимости заниматься физическими упражнениями, соблюдать режим дня, правила рационального питания в повседневной жизни.
4. Воспитание у обучающихся твердой позиции говорить «Нет» вредным привычкам.
5. Развивать навыки поиска информации по заданной теме в источниках различного типа.

# **Психолого-педагогическое объяснение**

**Основные задачи современной школы  
подготовка ребенка к самостоятельной жизни,  
воспитание его нравственно и физически  
здоровым.**

**Кроме того, не менее важно научить его быть  
здоровым.**

# Ожидаемые результаты освоения раздела программы

## Знают:

- основные составляющие здорового образа жизни;
- режимные компоненты;
- основные принципы рационального питания
- основные физические качества, которыми должен обладать здоровый человек;
- факторы и виды закаливания, для укрепления здоровья;
- отрицательное влияние курения и алкоголя на развитие способностей человека и здоровье.

## Умеют:

- вести здоровый образ жизни;
- рационально распределять своё время;
- соблюдать правила рационального питания в повседневной жизни;
- отказываться от вредных привычек;
- использовать полученные знания и умения в повседневной жизни;

# Обоснование используемых в образовательном процессе по разделу программы образовательных технологий

## Виды мотивации

1. **Социальная** – это поднятие авторитета ребёнка. (Стараюсь похвалить его за хорошее поведение, за усердие в работе на уроке и дома и т. д.)
2. **Прагматическая.** (Стремлюсь усилить внимание к предмету ОБЖ, который необходим в жизненных ситуациях, готовит будущих защитников Родины);
3. **Содержательная.** (Работая с учениками, способствую формированию знаний, которые пригодятся в нестандартных ситуациях)

**Урок с разбором конкретной ситуации  
«Здоровый образ жизни»**

**Урок «Рациональное питание»**

**Урок «Вредные привычки и их влияние на  
здоровье человека»**

**ОПЫТ № 2**

**В сосуд с куриным белком добавить спирт.**

# Виды и формы организации учебной деятельности

№	Тема урока	Средства обучения	Методы	формы	Форма контроля
1	Здоровый образ жизни	Учебник Тетрадь Таблицы ИКТ слайды	Беседа Практическая работа Исслед. деятельность Проектная деятельность	Фронтальная Работа в парах индивидуальная	Беседа По вопросам
2	Двигательная активность и закаливание организма — необходимые условия укрепления здоровья	Учебник Тетрадь Таблицы ИКТ презентация Анкета Карточки тест	Беседа Практическая работа Самостоятельная работа Игра Проектная деятельность. Наглядность	Фронтальная Работа в группах Сам. работа	Практическая работа Игра
3	Рациональное питание. Гигиена питания	Учебник Тетрадь Таблицы Алгоритмы действий ИКТ презентация Таблицы, тесты	Практическая работа Самостоятельная Работа с учебником Исслед. Метод Наглядный беседа	Фронтальная Работа в группах	Работа с карточками
4	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	Учебник Тетрадь Таблицы Карточки Презентация плакаты о вреде курения, цитаты известных людей, рисунки, рефераты	Наглядные Беседа практические Частично-поисковый	Фронтальная Групповая индивидуальная	Проект (Реферат)
5	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек	Учебник Тетрадь Таблицы карточки ИКТ презентация	Практическая работа Наглядные Беседа	Фронтальная Групповая Индивидуальная Ролевая игра	Практическая работа Решение ситуационных задач

# Организация игровой деятельности

Игры оказывают сильное эмоциональное воздействие на учащихся, формируют многие умения и навыки: прежде всего коммуникативные, умение работать в группе, принимать решения, брать ответственность на себя.

Они развивают организаторские способности, воспитывают чувство сопереживания, стимулируют взаимовыручку в решении трудных проблем.

# Дискуссия

## Пример:

- «Нужна ли реклама сигарет и алкогольных напитков?»

## Предлагаются вопросы:

- Считаете ли вы, что реклама может быть эффективным способом для борьбы с курением?
- Если да, то почему?
- Какой лозунг вы бы сами предложили на рекламном щите против курения?

# ИКТ на уроках ОБЖ

- **подготовка печатных раздаточных материалов (контрольные, самостоятельные работы, дидактические карточки для индивидуальной работы);**
- **мультимедийное сопровождение объяснения нового материала (презентации, учебные видеоролики);**
- **контроль уровня знаний с использованием тестовых заданий;**
- **использование на уроках и при подготовке к ним интернет-ресурсов.**

# Проектная деятельность

**Домашнее задание после изучения темы  
«Рациональное питание»**

**Провести презентацию полезных блюд или  
антирекламу любимым, но ... продуктам.**

**Примерный план:**

- 1). Оригинальность названия.**
- 2). Из каких продуктов состоит.**
- 3). Способ приготовления.**
- 4). Какие питательные вещества преобладают? Для чего они нужны?**
- 5). Чем полезно (вредно)?**

# Проектная деятельность

Расположите по порядку режимные моменты:

Режимные компоненты	Рекомендуемое время для учащихся 5 класса	Мой режим
Подъем	7.00	
Утренняя зарядка, водные процедуры	7.00 – 7.20	
Завтрак	7.20 – 7.40	
Дорога в школу	7.40 – 8.10	
Занятия в школе	8.15 – 13.30	
Горячий завтрак или фрукты	11.00 – 11.10	
Дорога из школы или прогулка	13.30 – 14.00	
Обед	14.00 – 14.30	
Прогулка, игры на воздухе	14.30 – 16.00	
Полдник	16.00	
Приготовление домашнего задания	16.00 – 18.00	
Ужин и свободные занятия	18.00 – 21.00	
Приготовление ко сну	21.00 – 21.30	
Сон	21.30 – 7.00	

# Практические задания

Практические задания провожу

- при изучении нового материала, где они не только обеспечивают активность, но и позволяют дифференцировать подход к учащимся, определять степень усвоения изучаемого материала ими, определять степень затруднений и своевременно оказывать индивидуальную помощь;
- при закреплении в процессе применения усвоенных знаний;
- при выполнении домашних заданий .

# Прием активизации познавательной деятельности



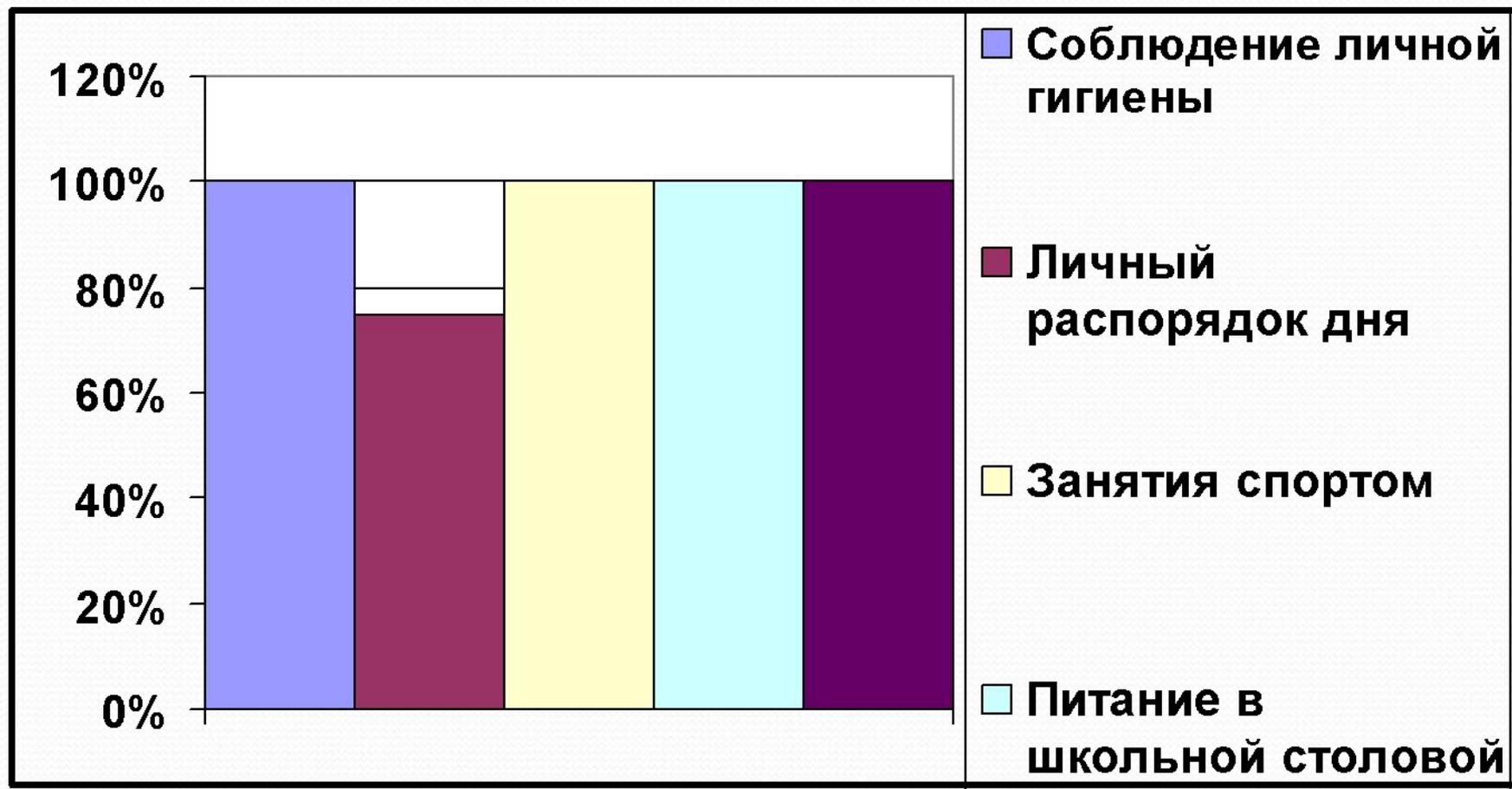
# Прием активизации познавательной деятельности



# Самостоятельная работа

- Дидактические материалы для самостоятельной работы учащихся с целью восприятия и осмысления, новых знаний без предварительного объяснения их учителем.
- Дидактические материалы для самостоятельной работы учащихся с целью закрепления и применения знаний и умений.
- Дидактические материалы для самостоятельной работы учащихся с целью контроля знаний и умений.

# Результаты применения



# Расположение жизненных ценностей обучающимися 5 класса

- **1 место** здоровье, здоровый образ жизни;
- **2 место** общение с друзьями и другими интересными людьми;
- **3 место** интересная профессия, учеба, интересная работа;
- **4 место** любовь (семейная жизнь);
- **5 место** хорошие вещи, материальное благополучие;
- **6 место** общение с природой.

# Сравнительные данные по овладению теоретическими знаниями, по здоровому образу жизни учащимися 5 класса в %

Теоретические знания	Имеются знания\отсутствуют	%
Знания о здоровье и ЗОЖ как ценности	Да нет	100 0
Знания о режиме дня	Да нет	100 0
Знания о рациональном питании	Да нет	100 0
Знания о негативном влиянии вредных привычек на здоровье	Да нет	100 0
Знает основные принципы и факторы закаливания	Да нет	100 0
Знает основные физ. качества, которыми должен обладать человек	Да нет	94 6



**Спасибо за внимание!**