****

**Пояснительная записка**

 На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

 Из миллиона относительно здоровых детей приходящих в первый класс, уже через девять месяцев у каждого четвертого из них (это 250 тыс.) врачи фиксируют отклонения в работе сердечно-сосудистой системы. В России лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. Половина имеет отклонения, 40% - хроническую патологию. Патология органов зрения у школьников - до 33%, ведущее место занимает близорукость. За время обучения число детей с близорукостью увеличивается в 5 раз, с нарушением опорно-двигательного аппарата - в 1,5 - 2 раза, с нервными заболеваниями - в 2 раза.

 Такая статистика говорит о том, что внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий просто необходимо.

 Ценностью и главной целью здоровьесберегающего образования является качество здоровья выпускника. При этом здоровье понимается как процесс (динамическое состояние – по Казначееву В. П.) адекватного возрасту (жизненному циклу человека) физического, психо-социального и духовного развития, самореализации, раскрытия духовных потенций учащихся. Можно заметить, что данное определение здоровья основано на функциональном деятельностном подходе, в соответствии с которым здоровье человека оценивается через его естественные жизненные функции, которые можно измерить.

 Основными видами и показателями здоровья, которые могли бы позволить периодически контролировать ситуацию и получать информацию о качестве образования с точки зрения здоровья и развития человеческих ресурсов являются:

**Физическое здоровье** – способность человека использовать своё физическое тело, его органы и системы для самосохранения. Оно измеряется степенью физической подготовленности, физическим развитием, показателями биологической зрелости, физической формой, тренированностью, физической активностью, жизненной емкостью легких, силой и выносливостью сердечной мышцы, мышц тела и другими показателями, характеризующими уровень функционального состояния организма.

 **Психическое здоровье** – определяет способность сознания человека (всей в совокупности центральной и периферической нервной системы, всего аппарата отражения) использовать отображение внешнего мира, осознавать свои эмоции и поведение, справляться со стрессами и использовать их для повышения уровня здоровья.

**Социальное здоровье** – заключается в способности формировать и использовать для самосохранения и развития субъективные представления других людей о внешнем мире и их роли в нем. Данная составляющая здоровья отражает социальные связи, способность к общению и его качество. Социальное здоровье измеряется способностью выживания и развития в социально-экономической и политической среде. Может быть выражена отношением того, что личность получает от общества, на единицу того, что она дает обществу.

 **Духовное здоровье** – это состояние, в котором индивид чувствует в каждый момент жизни радость и интерес к жизни, осуществленность и гармонию с окружающим миром; состояние, в котором индивид чувствует себя всегда молодым, счастливым, жизнерадостным. Духовно здоровый человек способен использовать творчество и самосозидание, осознавать свою ответственность, соблюдать грань между правами и обязанностями, свободой и творчеством личности, с одной стороны, и безопасностью общества, с другой.

 Главный секрет, который лежит в основе идеального здоровья, заключается в том, что человек должен сам стремиться к нему. Человек может быть здоров лишь настолько, насколько сам считает это возможным. Сознание оказывает сильнейшее влияние на тело, и освобождение от болезни зависит от того, войдет ли человек в контакт с собственным сознанием, приведет его в равновесие, а затем сообщит это равновесие своему телу. Знание обладает организующей силой. Через психофизиологическую связь знание влияет на тело и обеспечивает крепкое здоровье. Знание в буквальном смысле может исцелить, это самый великий лекарь из всех.

Оказывается чрезвычайно важным задать себе некоторые главные вопросы, касающиеся собственной жизни: «Каково мое предназначение в этом мире? Что сделает меня счастливым? Как мне наиболее полно реализовать себя в своей работе?» В процессе самоосознания мы раскрываем свою интимную связь с природой и постигаем то, что связь эту разрушить никогда нельзя. Быть обращенным к самому себе – значит жить в гармонии со своей природой и с природой вообще. Это истинный путь к совершенному здоровью, и притом путь единственный.

**Цель курса:**

- создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья;

- формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике;

- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

**Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся**:

* сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
* научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
* научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
* сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
* дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
* дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
* обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
* сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
* сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

 В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены **принципы** *актуальности, доступности, положительного ориентирования, последовательности, системности, сознательности и активности.*

**Актуальность**

Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией.

**Доступность**

В соответствии с этим принципом младшим школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

**Положительное ориентирование**

В соответствии с этим принципомуделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения.

**Последовательность**

Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления.

**Системность**определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы.

**Сознательность и активность**направлены на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

**Предполагаемый общий результат реализации программы:**

- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;

- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;

- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;

- рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках

 по интересам;

- повышение уровня знаний по здоровому образу жизни;

- высокий уровень сплочения детского коллектива;

- активное участие родителей в делах класса;

- улучшение взаимоотношений семьи и школы, повышение ответственности

 родителей за здоровье ребенка;

- способность школьника соблюдать правила ЗОЖ.

**Критерии результативности:**

1. Автоматизм навыков личной гигиены.

2. Эффективность программы оценивается по результатам диагностики

* экспресс-диагностика показателей здоровья первоклассников;
* анкеты для родителей «Здоровье ребенка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

**К концу 1 года обучения:**

Должны знать: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей, как следует питаться, о пользе сна, правила поведе­ния в школе и дома, о вреде курения, о пользе физических упражнений и зака­ливания, правила безопасного поведения на воде.

Должны уметь: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, со­держать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреж­дений, выби­рать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закали­вающие процедуры, соблюдать правила безо­пасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

Способ проверки:

Наблюдение за внешним видом и поведением детей по при­ходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкуль­туры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы на­выков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы.

**К концу 2 года обучения:**

Должны знать: о причинах и признаках болезней, что такое адаптация и как ор­ганизм помогает себе сам, понимать значение выражения «здоровый об­раз жизни», ка­кие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекци­онные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки ле­карственных и пищевых отравлений; правила по­ведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безо­пасного по­ведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного по­ве­дения на воде; правилаобращения с ог­нём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от поре­зов, ушибов, переломов; как за­щититься от насе­ко­мых; правила обращения с животными; признаки отравлений жид­костями, пи­щей парами, газом; признаки перегре­вания и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал по­сто­ронний пред­мет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века.

Должны уметь: заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием до­машней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожо­гах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного по­ведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадав­шему от электрического тока; оказать первую помощь при поре­зах, ушибах, перело­мах; оказать первую по­мощь при укусах насе­комых; оказать себе первую помощь, если укусила со­бака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обмо­рожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змеи; заниматься самовоспита­нием.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за пове­дением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов, беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, создание ситуации эксперимента, опрос на занятиях по­сле пройденной темы, тести­рование в конце года «Оцени себя сам».

**К концу 3 года обучения:**

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 нака­заниями; как нужно одеваться; как вести себя с незна­комыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за сто­лом; 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 по­ступки, 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 и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по те­лефону; уметь по­мочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; вы­брать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспо­мощ­ным.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за пове­дением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здоро­вого образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после прой­денной темы; в конце года: театрализованное действие «Огонёк здоровья», «Путе­шествие в страну здоровья» с конкурсами на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, урок - соревнование «Культура здорового образа жизни».

**К концу 4 года обучения:**

Должны знать: что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс; как помочь сохранить себе здоровье; должны знать, что принимая ре­шение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих; почему дышать табачным ды­мом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называ­ются вредными (куре­ние, алкоголь, наркотики); что такое волевое поведение; почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; знать, что взаимопо­мощь укрепляет здоровье мальчиков и дево­чек, а поддержка в семье сохраняет здоро­вье её членов.

Должны уметь: понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для сво­его здоровья поведение; отвечать за своё решение; уметь противостоять, если кто-то будет предлагать поку­рить; заниматься самовоспитанием; уметь сказать нет, если кто-нибудь будет предла­гать попробовать алкоголь или наркотики; уметь оказывать помощь своим однокласс­никам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за пове­дением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здоро­вого образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после прой­денной темы; в конце года проведение нестан­дартных уроков и праздников на повто­рение изученного за всю начальную школу: театрализованное действие «Дружба», спортивный праздник «День здоровья», сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу», костюмированный праздник «Чистота и здоровье», игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем де­лать хорошо и не будем плохо», урок – КВН«Наше здоровье», празд­ники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».

**Воспитательные результаты:**

воспитательные результаты распределяются по трём уровням:

*Первый уровень:* приобретение первоклассниками социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

*Второй уровень:* получение первоклассниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения результатов данного уровня особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т.е. в защищённой, дружественной среде, в которой ребёнок получает первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить.

*Третий уровень:* получение первоклассниками начального опыта самостоятельного общественного действия, освоение социально приемлемых моделей поведения.

С переходом от одного уровня результатов к другому существенно возрастают воспитательные эффекты:

– **на первом уровне** воспитание приближено к обучению, при этом предметом воспитания как учения являются не столько научные знания, сколько знания о ценностях;

– **на втором уровне** воспитание осуществляется в контексте жизнедеятельности младших школьников, и ценности могут усваиваться ими в форме отдельных нравственно ориентированных поступков;

– **на третьем уровне** создаются необходимые условия для приобретения младшими школьниками элементов опыта нравственного поведения и жизни.

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной образователь­ной про­граммы:

* театрализованное действие «Дружба»;
* спортивный праздник «День здоровья»;
* сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я вы­би­раю кашу»;
* костюмированный праздник «Чистота и здоровье»;
* игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и поря­док» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»;
* урок – КВН «Наше здоровье»;
* праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здо­ровы»

**Календарно-тематическое планирование.**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **Цели, задачи.** | **Планируемый результат.** | **Кол-во часов** | **Дата.** |
| **I Дружи с водой.** | **Цель**: понятие о гигиене собственного тела**Задачи:** 1.Узнать об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о своём здоровье, чтобы не болеть2. Научиться заботиться о чистоте своего тела.3. Научиться умываться, купаться, чтобы получать от этого удовольствие. 4. Формировать привычку бережного отношения к воде | 1. Выяснить для чего человек моется, почему плохо быть грязнулей.
2. Вспомнить основные правила гигиены своего тела.
3. Закрепить навыки анализа, установление причинно-следственных связей
4. Воспитание чувства необходимости сохранения собственного здоровья
 | **2** |  |
| 1. Советы доктора Воды.
 | 1 |  |
| 1. Друзья Вода и мыло.
 | 1 |  |
| **II Забота о глазах.** | **Цель:** знакомство детей с внешними и внутренними органами человека.**Задачи:**1. Узнать о строении человеческого глаза.
2. Выработать навыки гигиены зрения.
 | 1. Выяснить каково строение глаза человека.2. Узнать, что полезно, а что вредно для глаз.Познакомиться с гимнастикой для глаз.1. Закрепление умения работать в одновозрастной группе.
 | **1** |  |
| 1. Глаза – главные помощники человека
 | 1 |  |
| **III Уход за ушами.** | **Цель:** знакомство детей с внешними и внутренними органами человека.**Задачи:**1. Познакомиться со строением уха и правилами ухода за ушами.
2. Развитие самостоятельности и аккуратности в соблюдении детьми навыков личной гигиены.
 | 1. При помощи опытов выяснить, что слух – большая ценность человека.
2. Узнать о строении уха.
3. Познакомиться с правилами, позволяющими сберечь органы слуха.
4. Закрепление навыков анализа, установления причинно-следственных связей.
 | **1** |  |
| 1. Чтобы уши слышали.
 | 1 |  |
| **IV Уход за зубами.** | **Цель:** знакомство детей с внешними и внутренними органами человека.**Задачи:*** 1. Узнать о строении зубов.
	2. Научиться ухаживать за зубами, чистить их утром и вечером, есть здоровую пищу.
	3. Формирование у обучающихся чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
 | * + 1. Учащиеся должны знать о строении зуба.
		2. Понять, что вредно, а что полезно для зубов.
		3. Научиться ухаживать за зубами.
 | **3** |  |
| 1. Почему болят зубы?
2. Чтобы зубы были здоровыми.
 | 1 |  |
| 1 |  |
| 1. Как сохранить улыбку красивой?
 | 1 |  |
| **V Уход за руками и ногами.** | **Цель**: понятие о гигиене собственного тела**Задачи:**1. Формировать правильные приёмы ухода за кожей рук и ног.
2. Актуализировать знания обучающихся о гигиене рук и ног.
 | 1. Узнать устройство человеческой руки
2. Определить, где чаще всего скапливается грязь на руках и ногах.
3. Научиться беречь свои руки и ноги от порезов, ссадин, ожогов, переохлаждений, мозолей, травм.
 | **1** |  |
| 1. «Рабочие инструменты» человека.
 | 1 |  |
| **VI Забота о коже.** | **Цель**: понятие о гигиене собственного тела**Задачи:**1. Воспитывать сознательное отношение к собственному здоровью и личной гигиене.
2. Воспитывать потребность в уходе и бережном отношении к коже.
3. Расширить и углубить знания детей о коже, её свойствах и значении.
 | 1. Выяснить, что кожа выполняет защитную функцию.
2. Познакомиться с правилами ухода за кожей.
3. Закрепить навыки анализа, установления причинно-следственных связей.
 | **3** |  |
| 1. Зачем человеку кожа?
 | 1 |  |
| 1. Надёжная защита организма.
 | 1 |  |
| 1. Если кожа повреждена.
 | 1 |  |
| **VII Как следует питаться?** | **Цель**: формирование знаний о здоровом питании.1. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку.
2. Сформировать у детей основу рационального питания.
3. Узнать о строении пищеварительного тракта человека.
 | 1. Узнать, какие органы помогают человеку усваивать пищу.
2. Научиться выбирать самые полезные продукты.
3. Уяснить главные условия питания: умеренность и разнообразие.
 | **2** |  |
| 1. Питание – необходимое условие для жизни человека.
 | 1 |  |
| 1. Здоровая пища для всей семьи.
 | 1 |  |
| **VIII Как сделать сон полезным?** | **Цель:** формирование понятий о ЗОЖ**Задачи:** 1. Формирование у обучающихся представления о сне, как составляющем здоровья человека.
2. Выяснить значение сна в жизни людей.
 | 1. Понять значение сна в жизни человека.
2. Выработать оптимальные правила отхода ко сну.
 | **1** |  |
| 1. Сон – лучшее лекарство.
 | 1 |  |
| **IX Настроение.** | **Цель:** выяснить влияние эмоциональной сферы человека на его здоровье.**Задачи:** 1. Воспитание доброго отношения друг к другу и ко всему окружающему
2. Формирование навыков регуляции собственной эмоциональной сферы.
 | 1. Понять, как влияет настроение на человека.
2. Научиться сохранять хорошее настроение.
3. Выяснить, как научиться прощать обиды и любить близких.
 | **2** |  |
| 1. Настроение в школе.
 | 1 |  |
| 1. Настроение после школы.
 | 1 |  |
| **X Поведение в школе.** | **Цель:** научиться правильно вести себя в обществе, найти свою экологическую нишу.**Задачи:** 1. Вспомнить правила поведения в школе.
2. Воспитание доброго отношения друг к другу и ко всему окружающему
 | 1. Чётко запомнить как нужно вести себя в школе.
2. Научить детей дружескому общению друг с другом.
 | **1** |  |
| 1. Я ученик.
 | 1 |  |
| **XI Вредные привычки.** | **Цель:** воспитание негативного отношения к вредным привычкам.**Задачи:**1. Узнать о влиянии вредных привычек на здоровье человека.
2. Выяснить, что помогает не следовать вредным привычкам.
 | 1. Формирование знания о несовместимости ЗОЖ и вредных привычек.
2. Узнать о разрушительном воздействии вредных привычек на человеческий организм.
 | **2** |  |
| 1. -19. Вредные привычки.
 | 2 |  |
| **XII Мышцы, кости и суставы.** | **Цель:** знакомство детей с внешними и внутренними органами человека.**Задачи:**1. Формирование знаний о строении костной системы человека.
2. Выяснить, как сохранить костную систему здоровой.
 | 1. Узнать о строении скелета человека.
2. Выяснить функции костной системы человека.
3. Узнать, что нужно сделать для того, чтобы осанка была красивой.
4. Овладение комплексом упражнений для сохранения здоровья костной системы.
 | **2** |  |
|  20.Скелет – наша опора. | 1 |  |
| 21. Осанка – стройная спина. | 1 |  |
| **XIII Закаливание.** | **Цель:** формирование понятий о ЗОЖ**Задачи:**1. Выяснить, что такое закаливание и как оно влияет на состояние здоровья человека.
2. Уяснить основные принципы закаливания.
 | 1. Понять влияние закаливания на здоровья человека.
2. Узнать способы и методики закаляющих процедур.
 | **1** |  |
| 22. Если хочешь быть здоров. | 1 |  |
| **XIV Доктор Игра.** | **Цель:** выяснить влияние подвижных игр на здоровье человека**Задачи:**1. Формирование понятия, что «движение – это жизнь».
2. Узнать, во что играли наши предки, чтобы сохранить хорошую физическую форму.
 | 1. Разучить подвижные игры.
2. Осознать, что движение помогает человеку оставаться здоровым.
 | **3** |  |
| 23. Во что играли наши предки. | 1 |  |
| 24. Русская игра «Городки». | 1 |  |
| 25. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  |
| **XV Здравствуй лето!** | **Цель:** использование сезонных изменений погоды для укрепления здоровья человека.**Задачи:**1. Узнать возможности летнего сезона в укреплении своего здоровья.
2. ОБЖ в летнее время
 | 1. Выяснить влияние воздуха и воды на здоровье человека.
2. Вспомнить правила поведения на воде и в лесу.
3. Подготовиться к правильному времяпрепровождению во время летних каникул.
 | **4** |  |
| 26. Лето, воздух и вода – наши лучшие друзья. | 1 |  |
| 27. Правила поведения на воде. | 1 |  |
| 28. Осторожно, лес! | 1 |  |
|  29.Правила поведения в лесу. | 1 |  |
| 30-31.Доктора природы (обобщающие уроки) | **Цель:** повторение основ ЗОЖ. | 1. Вспомнить составляющие здорового образа жизни
2. Подведение итогов
 | **2** |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **Цели, задачи.** | **Планируемый результат.** | **Кол-во часов** | **Дата.** |
| **I Почему мы болеем?** | **Цель**: выяснить, что включают в себя понятия «здоровье» и «заболевание»**Задачи:**1. Выяснить, почему люди болеют.
2. Выявить признаки болезни.
3. Понять, что такое здоровье.
4. Выявление профилактических мер для сохранения здоровья.
 | 1. Учащиеся должны знать, что такое «здоровье» и «болезнь».
2. Знать причины болезней.
3. Знать меры профилактики для сохранения здоровья.
4. С помощью тестов учащиеся должны оценить своё состояние здоровья.
5. Закрепление навыков анализа, установления причинно-следственных связей.
 | **3** |  |
| 1. Причина болезни.
 | 1 |  |
| 1. Признаки болезни.
 | 1 |  |
| 1. Как здоровье?
 | 1 |  |
| **II Кто и как предохраняет нас от болезней?** | **Цель:** выяснить основные компоненты здоровья.**Задачи:** 1. Выяснить внутренние ресурсы человека.
2. Вспомнить, что такое ЗОЖ.
3. Основные компоненты ЗОЖ.
 | 1. Закрепление понятия «здоровье»: внутренние ресурсы организма + ЗОЖ.
2. Знакомство с понятием «иммунитет».
3. Учащиеся должны чётко знать, что нужно делать для сохранения своего здоровья.
4. Закрепление у обучающихся умения строить сообщение в устной форме и осуществлять монологическое высказывание.
5. Закрепление навыков анализа, установления причинно-следственных связей.
 | **2** |  |
| 1. Как организм помогает сам себе?
 | 1 |  |
| 1. Здоровый образ жизни.
 | 1 |  |
| **III Кто нас лечит.** | **Цель:** вспомнить, какие врачи нам помогают поддерживать здоровье.**Задачи:**1. Выяснить, зачем нужны врачи.
2. Вспомнить основные специальности врачей.
 | 1. Учащиеся должны знать основные врачебные специальности.
2. Развитие умения строить сообщения в устной форме, монологическое высказывание, работу в одновозрастной группе.
 | **1** |  |
| 1. Какие врачи нас лечат.
 | 1 |  |
| **IV Прививки.** | **Цель:** формирование знания об инфекционных болезнях и средствах борьбы с ними.**Задачи:**1. Выяснить, что такое «инфекция» и «инфекционная болезнь».
2. Выяснить, для чего нужны прививки.
3. Узнать, что такое вакцина.
 | 1. Учащиеся должны знать, что такое «инфекционная болезнь», виды инфекционных болезней и средства борьбы сними.
2. Формирование положительного отношения к прививкам, как средству борьбы с инфекционными заболеваниями.
3. Закрепление навыков анализа, установления причинно-следственных связей.
 | **2** |  |
| 1. Инфекционные болезни
 | 1 |  |
| 1. Прививки от болезней.
 | 1 |  |
|  |
| **V Что нужно знать о лекарствах.** | **Цель:** выяснить, что такое «лекарство», познакомиться с видами лекарств.**Задачи:**1. Вспомнить, что такое «лекарство».
2. Понятие об аптечных препаратах. Антибиотики.
3. Выяснить, что такое «нетрадиционная медицина».
4. БАДы.
5. Правила безопасности при приёме лекарств. Лекарственная аллергия.
 | 1. Учащиеся должны запомнить такие понятия, как «лекарство», «антибиотики».
2. Запомнить правила приёма лекарств.
3. Узнать, как медикаментозное лечение можно заменить методами нетрадиционной медицины.
4. Закрепление умения работать в одновозрастной группе.
5. Закрепление умения формулировать и доказывать собственное мнение и позицию, учитывая интересы других.
 | **2** |  |
| 1. Какие лекарства мы выбираем.
 | 1 |  |
| 1. Домашняя аптечка.
 | 1 |  |
| **VI как избежать отравлений.** | **Цель:** выяснить, что такое «отравление», виды отравлений и как оказать помощь при различных отравлениях.**Задачи:** 1. Выяснить виды отравлений.
2. Узнать о первой помощи при различных отравлениях.
 | 1. Учащиеся должны знать, что может вызвать отравление.
2. Овладение навыками первой помощи при отравлениях.
3. Закрепление навыков анализа, установления причинно-следственных связей.
 | **4** |  |
| 1. Отравления лекарствами.
 | 1 |  |
| 1. Пищевые отравления.
 | 1 |  |
| 1. Отравления ядовитыми веществами.
 | 1 |  |
| 1. Отравление угарным газом.
 | 1 |  |
| **VII Безопасность при любой погоде.** | **Цель:** овладение навыками первой помощи при тепловом и солнечном ударах, ожогах и обморожениях.**Задачи:**1. Узнать, как защитить себя от теплового и солнечного удара.
2. Овладение навыками первой помощи при тепловом и солнечном ударах.
3. Первая помощь при ожогах и обморожениях.
4. Что делать, если промочил ноги.
 | 1. Обучающиеся должны знать, как предотвратить тепловой и солнечный удар, а также как нейтрализовать их последствия.
2. Овладеть навыками первой помощи при ожогах и обморожениях.
3. Развитие умения строить сообщения в устной форме, монологическое высказывание, работу в одновозрастной группе.
 | **2** |  |
| 1. Если солнечно и жарко.
 | 1 |  |
| 1. Если на улице дождь и гроза.
 | 1 |  |
| **VIII Правила безопасности поведения в доме, на улице, в транспорте.**  | **Цель:** вспомнить правила безопасности поведения дома и на улице.**Задачи:**1. Вспомнить, какие опасные ситуации могут возникнуть дома и как их предотвратить.
2. Вспомнить, какие опасные ситуации могут возникнуть дома и как их предотвратить.
3. Смоделировать и разыграть опасные ситуации и способы их решения.
 | 1. Обучающиеся должны чётко представлять опасности, которые их могут подстерегать их дома и на улице и способы их предотвращения.
2. Закрепление умения работать в группе.
 | **2** |  |
| 1. Опасность в нашем доме.
 | 1 |  |
| 1. Как вести себя на улице.
 | 1 |  |
| **IX Правила безопасного поведения на воде.** | **Цель:** закрепить правила поведения на воде.**Задачи:**1. Обсудить опасность открытых водоёмов.
2. Вспомнить правила поведения на воде.
 | 1. Обучающиеся должны знать правила безопасного поведения на воде.
2. Должны представлять правильные действия в случае критической ситуации.
 | **1** |  |
| 1. Вода – наш друг.
 | 1 |  |
| **X Правила обращения с огнём.** | **Цель:** вспомнить правила обращения с огнём.**Задачи:**1. Выяснить причины возникновения пожаров.
2. Вспомнить, как можно предотвратить пожары.
3. Выяснить правила поведения при пожаре.
 | 1. Обучающиеся должны знать причины возникновения пожаров и как их предотвратить.
2. Чётко знать правила поведения при пожаре.
3. Развитие умения строить сообщения в устной форме, монологическое высказывание, работу в одновозрастной группе.
 | **1** |  |
| 1. Чтобы огонь не причинил вреда.
 | 1 |  |
| **XI Осторожно – электрический ток!** | **Цель: узнать, как уберечься от поражения электрическим током.****Задачи:**1. Выяснить, чем опасен электрический ток.
2. Узнать правила электрической безопасности.
3. Овладеть навыками первой помощи поражённому электрическим током.
 | 1. Обучающие должны знать, чем опасен электрический ток и как уберечься от поражения электрическим током.
2. Владеть навыками первой помощи пострадавшему от поражения электрическим током.
 | **1** |  |
| 1. Чем опасен электрический ток.
 | 1 |  |
| **XII Травмы.** | **Цель:** узнать, как уберечься от порезов, ушибов, переломов.**Задачи:**1. Выявить виды травм и способы их избежать.
2. Научиться оказывать первую помощь при различных травмах.
 | 1. Обучающиеся должны знать, как избежать травм.
2. Должны научиться оказывать первую медицинскую помощь при различных видах травм.
3. Закрепить навыки групповой работы.
 | **4** |  |
| 1. Травмы
 | 1 |  |
| 1. Растяжение связок и вывих костей.
 | 1 |  |
| 1. Переломы.
 | 1 |  |
| 1. Ушибы и порезы.
 | 1 |  |
| **XIII Как защититься от насекомых.** | **Цель:** выяснить, как защититься от укусов различных насекомых.**Задачи:**1. Что делать, если вас укусила пчела.
2. Чем опасны клещи.
 | 1. Обучающиеся должны знать, чем опасны укусы различных насекомых (комары, осы, пчёлы, клещи).
2. Должны знать, как предотвратить укусы насекомых.
3. Что нужно сделать, если укусило то или иное насекомое.
 | **1** |  |
| 1. Укусы насекомых.
 | 1 |  |
| **XIV Предосторожности при обращении с животными.** | **Цель:** выяснить правила безопасности при общении с животными.**Задачи:**1. Вспомнить, чем могут быть опасны укусы и следы когтей кошек и собак.
2. Повторить правила общения с животными.
3. Первая помощь при укусах.
 | 1. Обучающиеся должны знать, чем опасны укусы домашних животных.
2. Знать правила общения с животными.
3. Знать, как оказать первую помощь при укусах.
4. Закрепление умения формулировать и доказывать собственное мнение и позицию, учитывая интересы других.
 | **2** |  |
| 1. Что мы знаем про собак и кошек.
 | 1 |  |
| 1. Укус змей, кошек, собак.
 | 1 |  |
| **XV Тепловой удар, ожоги, обморожения.** | **Цель:** научиться оказывать первую помощь при тепловом, солнечном ударе, при ожогах и обморожениях.**Задачи:**1. Узнать, что такое солнечный удар, тепловой удар и как нейтрализовать их воздействие.
2. Первая помощь при ожогах.
3. Как избежать обморожения.
4. Первая помощь при обморожениях.
 | 1. Обучающиеся должны знать, что такое солнечный и тепловой удар: профилактика и первая помощь.
2. Уметь оказать первую помощь при ожогах и обморожениях.
3. Закрепление навыка работы в группе.
 | **2** |  |
| 1. Помощь при тепловом ударе.
 | 1 |  |
| 1. Как уберечься от мороза.
 | 1 |  |
| **XVI Инородные тела.** | **Цель:** узнать о первой помощи при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос, дыхательные пути.**Задачи:**1. Чем опасны инородные тела.
2. Первая помощь при попадании инородных тел.
 | 1. Обучающие должны представлять опасность попадания инородных тел в глаз, ухо или нос.
2. Уметь оказать первую помощь.
3. Закрепление умения формулировать и доказывать собственное мнение и позицию, учитывая интересы других.
 | **1** |  |
| 1. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.
 | 1 |  |
| **XVII Сегодняшние заботы медицины.** | **Цель:** дать обучающимся представление о проблемах современной медицины.**Задачи:**1. Современные неизлечимые заболевания.
2. Современные факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека.
3. Современные медицинские меры по здоровьесбережению.
 | 1. Обучающиеся должны иметь представление о современных проблемах медицины и некоторые пути их преодоления.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Поиск альтернативных методов лечения.
4. Понятие связи духовной жизни человека и его физического состояния.
 | **2** |  |
| 1. Расти здоровым.
 | 1 |  |
| 1. Воспитай себя.
 | 1 |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **Цели, задачи.** | **Планируемый результат.** | **Кол-во часов** | **Дата.** |
| **I Чего не надо бояться?** | **Цель**: выработать стратегию преодоления своих страхов.**Задачи:**1. Выяснить, что вызывает страх у человека.
2. Выработать способы преодоления страхов.
 | 1. Учащиеся должны знать свои страхи.
2. Научиться жить без напряжения и страхов.
 | **1** |  |
| 1. Как воспитывать уверенность и бесстрашие?
 | 1 |  |
| **II Добрым быть приятно** | **Цель**: выяснить, почему добрым быть приятнее, чем злым, жадным и завистливым.**Задачи:**1. Закрепить понятие «доброта».
2. Выяснить, кто такой добрый человек.
3. Понять, почему добрым быть лучше, чем злым.
 | 1. Разграничение понятий «добро» и «зло»
2. Закрепление основ общения в коллективе
 | **2** |  |
| 1. Учимся думать
 | 1 |  |
| 1. Спеши делать добро
 | 1 |  |
| **III Почему мы говорим неправду?**1. Поможет ли нам обман?
 | **Цель**: разграничить понятия «правда» и «ложь».**Задачи:**1. Выяснить, что чувствует человек, когда говорит неправду.
2. Выяснить, что чувствует человек, когда его обманывают.
3. Вспомнить пословицы, поговорки, произведения художественной литературы о понятиях «Правда – ложь».
 | 1. Формирование правильной нравственной позиции в отношении «правды и лжи»
 | **2** |  |
| 1 |  |
| 1. «Правда – ложь» в пословицах и поговорках.
 | 1 |  |
| **IV Почему мы не слушаемся родителей?** | **Цель**: наладить диалог между родителями и детьми.**Задачи:**1. Выяснить, почему родители делают замечания своим детям.
2. Выяснить, что может помочь родителям и детям наладить между собой дружеские отношения.
 | 1. Обучающиеся должны составить список требований родителей к ним и понять их правомерность
2. Выработать стиль общения родителей и детей
 | **2** |  |
| 1. Надо ли прислушиваться к советам родителей?
 | 1 |  |
| 1. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?
 | 1 |  |
| **V Надо уметь сдерживать себя** | **Цель:** выяснить, зачем нужно себя сдерживать в своих желаниях.**Задачи:**1. Выяснить, сто такое сдержанность: чем мечты отличаются от капризов.
2. Выяснить, как воспитать в себе сдержанность.
 | 1. Формирование понятия о способах регуляции своих желаний
 | **2** |  |
| 1. Все ли желания выполнимы
 | 1 |  |
| 1. Как воспитать в себе сдержанность?
 | 1 |  |
| **VI Вредные привычки** | **Цель:** формирование понятия о вредных привычках и способах борьбы с ними.**Задачи:**1. Вспомнить, какие привычки мы называем вредными.
2. Выработать пути преодоления вредных привычек.
 | 1. Понятие о том, что нужно сделать, чтобы избавится от вредных привычек.
 | **2** |  |
| 1. Что такое вредные привычки
 | 1 |  |
| 1. Как отучить себя от вредных привычек
 | 1 |  |
| **VII Наказание** | **Цель:** формирование правильного отношения к наказаниям.Задачи:1. Выяснить, что такое «наказание».
2. Понять, как избежать наказаний.
 | 1. Проанализировать свои поступки, повлекшие наказание и изменить своё поведение.
 | **1** |  |
| 1. Наказание
 | 1 |  |
| **VIII Как нужно одеваться** | **Цель:** научиться правильно, «со вкусом» одеваться.**Задачи:**1. Выяснить, что такое «вкус», «мода».
2. Понять, зачем нужно правильно одеваться.
 | 1. Представление о влиянии одежды на жизнь человека.
 | **1** |  |
| 1. Одежда
 | 1 |  |
| **IX Правила этикета** | **Цель:** формирование представления об основных правилах этикета**Задачи:**1. Запомнить, как правильно принимать и дарить подарки.
2. Узнать о правилах сервировки стола.
3. Выработать правильное представление о правилах поведения за столом.
4. Смоделировать ситуации правильного поведения в общественных местах.
5. Вспомнить правила общения между людьми: как при личном контакте, так и по телефону.
 | 1. Закрепление правил: как дарить и принимать подарки.
2. Формирование правильного поведения за столом.
3. Формирование представлений о правилах поведения в общественных местах (в гостях, театре, кино, на улице, в школе).
4. Уяснить правила общения между людьми.
 | **8** |  |
| 1. Как правильно дарить подарки.
 | 1 |  |
| 1. Сервировка стола.
 | 1 |  |
| 1. Правила поведения за столом.
 | 1 |  |
| 1. Как вести себя в гостях
 | 1 |  |
| 1. Как вести себя в транспорте и на улице.
 | 1 |  |
| 1. Как вести себя в театре, кино, школе.
 | 1 |  |
| 1. Умеем ли мы вежливо общаться.
 | 1 |  |
| 1. Умеем ли мы общаться по телефону.
 | 1 |  |
| **X Правила безопасности** | **Цель:** формирование ответственного поведения по отношению к своей жизни и здоровью.**Задачи:**1. Выработать правила поведения с незнакомыми людьми.
2. Научиться правильно распознавать сигналы своего тела.
 | 1. Формирование чётких знаний о правилах поведения с незнакомыми людьми.
2. Боль – сигнал организма об опасности. Правильное отношение к своему организму.
 | **2** |  |
| 1. Как вести себя с незнакомыми людьми.
 | 1 |  |
| 1. Как вести себя, когда что-то болит.
 | 1 |  |
| **XI Зачем мы ходим в школу?** | **Цель:** формирование правильного отношения к учёбе и внутренней мотивации.**Задачи:** 1. Выявление внутренней мотивации обучающихся.
2. Помощь в ситуации, если ребёнок не хочет ходить в школу.
 | 1. Формирование правильной учебной мотивации
2. Помочь учащимся полюбить школу, найти позитивные стороны процесса обучения и посещения школы.
 | **1** |  |
| 1. Помоги себе сам.
 | 1 |  |
| **XII Чем заняться после школы.** | **Цель:** помощь обучающимся в организации своего досуга.**Задачи:**1. Вспомнить понятия «досуг» и «режим дня»
2. Научить правильно планировать свободное время.
 | 1. Предложить обучающимся различные модели организации досуга.
2. Помочь правильно спланировать свободное время.
 | **1** |  |
| 1. Умей организовать свой досуг.
 | 1 |  |
| **XIII Секреты общения** | **Цель:** выработка правил общения с близкими людьми. Формирование понятия о милосердии.Задачи:1. Формирование понятия о дружбе. Как нужно общаться с друзьями.
2. Как наладить контакт с родителями.
3. Формирование понятия о милосердии.
 | 1. Обучающиеся должны знать, что такое «дружба». Как выбрать себе друга. Как не потерять друзей.
2. Обучающиеся должны научиться строить хорошие отношения с родителями.
3. Обучающиеся должны понять, что помощь нуждающимся – необходимое качество воспитанного, нравственного человека.
 | **5** |  |
| 1. Что такое дружба.
 | 1 |  |
| 1. Как выбрать друзей.
 | 1 |  |
| 1. Как помочь родителям.
 | 1 |  |
| 1. Если кому-то нужна твоя помощь.
 | 1 |  |
| 1. Спешите делать добро.
 | 1 |  |
| **XIV Повторение.** | **Цель:** обобщение знаний о духовном и физическом здоровье человека. | 1. Обобщение знаний, полученных за год.
2. Понятие о единстве духовного и физического здоровья человека.
 | **3** |  |
| 1. Огонёк здоровья.
 | 1 |  |
| 1. Путешествие в страну здоровья.
 | 1 |  |
| 1. Культура здорового образа жизни (урок-соревнование).
 | 1 |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **Цели, задачи.** | **Планируемый результат.** | **Кол-во часов** | **Дата.** |
| **I Наше здоровье.** | **Цель**: формирование представления об эмоциях и эмоциональном состоянии человека.**Задачи:**1. Усвоить, что здоровье состоит из физического здоровья и душевного благополучия.
2. Уяснить, что такое эмоции и как они влияют на наше здоровье.
3. Понять, что такое стресс и как его избежать.
 | 1. Учащиеся должны знать, что здоровье зависит не только от физического состояния человека, но и душевного.
2. Знать, что такое эмоции, чувства и как они влияют на поступки человека.
3. Знать, что такое стресс, научиться предотвращать состояние стресса, научиться справляться со стрессовым состоянием.
 | **4** |  |
| 1. Что такое здоровье.
 | 1 |  |
| 1. Что такое эмоции.
 | 1 |  |
| 1. Чувства и поступки.
 | 1 |  |
| 1. Стресс.
 | 1 |  |
| **II Как помочь сохранить себе здоровье.** | **Цель:** научиться устанавливать причинно-следственные связи происходящих событий, чтобы избежать опасностей и сохранить своё здоровье.**Задачи:**1. Научиться целеполаганию и предвидению событий в жизни человека.
2. Научиться находить причину и последствия событий.
3. Научиться осознавать свою ответственность за принятые решения.
 | 1. Учащиеся научатся каждое дело начинать с вопросов «Что? Зачем? Как?», чтобы избежать опасностей.
2. Научатся думать о последствиях своих поступков и делать разумный выбор.
3. Научатся брать на себя ответственность за принятые решения.
4. Формирование чувства долга и ответственности.
 | **5** |  |
| 1. Учимся думать и действовать.
 | 1 |  |
| 1. Учимся находить причину и последствия событий.
 | 1 |  |
| 1. Умей выбирать.
 | 1 |  |
| 1. Принимаю решение.
 | 1 |  |
| 1. Я отвечаю за своё решение.
 | 1 |  |
| **III Вредные привычки.** | **Цель:** сформировать понятие «вредные привычки и способы противостоять им.**Задачи:**1. Сформировать чёткое представление об отрицательном воздействии алкоголя, табака и наркотиков на организм человека.
2. Воспитание воли учащихся, направленной на противодействие такбакокурению, приёму наркотиков и алкоголя.
 | 1. Формирование знаний о вредном, разрушительном воздействии алкоголя, наркотиков и табака на здоровье человека.
2. Антиреклама табакокурения, приёма наркотиков и алкоголя.
3. Формирование правильного поведения в ситуациях, когда другие люди рекламируют приём алкоголя, наркотиков и табакокурения или принуждают к подобным действиям.
4. Проведение праздника здоровья, на котором в яркой эмоциональной форме учащиеся закрепят отрицательное отношение к вредным привычкам.
 | **12** |  |
| 1. Зависимость.
 | 1 |  |
| 1. Умей сказать нет.
 | 1 |  |
| 1. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.
 | 1 |  |
| 1. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.
 | 1 |  |
| 1. Волевое поведение.
 | 1 |  |
| 1. Злой волшебник – табак.
 | 1 |  |
| 1. Злой волшебник – алкоголь.
 | 1 |  |
| 1. Алкоголь – ошибка.
 | 1 |  |
| 1. Алкоголь – сделай выбор.
 | 1 |  |
| 1. Злой волшебник – наркотик.
 | 1 |  |
| 1. Наркотик – тренинг безопасного поведения.
 | 1 |  |
| 1. Праздник здоровья «Нет – вредным привычкам!»
 | 1 |  |
| **IV Мы - одна семья.** | **Цель:** закрепить понятие дружбы, взаимопомощи между мальчиками и девочками. **Задачи:**1. Повторить понятие «дружба».
2. Уяснение роли мужчины и женщины в обществе.
3. Понятие о взаимовыручке между мальчиками и девочками.
4. Понятие о важности семьи в жизни человека.
 | 1. Учащиеся ещё раз акцентируют внимание на дружбе, как необходимом компоненте жизни человека.
2. Узнают о социальных ролях мужчины и женщины в обществе и необходимости взаимопомощи мальчиков и девочек.
3. Вспомнят о роли семьи в жизни человека.
4. В ходе праздника произойдёт укрепление классного коллектива и цементирование дружбы между мальчиками и девочками.
 | **3** |  |
| 1. Мальчишки и девчонки.
 | 1 |  |
| 1. Моя семья.
 | 1 |  |
| 1. Праздник «Дружба начинается с улыбки»
 | 1 |  |
| **V Повторение.** | **Цель:** вспомнить все составляющие понятия «здоровье».**Задачи:** 1. Вспомнить правила гигиены.
2. Вспомнить влияние эмоционального состояния человека на его здоровье.
3. Вспомнить принципы здорового питания.
4. Организовать экскурсию в детскую поликлинику и встречу с детскими врачами различных специальностей.
5. В игровой форме через КВН и праздник здоровья закрепить основы здорового образа жизни.
 | 1. Вспомнят составляющие понятия «здоровье»
2. Продемонстрируют знания правил гигиены и закаливания.
3. Вспомнят о влиянии здорового питания на здоровье человека.
4. Вспомнят, как зависит эмоциональное состояние челорвека на его здоровье, отметят отрицательное воздействие стрессов, а также вспомнят способы его избежать.
5. В ходе экскурсии встретятся с врачами разных специальностей, которые расскажут о том, что надо делать, чтобы оставаться здоровыми.
6. В ходе КВН и праздника здоровья продемонстрирую свои знания о здоровом образе жизни.
 | **9** |  |
| 1. Чистота и здоровье.
 | 1 |  |
| 1. Откуда берутся грязнули.
 | 1 |  |
| 1. Чистота и порядок.
 | 1 |  |
| 1. Будем делать хорошо и не будем плохо.
 | 1 |  |
| 1. Правильное питание – залог здоровья.
 | 1 |  |
| 1. Моё настроение и здоровье.
 | 1 |  |
| 1. Экскурсия в детскую поликлинику.
 | 1 |  |
| 1. КВН «Наше здоровье».
 | 1 |  |
| 1. Праздник здоровья «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»
 | 1 |  |

**Список литературы для учителей.**

1. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- Спб., 2016.
2. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра.- Спб., 2016.
3. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – М., 2016.
4. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. - М., 2017.
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. 1-4 классы. Москва: «ВАКО», 2017.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. - И.: ТЦ «Сфера», 2016

**Список литературы для учащихся.**

1. Доктор Зайцева. Знакомьтесь, Доктор Зубик. - М.: Библио-Глобус, 2017.
2. Дурейко Л. Как устроен организм человека. Детская энциклопедия «Здоровье». БелЭн,
3. Если хочешь быть здоров. Аудиоэнциклопедия с Чевостиком. - М.: Елена, 2017.
4. Лопатина А. Вкусная азбука. - М.: Амрита-Русь, 2016.
5. Лопатина А., Скребцова М. Сказки о мёде, орехах, травах, злаках, каше, чае. Сказочный справочник здоровья. Т. 3. - М.: Амрита-Русь, 2015.
6. Медицина. Энциклопедия «Всё обо всём». - М.: Астрель, 2015.