**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ (КОРРЕКЦИОННОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ№6 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА Г.САНКТ-ПЕТЕРБУГА.**

**Разработка методической тему:**

Здоровый образ жизни - как неотъемлемая часть социальной адаптации.

Воспитатель: Томилова О.В.

***г. Санкт – Петербург***

***2013 год***

Подготовка к самостоятельной жизни — одна из основных задач процесса воспитания. Особенно это касается тех групп детей, которым в связи с объективными трудностями адаптации и социализации усиленное развитие этих навыков необходимо в первую очередь. Прежде всего, это учащиеся детских домов и интернатов, а также учащиеся коррекционных школ. Самое главное справляться с трудностями, решать проблемы максимально самостоятельно. Мои воспитанники отстают в психическом развитии, их слабыми местами являются недоразвитие социальных навыков, осведомлённости, принятия самостоятельных решений, что делает их в дальнейшем беспомощными и неконкурентоспособными. Благополучный ребёнок, растущий в любящей семье, при адекватном воспитании приобретает подобные навыки без особого труда. Детям с проблемами в развитии (с отставанием в интеллектуальном развитии, задержками психического развития, депривированным детям — лишённым опеки и внимания со стороны родителей) нужно помогать. Поэтому выбор данной темы был не случайным - актуальность здоровья и здорового образа жизни является вопросом первостепенной важности.

Группа №1, разнополая и разновозрастная, с 4-го по 9-ый класс, соответственно с 13 — до 17 лет. Количественный состав: 11 человек.

Все воспитанники страдают задержкой умственного и психического развития, нарушением обмена веществ, отягощены различными соматическими заболеваниями (физически ослаблены). У воспитанников поражение ц.н.с. , эмоциональные и личностные нарушения, наблюдается значительное снижение работоспособности, памяти, внимания, возникают проблемы с усвоением навыков чтения, письма, счёта и речи.

В группу «риска» входят 3 человека. Это Юрьева Люся (поведенческие срывы), Никитин Юра (поведенческие срывы), Козловская Ксения (частые и длительные побеги), Зуева Екатерина (частые и длительные побеги).

Социальная адаптация осуществляется следующим образом:

Дети занимаются общественно и лично полезной деятельностью (дежурства по школе, классу, группе, столовой, стирка, глажка, починка одежды, накрывание на стол и т.д.)

В группе постоянно осуществляется привитие навыков личной гигиены, общения, умения вести себя. Проводятся индивидуальные беседы со всеми воспитанниками по мере необходимости. Проводятся мини-мастер классы, инструктажи, беседы по привитию навыков самосохранения: а)пользование электроприборами, инструментами, б)экскурсии по правилам дорожного движения.

Для развития познавательных интересов девочек и мальчиков ведётся огромная работа, они активно и добросовестно посещают различные кружки по интересам.

Актуальность здорового образа жизни, особенно в последние годы, вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек). В понятие здорового образа жизни входит достаточная физическая активность, соблюдение правил гигиены, отказ от излишеств любого рода.

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости» - так гласит народная мудрость.

Иметь хорошее здоровье для любого человека:

* полезно, чтобы не болеть и радовать жизни во всех её проявлениях,
* выгодно, потому что хорошее здоровье даёт большие возможности для достижения жизненной цели, более высокую работоспособность, выносливость, повышает физическую привлекательность,
* интересно, потому что создаются неограниченные ресурсы для совершенствования и саморазвития, облегчаются общение, контакты с людьми,
* престижно, потому что нет ограничений для выбора любого дела, любой цели в жизни.

**Сроки реализации:** 1 год

**Цель**: формирование осознанного отношения к своему здоровью, стремления к здоровому образу жизни. Обеспечение максимальной активности детей в преобладающем самостоятельном процессе сознания.

**Задачи :**

сформировать навыки здорового образа жизни;

воспитать бережное отношение к своему здоровью;

дать представление о значении для здоровья человека витаминов и физической культуры;

создать условия для накопления материала и оформления детьми полученной информации;

**Первый этап**: ***подготовительный***

Разработка и проведение диагностики на выявление знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.

**Второй этап: *основной***

*Чтение художественной литературы*:

В.Даль «Война грибов и ягод»;

К.Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе»;

Ю.Тувим «Овощи»;

Загадки об овощах и фруктах;

А.Барто «Девочка чумазая»;

Е.Шкловский «Как вести себя во время болезни»;

Маша Трауб «Съедобные сказки»;

Вадим Коростылв «Королева зубная щетка»;

А.Барто «Я расту»;

Пословицы, поговорки, потешки.

*Просмотр презентаций* «Бактерии», «Правила поведения на прогулке», Витамины», «Анатомия», «Микробы».

*Беседы и занятия согласно перспективному планированию*:

Предметы и средства личной гигиены

Правила бережного сохранения зрения

*Дидактические игры*:

Умею – не умею;

Правила гигиены;

Мой день;

Кто я;

Полезная и вредная еда.

**Формы и методы работы с детьми:**

широкое использование игрушек, демонстрационного и раздаточного материала, в соответствии с темой проекта;

использование в работе мультимедийной презентации;

изготовление пособий для занятий и декораций для развлечений;

подбор пословиц и поговорок о здоровье;

плакат «Здоровый выходной в моей семье»;

смотр – конкурс нестандартного физкультурного оборудования;

изготовление и пополнение картотеки игр;

изготовление фотоальбома «Волшебная страна – здоровья», тематический альбом «Витаминная корзина», тематический альбом «Человек».

**Третий этап: *заключительный.***

*открытое занятие;*

*продуктивная деятельность*;

У детей должны сформироваться следующие представления:

что такое здоровье и как его сберечь;

что такое режим, гигиена;

о самых значимых витаминах, в чём они содержаться и как влияют на здоровье;

о том, что есть полезные и неполезные продукты, какие они;

что такое микробы и вирусы;

какие бывают болезни, что их вызывает;

правила оказания первой помощи.

Таблица 1. Этапы обучения воспитанников правилам личной гигиены.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I этап** | **II - этап** | **III этап** |
| Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.  Предметы и средства личной гигиены, содержание их в порядке.  Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета.  Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Душ, ванна, баня, сауна.  Правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач.  Пагубное влияние курения, алкоголя, наркотиков, токсических веществ на здоровье и развитие детского организма и окружающих.  ***Практические работы.***  - Выполнение утреннего и вечернего туалета;  - Чистка зубов, мытье рук, лица, ушей, шеи, ног;  · Подмывание на ночь;  · Стрижка ногтей и уход за кожей рук, ног;  · Установка настольной лампы на рабочем месте;  · Просмотр учебных кинофильмов о вреде курения, алкоголя, наркотиков и токсических веществ.  ***ВОСПИТАННИКИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:***  · Последовательность выполнение утреннего и вечернего туалета;  · Периодичность и правила чистки зубов;  · Правила ухода за кожей рук, ног, ногтей;  · Правила освещения рабочего места;  ·Правила охраны зрения при чтении;  просмотр телепередач;  · О вреде курения, алкоголя, наркотиков и токсических веществ.  ***ВОСПИТАННИКИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:***  · Совершать вечерний туалет в определенной последовательности;  · Стричь ногти на руках, ногах;  · Стирать индивидуальные личные вещи и содержать их в чистоте;  · Беречь зрение;  · Корректно отказаться от предлагаемых первых папирос, глотка алкоголя, соблазна испробовать наркотики, токсические вещества, проявив силу воли;  · Соблюдать правила личной гигиены дома, в школе, во время походов, экскурсий. | Особенности личной гигиены в жизни подростка.  Особенности ухода за волосами.  Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные. Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.  ***Практические работы.***  - мытьё тела и волос;  -подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учётом их состояния (жирные, сухие, нормальные);  - подбор индивидуальных косметических средств (для девушек)  ***ВОСПИТАННИКИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:***  - правила личной гигиены подростков;  - правила ухода за волосами  ***ВОСПИТАННИКИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:***  - определить тип кожи и волос;  - подбирать мыло и шампунь, средство от перхоти и выпадения волос;  - правильно ухаживать за волосами;  -выбирать причёску и причёсывать волосы | Особенности личной гигиены для девушки и юноши.  Значение косметики для девушки и юноши.  Макияж. Его соответствие ситуации.  Правила и приёмы ухода за кожей лица с использованием средств косметики: лосьон, кремы, пудра и природные средства.  Косметические средства для ухода за телом.  Бритьё. Правила и приёмы бритья.  ***Практические работы.***  - упражнения в протирании кожи лица; подбор лосьёна, отвара из трав, нанесение крема, пудры, с учётом состояния кожи;  -использование масок из фруктов и овощей;  - выполнение бритья;  - выполнение макияжа  ***ВОСПИТАННИКИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:***  - правила ухода за кожей лица;  - приёмы нанесения косметических средств на лицо, шею;  - выполнение макияжа;  - выполнение бритья  ***ВОСПИТАННИКИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:***  - правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук и ног;  - в меру пользоваться косметикой;  - выполнять несложный макияж;  - бриться |

Тест « Ведёте ли вы здоровый образ жизни?»

1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?

а) непривычная утомляемость

б) зимняя простуда

в) хроническое несварение в желудке.

2. Как вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стерео наушники?

а) не включаю на полную громкость;

б) в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости,

раздражающий слух;

в) не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

3. Как часто вы меняете зубную щетку?

а) два раза в год

б) каждые 3 -6 месяцев

в) как только она обретет потрепанный вид.

4. Что менее всего защищает вас от простуды и гриппа?

а) частое мытье рук

б) противогриппозная прививка

в) отказ от прогулок в холодное время года.

5. Как вы встаёте утром?

а) резко вскакиваете

б) не спеша встаёте, делаете зарядку

в) предпочитаете, вместо завтрака понежиться в постели

6. Как часто вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?

а) каждый час;

б) каждые полчаса;

в) каждые 10 минут.

7. Что вы предпочтёте на завтрак?

а) Кашу и чай

б) бутерброд и чай

в) без завтрака

8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?

а) отказ от завтрака, обеда или ужина

б) отказ от поздних перекусов

в) исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

9. Как правильно дышать?

а) ртом

б) носом

в) ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

10. Какой из видов игры вы предпочтёте?

а) компьютерную

б) футбол на свежем воздухе

в) шашки.

**Подведите итог**: Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов. 1(б), 2(в), 3(б), 4(в), 5(а), 6(в), 7(а), 8(б), 9(б), 10(б),  
сложите полученные очки.

**8 - 10 баллов** - вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

**5 - 7 баллов** - Возможно, вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое - какие вопросы вам неплохо было бы освежить в памяти.

**4 и меньше баллов** - Не отчаивайтесь, еще не все потеряно – надеемся, что сегодня вы задумаетесь о своем здоровье и о ЗОЖ

*Результаты диагностики моих воспитанников*: диагностика помогла определить уровень освоения основ здорового образа жизни, подсказала, на что следует обратить особое внимание в работе с детьми. 66,6% обладают хорошими знаниями основ здорового образа жизни. 33,3% не владеют достаточными знаниями аспектов здорового образа жизни.

Таблица 2. Помесячный план реализации методической разработки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема занятия** | **Цели и задачи** | **Содержание работы** | **Предварительная работа** |
| сентябрь | 1.Диагностика |  |  |  |
| 2.Вот какой я! (как устроено наше тело) | Познакомить детей с внешним строением тела, с возможностями тела (организма). Я умею прыгать, петь, смотреть, слушать, есть, терпеть голод, переносить боль, дышать, думать, помогать людям.   Коррекционная задача: Воспитывать чувство гордости, что я – человек. Вызвать интерес к дальнейшему познанию. | На кого я похож? Чем я отличаюсь от других? Что люблю? Чем хочу заниматься?  Из чего я состою? Почему я двигаюсь? Какие бывают люди? | Д/игра: «Умею, не умею»,   «К нам пришел Незнайка». «Моё тело», «Кукла», «Смешные движения».  Просмотр презентации. |
| октябрь | 1.Нам микробы не страшны, с чистотою  мы дружны. | Учить детей заботиться о своём здоровье, соблюдать элементарные правила гигиены (мытьё рук по мере загрязнения, полоскание горла, рта, чистка зубов, умывание, пользоваться носовым платком, своей расчёской).  Коррекционная задача: воспитывать стремление к чистоте и оздоровлению своего организма. | Что такое микробы? Почему они опасны? Как избежать заражения.  Почему надо соблюдать правила гигиены? | Чтение: .Чуковский «Мойдодыр»,«Приключения Стобеда», «Азбука здоровья».Г Остер «Петька Микроб»Рассматривание через лупу грязных рук.Наблюдение за водой:Сравнить отстоянную и только налитую из-под крана.  Просмотр презентации. |
| 2.Помоги себе сам и своему другу | Дать понятие о первой медицинской помощи  при  солнечном, тепловом ударе, обмороке, укусе насекомого, кровотечениях, переломах, отравлении; Познакомить с приёмами искусственного дыхания, его значения и необходимости.  Коррекционная задача: Воспитывать морально-волевые качества личности  милосердие, сострадание, взаимопомощь, взаимовыручку. | Как помочь при ушибах? Что надо делать, если поранился и течёт кровь? Как избежать отравления некачественной пищей и что делать, если отравился? Что положишь в аптечку, если идешь в поход? | Д/игра: «Письмо заболевшему товарищу»  Д/игра «Почему это произошло?»  С/ролевая игра «Больница».  Чтение: «Цветик-семицветик» |
| ноябрь | 1.Здоровая пища. | Формирование знаний у детей о полезной и не полезной пище.  Систематизировать представления детей о работе пищеварительного тракта.  Развивать здоровые принципы питания.  Коррекционная задача: Создать оптимистическое настроение обстановку доверия в группе. | Полезная пища. Что я люблю из еды? Вкусная и невкусная пища. Чувство голода и сытости. Игра «Полезная и вредная еда». | Д/игра: «Полезная и вредная еда».  Чтение: О.Дриз «Про весёлый пирожок».  Беседа «О здоровой и вкусной пище» |
| 2.Путешествие за витаминами. | Уточнить представление о пользе овощей для здоровья.  Закрепить у детей умение выполнять основные виды движений (равновесие и ползание).  Помочь детям осознать взаимосвязь между действием витаминов и физкультурой на организм человека. | Что необходимо для здоровья нашему организму? Для чего нужны витамины? Какие бывают витамины? В каких продуктах живут витамины? | Чтение: «Витаминная сказка».  Беседа «Где прячутся витамины?»  Д/игра «Что вредно, что полезно».  Просмотр презентации. |
| декабрь | 1.Профилактика простудных заболеваний. | Познакомить детей с вирусными заболеваниями.  Дать знания о лечении и профилактике гриппа.  Закрепить у детей умение выполнять основные виды движений (равновесие, ползание, прыжки).  Учить детей профилактике гриппа и простудных заболеваний.  Коррекционная задача: привлечь детей к самопрофилактике. | Как можно заболеть гриппом? Чем лечатся от гриппа? Какой витамин помогает бороться с гриппом? В каких продуктах он есть? Что делать, чтобы не заболеть? | Чтение: С.Михалков «Про мимозу», Стих «Заболел сынок». |
| 2.В гостях у Бабы-Яги | . Продолжать учить детей на примере сказочных персонажей различать и понимать характер эмоционального состояния людей. Упражнять в выражении противоположных эмоциональных состояний. Учить дифференцировать поступки сказочных персонажей.  Коррекционная задача: Способствовать сплочению детского коллектива. | Кто такая Баба-Яга? Какая она бывает? Почему? Что можно сделать, чтобы она стала доброй? Игра «Какое настроение у Бабы Яги?» Подарим подарок. | Чтение сказок П/ игра «Баба-Яга». Д/игра «Маски». Рассматривание картинок «Эмоции». |
| январь | Контрольный срез знаний  по изученным разделам. | Выяснить объем полученных знаний, степень их осознанности. |  |  |
| февраль | 1.Кожа или живая одежда. | Дать представление о том, что кожа – это кожный покров тела человека, она постоянно обновляется, а также выполняет очень много функций основное – это защита (от грязи, жары и холода), высокая чувствительность (к разным микробным воздействиям и боли). Воспитывать бережное отношение к своей коже, желание быть чистоплотным.  Коррекционная задача: расширять понимание необходимости гигиенических процедур с позиции здоровье сбережения. | Какая у меня кожа? Для чего она служит? Почему бывает холодно или жарко? Закаливание. Как развивать чувствительность кожи. Игра «Ящик ощущений». | Чтение Сказки К.Чуковского «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая». Составление карточек-моделей «Советы чистюль». Рассматривание кожи через лупу. |
| 2.Почему я двигаюсь? | Формировать представление о строении тела и мышечной системы. Формировать умение двигаться красиво и точно. Воспитывать осознанное отношение к занятиям физической культуры, к собственному здоровью. Воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу и к педагогу.  Коррекционная задача: совершенствовать двигательную активность детей. | Скелет и мышечные системы организма. Тренировка своей мускулатуры. Правила первой помощи при повреждении. | Беседа: «Как правильно сидеть за столом»; упражнения для осанки «Зайка»; самомассаж, д./игры «Мой чердачок», «Говорящее тело», разучивание пословиц и поговорок. |
| март | 1.Глазки, уши и носы быть здоровыми должны. | Закреплять знания детей об органах чувств и профилактики их заболеваний,  Тренировать детей в самостоятельном использовании гимнастики для глаз,  Развивать умение сопереживать, приходить на помощь тем, кто в ней нуждается.  Коррекционная задача: развивать зрительно-двигательную координацию | Какие у меня глаза и уши? Для чего они служат? На что я люблю смотреть и что я люблю слушать?  Гимнастика для глаз. Тренировка слуха. Какой у меня нос? Зачем он нужен? Приятные и неприятные запахи. Игра «Четыре стихии». | Разработать с детьми правила «Как сберечь органы чувств»  Д/игра «Глухой телефон»  Игровые упр. На развитие глазомера.  Опыты №10,2,3. |
| 2.Органы чувств | Способствовать осознанию детьми необходимости каждого органа чувств в отдельности и всех вместе при восприятии окружающего мира, приобщая их к ценностям здорового образа жизни. Закрепить знания об органах чувств. Уточнить, какое значение для человека имеют слух, зрение, вкус обоняние и осязание в познании мира. Коррекционная задача: Развивать способность к эмоциональному проживанию познавательного материала, развитию уверенности в себе. Воспитывать потребность быть здоровым. | Что такое органы чувств? Для чего они нужны? Как их беречь. Игры-эксперименты. | Игры-эксперименты.  Опыты: №11,10, 1.  Д/игры: «Скажи тихо, громко», «Не пропусти свой звук», «Определи по вкусу»,  Составление карточек-моделей «Правила безопасности». |
| апрель | 1.Великий труженик и волшебные реки. | Познакомить детей с назначением и работой сердца.  Закрепить представление о том, как заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред.  Коррекционная задача: Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье. | Как работает сердце? Что такое кровь? Привила здорового сердца. | Игры – эксперименты.  Чтение: «Снежная королева»,  Разработать с детьми «Правила здорового сердца»  Аппликация для оформления правил. С/р. игра «Больница». |
| 2.Путешествие воздушных человечков. | Дать детям представление о том – что дыхание это одна из важнейших функций организма. Показать роль дыхания для жизни человека. Познакомить с дыхательным путём, механизмом дыхания (вдоха-выдоха).  Коррекционная задача: развивать потребность в собственных действиях для укрепления дыхательной мускулатуры. | Какое бывает дыхание? Как я дышу, когда играю, ем, сплю? Дыхательные упражнения.  Почему вреден дым от сигарет? | Игры - эксперименты.  Беседы: О чистоте окружающей среды. О пользе зелёных насаждений для чистоты воздуха.  «Дым вокруг нас»  Составить: «Правила безопасного дыхания» |
| май | 1.Обобщение по теме  «Я и моё здоровье» | Обобщить, систематизировать и закрепить полученные знания о строении человека, о здоровом образе жизни, профилактике простудных заболеваний.  Коррекционная задача: Воспитывать желание соблюдать правила здорового образа жизни. |  | Д/игры: «Что было бы, если бы», «Письмо от почемучки».  Игры – эксперименты. |

Список используемой литературы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2.Помоги себе сам и своему другу | Как помочь при ушибах? Что надо делать, если поранился и течёт кровь? Как избежать отравления некачественной пищей и что делать, если отравился? Что положишь в аптечку, если идешь в поход? | Д/игра: «Письмо заболевшему товарищу»  Д/игра «Почему это произошло?»  С/ролевая игра «Больница».  Чтение: «Цветик-семицветик» |
| 1.Здоровая пища. | Полезная пища. Что я люблю из еды? Вкусная и невкусная пища. Чувство голода и сытости. Игра «Полезная и вредная еда». | Д/игра: «Полезная и вредная еда».  Чтение: О.Дриз «Про весёлый пирожок».  Беседа «О здоровой и вкусной пище» |
| 2.Путешествие за ви  таминами. | Что необходимо для здоровья нашему организму? Для чего нужны витамины? Какие бывают витамины? В каких продуктах живут витамины? | Чтение: «Витаминная сказка».  Беседа «Где прячутся витамины?»  Д/игра «Что вредно, что полезно».  Просмотр презентации. |
| 1.Профилактика простудных заболеваний. | Как можно заболеть гриппом? Чем лечатся от гриппа? Какой витамин помогает бороться с гриппом? В каких продуктах он есть? Что делать, чтобы не заболеть? | Чтение: С.Михалков «Про мимозу», Стих «Заболел сынок». |
| 2.В гостях у Бабы-Яги | Кто такая Баба-Яга? Какая она бывает? Почему? Что можно сделать, чтобы она стала доброй? Игра «Какое настроение у Бабы Яги?» Подарим подарок. | Чтение сказок П/ игра «Баба-Яга». Д/игра «Маски». Рассматривание картинок «Эмоции». |
| Контрольный срез знаний  по изученным разделам. |  |  |
| 1.Кожа или живая одежда. | Какая у меня кожа? Для чего она служит? Почему бывает холодно или жарко? Закаливание. Как развивать чувствительность кожи. Игра «Ящик ощущений». | Чтение Сказки К.Чуковского «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая». Составление карточек-моделей «Советы чистюль». Рассматривание кожи через лупу. |
| 2.Почему я двигаюсь? | Скелет и мышечные системы организма. Тренировка своей мускулатуры. Правила первой помощи при повреждении. | Беседа: «Как правильно сидеть за столом»; упражнения для осанки «Зайка»; самомассаж, д./игры «Мой чердачок», «Говорящее тело», разучивание пословиц и поговорок. |
| 1.Глазки, уши и носы быть здоровыми должны. | Какие у меня глаза и уши? Для чего они служат? На что я люблю смотреть и что я люблю слушать?  Гимнастика для глаз. Тренировка слуха. Какой у меня нос? Зачем он нужен? Приятные и неприятные запахи. Игра «Четыре стихии». | Разработать с детьми правила «Как сберечь органы чувств»  Д/игра «Глухой телефон»  Игровые упр. На развитие глазомера.  Опыты №10,2,3. |
| 2.Органы чувств | Что такое органы чувств? Для чего они нужны? Как их беречь. Игры-эксперименты. | Игры-эксперименты.  Опыты: №11,10, 1.  Д/игры: «Скажи тихо, громко», «Не пропусти свой звук», «Определи по вкусу»,  Составление карточек-моделей «Правила безопасности». |
| 1.Великий труженик и волшебные реки. | Как работает сердце? Что такое кровь? Привила здорового сердца. | Игры – эксперименты.  Чтение: «Снежная королева»,  Разработать с детьми «Правила здорового сердца»  Аппликация для оформления правил.  с/р. игра « Больница». |
| 2.Путешествие воздушных человечков. | Какое бывает дыхание? Как я дышу, когда играю, ем, сплю? Дыхательные упражнения.  Почему вреден дым от сигарет? | Игры - эксперименты.  Беседы: О чистоте окружающей среды. О пользе зелёных насаждений для чистоты воздуха.  «Дым вокруг нас»  Составить: «Правила безопасного дыхания» |
| 1.Обобщение по теме  **«Я и** **моё здоровье»** |  | Д/игры: «Что было бы, если бы», «Письмо от почемучки».  Игры – эксперименты. |

1. Белов В.И. Психология здоровья. СПб, 1994, 272 с.
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 1990.
3. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, 269 с.
4. Васильева О.С. Валеология - актуальное направление современной психологии // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3. 13. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3. с. 420-429.
5. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б. Понятие здоровья с позиции теории неспецифических адаптационных реакций организма // Валеология. 1996, №2, с. 15-20.
6. Педагогика // под ред. В. В. Белорусовой и И. Н. Решетень. - М.: «Физкультура и спорт», 2004. - 309 с.
7. Румянцев Г.И., Воронцов М.П. Общая гигиена.- М, 2004. - 432 с.