**Пояснительная записка**

Одной из центральных задач модернизации российского образования является построение здоровье сберегающего образования. Данная задача не может быть решена, если субъекты образовательного процесса не будут иметь четкие представления о составляющих здоровья, а главное осознанно относиться к своему здоровью.

В последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста, а именно в школьном возрасте формируется репродуктивный, трудовой, интеллектуальный потенциал страны. А зачастую состояние здоровья уже младших школьников вызывает большую тревогу, особенно у детей с ограниченными возможностями здоровья VIII вида.

Каждый из нас знает, что установка на здоровье и соответственно здоровый образ жизни не появляется у человека сама по себе, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. Поэтому необходимо уделять внимание привитию санитарно-гигиенических навыков, профилактической работе с обучающимися, направленной на развитие осознанного отношения к собственному здоровью, умения противостоять чужому влиянию и делать свой выбор осознанно, реально оценивая его последствия.

По данной проблеме достаточно много разнообразной литературы. Но специфика детей с легкой умственной отсталостью не позволяет использовать все методы и приемы, описываемые в различных источниках. Так же следует учитывать темы и количество занятий, их длительность и формы проведения. Проанализировав доступную для нас информацию, мы пришли к выводу: необходима специальная программа, учитывающая все особенности детей-олигофренов по формированию здорового образа жизни. Поэтому нами выбран раздел «Я и мое здоровье». Раздел поделен на следующие подразделы: «Гигиена», «Режим дня», «Профилактика вредных привычек», «Профилактика заболеваний», «Физкультура и спорт».

***Цели программы:***

- формирование осознанного отношения ребенка к своему здоровью;

- формирование осознанного здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;

- формирование личной стратегии жизни подростка.

***Задачи программы:***

- прививать теоретические и практические навыки и приемы, направленные на сохранение и укрепление здоровья;

- развивать негативное отношение к вредным привычкам;

- пропагандировать здоровый образ жизни;

- воспитывать стремление беречь и укреплять свое здоровье;

***Рекомендуемые формы проведения:***

- практические упражнения

- беседа (групповая и индивидуальная)

- занятие (фронтальное, групповое, индивидуальное)

- игра (дидактическая, сюжетно-ролевая, подвижная)

- соревнования (эстафеты, викторины, дни здоровья)

- конкурсы рисунков, стенгазет и плакатов, прогулки, экскурсии

1 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятий | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | **Гигиена.** |
| -Чистота залог здоровья. | Прививать привычку ежедневно соблюдать правила личной гигиены. | 1 |
| -Здоровые зубы – красивая улыбка. | Формировать у детей представление о заботливом отношении к своим зубам. | 1 |
| -Гигиена – это трудно. | Формировать потребности постоянно поддерживать чистоту своего тела и жилища. | 2 |
| -Зубы и уход за ними. | Расширять знаний детей о том, что вредно и что полезно для зубов. | 1 |
| -Органы слуха. | Знакомить со строением органа слуха. | 2 |
| -Уход за кожей лица и рук. | Познакомить со строением кожи, и способам её ухода. | 2 |
| -Уход за кожей тела. | Формировать элементарные правила ухода за кожей тела. | 1 |
| -Уход за одеждой (нижнее белье) | Прививать привычку ежедневно содержать в чистоте нижнее белье. | 1 |
| 2 | **Режим дня** |
| - Режим дня и здоровье. | Ознакомить с режимом дня и с его значением. | 1 |
| - В гостях у Мойдодыра | Познакомить детей с последовательностью режимных моментов и выделить особое место в нем водных процедур. | 1 |
| -Почему мы спим | Дать элементарные знания о сне, и его значение в режиме дня. | 1 |
| 3 | **Профилактика вредных привычек** |
| - Почему нельзя грызть ногти  | Дать детям знания о том, что через руки можно заразить себя паразитами. | 2 |
| - Не ковыряй в носу. | Формировать культурно-гигиенические нормы поведения. | 1 |
| - Привычки: вредные и полезные. | Дать детям представление о вредных и полезных привычках | 2 |
| -Вредно - полезно | Закрепить знания детей о вредных и полезных привычках. | 1 |
| - Сказка «Заговор злых сил против людей» | Обобщить знания детей о вредных и полезных привычках. | 1 |
| 4 | **Профилактика заболеваний** |
| - Забота о глазах |  Рассказать о причинах заболевания глаз, и о способах ухода за органами зрения.  | 2 |
| - Чтобы уши слышали | Дать элементарные правила ухода за ушами. | 1 |
| - Гимнастика для глаз | Познакомить детей с простейшими упражнениями для снятия напряжения глаз. | 1 |
| - Почему болят зубы  | Углубить знания детей о причинах возникновения кариеса, о необходимости профилактического осмотра стоматолога 2 раза в год. | 1 |
| - Твои враги микробы | Познакомить детей с понятием «микробы», и о их роли в жизни человека | 2 |
| - Что такое закаливание | Познакомить детей с пользой закаливания.  | 1 |
| 5 | **Физкультура и спорт** |
| - Воспитатель и я – спортивная семья | Прививать интерес к спортивным играм | 1 |
| - Там на неведомых дорожках | Увлекать детей спортивными играми, занятием спортом. | 1 |
| - Коршун и наседка | Знакомство с игрой и её правилами, развитие координационных способностей. | 1 |
| - Охотник и сторож | Развитие скоростных качеств, коррекция внимания. | 1 |
| - Воробьи – попрыгунчики | Упражнять детей в прыжках. | 1 |
| - Успей занять место | Развитие быстроты реакции. | 1 |
| - Найди себе пару | Воспитывать дружеские взаимоотношения. | 1 |
| Что должен знать и уметь обучающийся | Соблюдать правила личной гигиены; знать значение режима дня и соблюдать его; знать о вредных и полезных привычках; уметь играть в знакомые подвижные игры, соблюдая правила; знать элементарные знания о причинах заболеваний зубов, глаз, ушей и кожи; знать несколько подвижных игр и уметь в них играть. |
|  |  |

2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятий | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | **Гигиена** |
| -Уход за зубами. Профилактика заболеваний полости рта..  | Углублять знания детей о б уходе за зубами, рассказать о профилактики заболеваний полости рта | 2 |
| -Здоровый сон. | Познакомить детей с тем, как создать условия для здорового сна (гигиена сна).  | 1 |
| -Уход за кожей. Ее строение и функции. | Продолжать прививать санитарно-гигиенические навыки. Дать знания о функциях кожи. | 2 |
| -Уход за волосами. | Познакомить детей с типами волос и способами их ухода. | 2 |
| -Глаза – зеркало души. | Формировать у детей представление о заботливом отношении к своим глазам | 1 |
| - Надо – надо умываться. | Продолжать учить простейшим навыкам ухода за своим телом. | 1 |
| - Конкурс рисунков « Чистота – залог здоровья» | Приобщать детей к здоровому образу жизни. | 1 |
| 2 | **Режим дня** |
| - Режим дня школьника. |  Продолжать знакомить детей со значением режима дня для школьника. | 1 |
| - Зачем нужна зарядка? | Расширять знания детей о необходимости выполнения утренней зарядки. | 1 |
| 3 | **Профилактика вредных привычек** |
| - Как отучить себя от вредных привычек.  | Продолжать прививать негативное отношение к вредным привычкам, на примерах показать альтернативу между вредными и полезными привычками. | 2 |
| - Умей сказать «нет» | Развивать у детей осознанное неприятие к вредным привычкам | 2 |
| - «Посеешь привычку – пожнешь характер» | Выявить влияние вредных привычек на здоровье и развитие личности человека. | 2 |
| - «Голубой экран»   | Познакомить с техникой безопасности при просмотре ТВ и при работе с компьютером.  | 1 |
| - Береги зрение! | Прививать привычку заботиться о глазах, познакомить детей с упражнениями для глаз.  |  1 |
| **Профилактика заболеваний** |
| 4 | Не пугает, не страшит  ОРВИ и страшный грипп | Познакомить детей с путями передачи вируса ОРВИ и гриппа, и способами их профилактики. | 1 |
| - «Путешествие в страну Здоровья» | Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни. | 1 |
| - В гостях у Айболита | Продолжать углублять знания детей о «болезнях грязных рук». | 1 |
| - «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» | Знакомство детей со способами закаливания в летний период. | 2 |
| 5 | **Физкультура и спорт** |
| - Челнок | Развитие координационных способностей, упражнение в беге. | 1 |
| - Лабиринт | Продолжать развивать ориентировку в пространстве, коррекция внимания. | 1 |
| - Найди по голосу | Коррекция слухового внимания на основе игры «Найди по голосу», развитие быстроты реакции. | 1 |
| - Поймай и попади | Упражнение детей в ловле и в метании мяча. | 1 |
| - Карусель | Развитие координационных способностей, развитие контроля над своими двигательными действиями. | 1 |
| - Палочка - выручалочка | Упражнять детей в беге, укрепление дружеских взаимоотношений. | 1 |
| Что должен знать и уметь обучающийся | Соблюдать санитарно-гигиенические навыки, знать о функциях кожи, выполнять основные режимные моменты, знать способы профилактики гриппа и ОРВИ, использовать подвижные игры в свободное время, знать способы закаливания в летний период. |

3 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятий | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | **Гигиена** |
| - Здоровье – всему голова. | Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни, ответственность за свое здоровье. | 2 |
| - Кто охраняет мой рот. | Дать представление детям о строении полости рта, научить детей правильно ухаживать за полостью рта. | 2 |
| - Как устроен мой глаз. | Познакомить детей со строением глаз, закрепить навыки ухода за органами зрения. | 2 |
| - Мои уши и их строения. | Познакомить детей со строением уха, закрепить навыки ухода за органами слуха. | 2 |
| - Чистота моей одежды. | Прививать детям навыки повседневного ухода за одеждой, учить их приемам стирки. | 2 |
| - Правила ухода за зубами. | Познакомить детей со строением зубов, убедить детей в необходимости беречь зубы, дать советы по уходу за зубами. | 2 |
| - Мой сон. | Дать понятие детям о соблюдении гигиены сна. | 2 |
| - Моя прическа. | Учить детей ухаживать за своими волосами, воспитывать эстетический вкус. | 2 |
| - Уход за кожей рук и ногтями. | Закрепить с детьми правила личной гигиены, формировать привычку соблюдать правила личной гигиены. | 2 |
| - Мойте руки перед едой. | Привить детям правило мытья рук перед едой, познакомить с болезнями грязных рук. | 2 |
| - Гигиена полости носа. | Познакомить детей со строением пазуха носа и необходимости его беречь. | 2 |
| 2  | **Режим дня** |
| - Твой режим дня. |  Продолжать приучать детей соблюдать режим дня, познакомить со значением своевременного выполнения режимных моментов | 2 |
| - Сон лучшее лекарство. | Дать представление о влияние сна на организм человека. | 2 |
| - Почему нельзя есть на ночь | Дать представление о действии продуктов на организм человека. | 2 |
|  3  | **Профилактика вредных привычек** |
| - Про разные вредности | Продолжать формировать негативноеотношение к вредным привычкам, показать отрицательный результат «разных вредностей». | 2 |
| - Наша воля | Умение сказать нет дурным привычкам | 2 |
| - Учись говорить «нет» | Формировать умение отказываться от предложенных случайными людьми вещей (сигареты). | 2 |
| - Почему «Нельзя»?- | Предоставить детям объективную информацию о последствиях курения, воспитывать негативное отношение детей к этим вредным привычкам. | 2 |
| - Курить – здоровью вредить | Формировать представление о курении как о вредной привычке, влияющей на общее самочувствие и внешность человека | 2 |
| - Злой волшебник - алкоголь  | Выявить все отрицательные моменты влияния алкоголя на человечество. | 2 |
| 4 | **Профилактика заболеваний** |
| В здоровом теле – здоровый дух. | Формировать потребность в занятии спортом; развивать подвижность, ловкость, стремление побеждать. | 1 |
| - Разговор с Неболейкой. |  Дать представление детям о соблюдении личной гигиены. | 2 |
| - Наши верные друзья. |  Солнце, воздух и вода - наши верные друзья | 1 |
| - Чистота – залог здоровья. | Прививать культурно-гигиенические навыки, желание следовать здоровому образу жизни. | 1 |
| - Сила моего тела | Познакомить детей с правилами личной гигиены. | 2 |
| - Чесотка - опасный враг | Дать представления о кожных заболеваниях. | 2 |
| - Что такое аллергия | Познакомить детей с понятием «аллергия», приучать детей делать правильный выбор в пользу полезных продуктов. | 2 |
| 5 | **Физкультура и спорт** |
| - «Запрещенное движение» | Прививать детям основы здорового образа жизни, развивать навыки двигательной активности, дать практические советы для успешной тренировки | 1 |
| - Совушка | 1 |
| - Защита крепости | 1 |
| - Успей занять место | 1 |
| - Перетягивание по кругу | 1 |
| - Перестрелка | 1 |
| - Мяч среднему | 1 |
| - Как себя заставить тренироваться | 1 |
| Что должен знать и уметь обучающийся | Знать строение глаз, применять на практике навыки ухода за органами зрения, использовать полученные знания про аллергию в различных жизненных ситуациях, применять советы для успешной тренировки. |

4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятий | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | **Гигиена** |
| - Советы доктора Айболита. | Закрепить знания о правилах личной гигиены. | 1 |
| - Рабочие инструменты человека. Уход за руками и ногами. | Закрепить знания о правильном уходе за руками и ногами человека. | 2 |
| - Глаза главные помощники человека. | Дать советы детям о бережном отношении к глазам. | 1 |
| - Правильное дыхание. | О правильном дыхании во время выполнения физических упражнений. | 1 |
| - Смотрим телевизор. | Дать детям понятие о правилах просмотра телевизора. | 1 |
| - Органы дыхания. Меры профилактики заболеваний дыхательных путей. | Знакомство детей с органами дыхания и мерами профилактики заболеваний дыхательных путей. | 1 |
| - Подбор зубных щеток, пасты. |  Рассказать детям о правильном выборе зубной пасты и щетки.  | 1 |
| - Правила чистки зубов. | Дать детям советы о правильном уходе и чистке зубов. | 1 |
| 2 | **Режим дня** |
| - Зачем мы едим. | Познакомить со значением режима питания для растущего организма. | 1 |
| - Жизнь – это движение. | Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни, ответственность за свое здоровье. | 1 |
| - Любой жует, да не любой живет.  | Объяснить детям значение полноценного питания для формирования детского организма. | 1 |
| - Что такое закаливание | Познакомить детей с необходимостью закаливания организма. | 2 |
| 3 | **Профилактика вредных привычек** |
| - Алкоголь – сделай выбор | Показать пагубное влияние алкоголя на здоровье человека. | 1 |
| - Злой силе – нет |  Развивать способность воспринимать сверстника не как конкурента, а как друга. | 1 |
| - Расти здоровым |  Воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам. | 1 |
| - Урок осторожности |  Воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам. | 1 |
| - Я здоровье сберегу – сам себе я помогу | Продолжать учить детей ответственно относиться к своему здоровью. | 1 |
| - Как сказать «нет» вредной привычке  | Повышать знания детей по проблеме табакокурение и алкоголизма. | 2 |
| - Ты и компьютер | Познакомить детей о пользе и вреде компьютера. | 1 |
| 4 | **Профилактика заболеваний** |
| - Кто с закалкой дружит, никогда не тужит. | Дать понятие о пользе закаливания организма. | 1 |
| - «Хорошие» и «плохие» микробы |  Продолжать знакомить детей с инфекционными заболеваниями. | 1 |
| -На прививку становись! | Дать понятие детям о пользе профилактических прививок. | 1 |
| -Что такое вакцина | Дать детям понятие «вакцина», познакомить со значением прививок. | 1 |
| -Как уберечь себя от гриппа | Дать понятие детям о защите организма от простудных заболеваний. | 1 |
| - Что мы знаем о собаках и кошках | Дать понятие о братьях наших меньших, забота о них. | 1 |
| - Чудотворная травка | Познакомить детей с лекарственными травами. | 2 |
| 5 | **Физкультура и спорт** |
| Успей взять кеглю | Познакомить детей с различными играми народов мира, дать представление о том, что каждый народ имеет свои национальные игры, воспитывать интерес к подвижным играм. | 1 |
| - Бег за флажками | 1 |
| - Гонка с мячом по кругу | 1 |
| - Вьюны | 1 |
| - Бег сороконожек | 1 |
| - На новое место | 1 |
| - Рак пятится назад  | 1 |
| - Пингвин с мячом | 1 |
| - Иголка и нитка | 1 |
| -Воля и тренировка | 1 |
| Что должен знать и уметь обучающийся | Применять в повседневной жизни правила ухода за органами осязания, знать о значении режима питания для подрастающего организма, уметь противостоять вредным привычкам, знать о значимости прививок, знать несколько игр народов мира и уметь играть в них по правилам. |

5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятий | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | **Гигиена** |
| - Роль санитарно – гигиенических навыков в жизни человека. | Формирование более полного представления о своем организме, учить беречь свое здоровье. | 1 |
| - Гигиена – залог здоровья. | Формирование знаний о гигиене здоровья. | 1 |
| - Основные моющие средство для волос, их правильный выбор. | Дать представление детям о правильном уходе за своими волосами. | 1 |
| - Гигиена дыхания. | Профилактика органов дыхания. | 1 |
| - Внутренние доспехи (скелет). | Формировать более полное представление о строении скелета, внутренних органов. | 1 |
| - Переломы. | Рассказать о детском травматизме и их последствиях. | 2 |
| - Я здоровье сберегу – сам себе я помогу. | Продолжать учить детей ответственно относиться к своему здоровью. | 1 |
| 2 | **Режим дня** |
| - Делу – время, потехе – час. | Дать понятие о значимости своевременного проведения самоподготовки. | 1 |
| - Если хочешь быть здоров. |  Показать пути поддержания и укрепления здоровья. | 1 |
| - Как питаешься, так и улыбаешься |  Воспитывать привычку вовремя выполнять режимные моменты. | 1 |
| 3 | **Профилактика вредных привычек** |
| - Алкоголь – ошибка | Ознакомить детей с последствиями алкогольной зависимости в детском возрасте. | 1 |
| - Необычная прогулка с Пивной жабой | Особенности «детского» алкоголизма и его последствия. | 2 |
| - Ты дорожишь своим здоровьем? | Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, ответственность за свое здоровье | 1 |
| - Алкоголизм – опасная болезнь | Профилактика алкогольной зависимости. | 1 |
| - Кто наши враги  | Предоставить детям объективную информацию о последствиях курения, алкоголизма и наркомании. | 2 |
| - Внимание опасность! | Закрепить понимание пагубного влияния курения на детский организм. | 1 |
| - Вредные привычки и их преодоление  | Сформировать потребность противостоять вредным привычкам. | 1 |
| 4 | **Профилактика заболеваний** |
| О силах организма | Познакомить детей способами закаливания. | 1 |
| - Механизмы защиты организма. Иммунитет | Познакомить детей с понятием «иммунитет», с механизмами защиты организма. | 1 |
| - Я – мальчик, Я – девочка |  Дать понятие «гигиена половых органов». | 1 |
| - Твои враги микробы | Способы пассивной защиты болезней. | 1 |
| -Надежная защита организма | Профилактика инфекционных заболеваний. | 1 |
| 5 | **Физкультура и спорт** |
| - Беляк  | Ознакомить с белорусской игрой, воспитывать желание играть в подвижные игры, прививать детям основы здорового образа жизни, развивать навыки двигательной активности, координации движений. | 1 |
| - Удержись на месте | 1 |
| - Кто выбьет шайбу | 1 |
| - Потяни шнур | 1 |
| - Прыжок и кувырок | 1 |
| - Поверь в свои силы | 1 |
| - Русские народные игры и забавы | 1 |
| - Скалолазы | 1 |
| Что должен знать и уметь обучающийся | Знать строение своего скелета, выполнять режимные моменты, знать последствия алкогольной зависимости, знать что такое иммунитет, бережно относиться к здоровью, знать и играть в белорусскую игру «Беляк» |

6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п |  Тема занятий |  Содержание | Кол-во часов |
| 1 | **Гигиена** |
|  - Друзья Мойдодыра. | Прививать у учащихся навыки повседневного ухода за вещами, обовью, и их правильное хранение. | 2 |
| - Сердце – мотор организма. |  Дать детям представление о том, что сердце - одно из важнейших органов человека. | 2 |
| -Скелет – наша опора | Расширять знания детей о скелете как о опорно-двигательном аппарате человека. | 2 |
| - Уход за телом | Продолжать прививать санитарно-гигиенические навыки по уходу за телом. | 1 |
| - Как сохранить улыбку красивой | Воспитывать желание заботиться о своих зубах | 1 |
| - Гигиена одежды и обуви | Учить детей следить за чистотой одежды. | 1 |
| - Если хочешь быть здоров. | Пропаганда здорового образа жизни. Продолжать формировать элементарные правила личной гигиены | 1 |
| - Как мы дышим | Продолжать знакомить детей со строением органов дыхания, формировать потребность соблюдать гигиену дыхания | 2 |
| 2 | **Режим дня** |
| - Часы внутри нас. | Познакомить детей с понятием «биологические часы» | 2 |
| Расти здоровым | Продолжать формирование | 2 |
|  правильного представления о пользе соблюдения режима дня |
| - Виды и правила закаливания |  Познакомить с видами и правилами закаливания | 2 |
|  3 | **Профилактика вредных привычек** |
| -Здоровые привычки – здоровый образ жизни | Познакомить детей с понятием «наркозависимость». Продолжать | 2 |
| - Влияние никотина на развитие организма человека |  формировать негативное отношение к вредным привычкам. | 2 |
| - Сотвори себя сам | Научить детей делать правильный выбор в пользу здорового образа жизни | 2 |
| - Нет наркотикам- Курение и подросток- Никотин – друг или враг | Формирование чувства необходимости борьбы с пьянством, табакокурение, наркоманией.  | 222 |
| 4 | **Профилактика заболеваний** |
| - Красиво и вкусно | Научить соблюдать элементарные правила питания, сформировать представления об основных питательных веществах, продуктах, их содержащих, о рациональном питании. | 2 |
| - Питание и здоровье | 2 |
| - Легенды и быль о продуктах | 2 |
| - Правильная осанка - красивая фигура | Дать представление о красоте фигуры человека | 2 |
| - Береги зрение | Воспитывать желание заботиться о своем зрение. | 2 |
| - Правила питания | Научить детей соблюдать элементарные правила питания, сформировать представление об основных питательных веществах, продуктах, и их содержащих, о рациональном питании | 2 |
| - Вредно - полезно- Пищевые добавки- Коварная газировка | Продолжать формировать привычку руководствоваться при выборе продуктов питания не только вкусовыми предпочтениями, но и учитывать в них основных питательных веществ. | 111 |
| 5 | **Физкультура и спорт.** |
| - О спорт, ты мир | Укрепление здоровья воспитанников, содействие их физическому развитию, формирование здорового образа жизни. | 1 |
| - Сила моего тела | 1 |
| - Весенний ручеек | 1 |
| - Салки со снежками | 1 |
| - Льдинка | 1 |
| - Колокольчик | 1 |
| - Собери скорее | 1 |
| - Черепахи | 1 |
| Что должен знать и уметь обучающийся | Ежедневно следить за состоянием одежды и обуви, соблюдать режим дня, иметь представление о наркозависимости, уметь соблюдать элементарные правила рационального питания, осознанно относиться к своему здоровью. |

7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятий | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | **Гигиена** |
| - Каждой вещи свое места. | Продолжать прививать привычку соблюдать чистоту в комнатах | 1 |
| **-** Осанка - стройная спина | Продолжать знакомить детей со строением тела человека, познакомить с последствиями неправильной осанки. | 1 |
| - Что я знаю о себе | Продолжать углублять знания детей о строение своего организма, развивать элементарные представление о структуре и функциях в теле. | 1 |
| - Где чистота, там и здоровье | Обогащать знание детей о личной гигиене | 1 |
| - Здоровые зубы – красивая улыбка | Углублять знания детей о средствах гигиены полости рта, особенностях их применения | 1 |
| 2 | **Режим дня** |
| - Ритмы в природе и нашей жизни | Закрепление навыков гигиены и режима дня. Дать понятие о биоритмах. | 1 |
| - Дело время, потехе час | Способствовать пониманию детьми того, что чередование труда и отдыха в режиме дня помогает поддерживать высокую работоспособность  | 1 |
| 3 | **Профилактика вредных привычек** |
|  | - Влияние токсических веществ на развитие детского организма | Дать понять о последствиях о употребления психоактивных веществ | 2 |
| - Курение. Влияние на организм человека.- Алкоголь и его влияние на организм | Научить детей делать правильный выбор в пользу здорового образа жизни. Формирование чувства необходимости борьбы с пьянством, табакокурение, наркоманией. | 2 |
| - Праздник здоровья | Воспитывать желание заниматься укреплением своего здоровья | 1 |
| - Чтоб не стать марионеткой | Формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам | 2 |
| - Наркомания и ее профилактика | 2 |
| 4 | **Профилактика заболеваний** |
|  | Твое здоровье – в твоих руках. | Напомнить детям о роли здоровья в жизни человека, познакомить с факторами , влияющими на здоровье | 2 |
| - Туберкулез и его предупреждение | Познакомить детей с заболеванием туберкулез и его предупреждение. | 2 |
| - Умей делать правильный выбор | Продолжать формировать привычку руководствоваться при выборе продуктов питания не только вкусовыми предпочтениями, но и учитывать в них основных питательных веществ. | 2 |
| - Аптека на подоконнике | Продолжать знакомить с лекарственными комнатными растениями | 2 |
| - Витамины рядом с нами | Закрепить знания о витаминах содержащихся в продуктах. |  |
| **Физкультура и спорт** |
|  | В здоровом теле - здоровый дух | Продолжать развивать координацию движений, упражнять в основных видах движений (бег, прыжки, метание) коррекция внимания и мышление, способствовать оказанию помощи каждому ребенку в поиске спортивных интересов. | 1 |
| - Стартинейджеры | 1 |
| - Кто кого перетянет | 1 |
| - Светофор | 1 |
| - Не перепутай | 1 |
| - Ловкий крот | 1 |
| - Полет меча | 1 |
| - Прыгни дальше | 1 |
| - Всадники | 1 |
| - Передачи капитану | 1 |
| Что должен знать и уметь обучающийся | Знать последствия неправильной осанки, иметь представление о биоритмах, знать о необходимости борьбы с вредными привычками, знать, что такое туберкулез и о способах его предупреждения, с желанием принимать участие в спортивных играх. |

8 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятий | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | **Гигиена** |
| - Я – девочка, я – мальчик. | Продолжать закреплять знания о гигиене мальчиков и девочек.  | 1 |
| - Как устроен человек. | Продолжать знакомить детей с внутренним строением организма.  | 1 |
| - Чтоб быть красивым | Углублять знания детей о применении различных косметических средств по уходу за кожей лица и тела, волос. | 2 |
| -Чистота жилища | Продолжать знакомство детей с правилами ухода за жилищем, приучать поддерживать чистоту и порядок в доме. | 1 |
| - Почему мы гладим белье? | Знакомство детей с причинами глажения белья, продолжать учить правильно гладить белье. | 2 |
| - Дружим с водой | Закрепление знаний о пользе водных процедур и о закаливании. | 1 |
| - Приятного аппетита | Продолжать знакомить детей с гигиеной питания. | 1 |
| Федорино горе | Познакомить детей с правилами ухода за посудой. | 1 |
| Храним правильно продукты | Углублять знания детей о правилах и сроках хранения пищевых продуктов. | 1 |
| - Спокойной ночи | Продолжать углублять знания детей о гигиене сна. | 1 |
| 2 | **Режим дня** |
| - Все пороки от безделья | Познакомить детей с понятиями о пассивном и активном отдыхе, продолжать приучать детей соблюдать режим дня. | 1 |
| - Режим работы и отдыха | Знакомство с пользой чередования работы и отдыха в режиме дня. | 1 |
| - Соблюдение режима дня на основе суточных биоритмов | Знакомство с понятием «суточные биоритмы», продолжать приучать соблюдать режим дня. | 1 |
| 3 | **Профилактика вредных привычек** |
| - Говоря наркотикам «Нет», ты говоришь своему здоровью «Да» | Рассмотреть влияние наркотиков на здоровье. | 1 |
| - Курение – медленная смерть. | Продолжать знакомить детей с последствиями табакокурения. | 1 |
| - Бросай курить – ты уже не маленький | Познакомить детей с советами по борьбе с табокурением. | 1 |
| - Будущее курильщика | Познакомить детей с заболеваниями курильщика. | 1 |
| - Стоп! Наркотик! | Рассмотреть погубное влияние наркотиков на организм и личность подростков. | 1 |
| - Алкоголь и его вред | Закрепить понятие пагубного влияния алкоголя на воспитание подрастающего поколения, формировать мотивацию к сохранению здоровья | 1 |
| 4 | **Профилактика заболеваний** |
| - Что нужно знать о ВИЧ/СПИДе | Познакомить с путями передачи ВИЧ и СПИДа.  | 2 |
| - Как уберечь себя от ВИЧ | Познакомить со способами предупреждения ВИЧ. | 1 |
| - Азбука СПИДа | Знакомство детей с последствиями заболевания СПИДа. | 1 |
|  Про ЭТО… | Знакомство с заболеваниями, передаваемые половым путем. | 1 |
| - Немного о ВИЧ и СПИДе | Рассказать о «группе риска» по заражению ВИЧ и СПИД. | 1 |
| - Гигиена мальчиков | Продолжать знакомить с интимной гигиеной мальчиков. | 1 |
| - Гигиена девочек | Знакомство со средствами интимной гигиены, прививать привычку следить за чистотой своего тела. |  |
| **Физкультура и спорт** |
|  5 |
| - Лапта  | Продолжать знакомство с русской народной игрой «лапта», укрепление дружеских взаимоотношений. | 1 |
| - Сбей городок | Знакомство с фигурами игры «городок». | 1 |
| - Преодоление изгороди | Развитие скоростно-силовых качеств, координации движений. | 1 |
| - Пока летит мяч | Коррекция внимания, развитие быстроты реакции. | 1 |
| - Эстафета «Веселые старты» | Увлекать детей спортивными играми, занятиями спортом.  | 1 |
| - Праздник Здоровье | Приобщать детей к здоровому образу жизни | 1 |
| - Попади в мишень | Продолжать развивать координационные способности, упражнять в метании. | 1 |
| Что должен знать и уметь обучающийся | Знать внутреннее строение организма, иметь представление о пассивном и активном отдыхе, иметь мотивацию к сохранению здоровья, знать пути передачи ВИЧ и СПИДа, уметь играть в коллективные подвижные игры, соблюдая правила. |

9 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятий | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | **Гигиена**  |
| - Как стать красивым и здоровым. | Продолжать учить навыкам ухода за своим телом, развивать представление о структуре и функциях тела. | 1 |
| - Здоровье – это здорово. | Расширять знания детей о санитарно-гигиенических правилах поведения, необходимые для дальнейшей здоровой жизни. | 1 |
| - Обработка пищевых продуктов | Продолжать учить детей различным методам обработки пищевых продуктов перед употреблением. | 1 |
| - Чистота – залог здоровья | Обобщать знания детей о значимости чистоты одежды, обуви, постели, комнат. | 1 |
| - Уход за ногтями | Закрепление полученных знаний об уходе за ногтями. | 1 |
| 2 | **Режим дня** |
| - Соблюдение режима дня  | Дать детям понятие учебная нагрузка и ее место в режиме дня школьника. | 1 |
| - Правила подготовки к экзаменам |  Формировать навыки правильной подготовки к экзаменам, дать представление о дозировки умственной нагрузки. | 1 |
| - Мой досуг | Закреплять навыки правильного режима дня, рассказать что такое «хобби». | 1 |
| - Я в свободное время | Подвести детей к пониманию того, что свободное время нужно проводить с пользой. | 1 |
| - Мои руки не для скуки | Продолжать приучать детей в свободное время делать полезные дела. | 1 |
| 3 | **Профилактика вредных привычек** |
| - Наркомания и наркоманы. | Показать на примерах взаимосвязь наркомании и образа жизни наркоманов. | 1 |
| - Как сказать наркотикам – нет | Воспитывать умение прогнозировать результаты своего выбора. | 1 |
| - Антитабачная викторина | Закреплять знания детей о вреде табакокурения. | 1 |
| - Здоровье ребенка в руках взрослых | Продолжать углублять знания детей о том, что здоровье будущего ребенка зависит от образа жизни его родителей. | 1 |
| - Здоровье человека ХХI века | Подвести к самостоятельному выводу, что только сам человек формирует свой здоровый образ жизни, что только здоровый человек может быть успешным в дальнейшей жизни. | 1 |
| - Исцели себя сам | Продолжать формировать убеждение в приоритете здорового образа жизни. | 1 |
| - Сделай правильный выбор | Выработка у учащихся негативного отношения к вредным привычкам | 1 |
|  | ( курению, алкоголю, наркомании). |
|  |
| 4 |  **Профилактика заболеваний** |
| - Предупрежден – значит защищен | Закрепить знания о гигиенических правилах.  | 1 |
| - Девочка, девушка, женщина, мать | Продолжать знакомить с венерическими заболеваниями и с их последствиями для будущего ребенка. | 2 |
| - Между нами мальчиками | Дать знания о способах предупреждения инфекционных заболеваний, передаваемых половым путем. Воспитывать ответственность за распространение венерических заболеваний. | 1 |
| - Венерические заболевания | Углубить знания детей о болезнях, передаваемых половым путем. | 2 |
| -Презерватив – ваш лучший друг | Знакомство детей со способами защиты от нежелательной беременности и венерических заболеваний. | 1 |
| -Болезни века | Закреплять знания детей о ВИЧ и СПИДе, туберкулезе. | 2 |
| 5 | **Физкультура и спорт** |
| Силовой треугольник | Развивать скоростно-силовые качества. | 1 |
| - Перепрыгни ручей | Упражнять в прыжках в длину с места. | 1 |
| - Не пропусти мяч | Развивать быстроту реакции, коррекция внимания. | 1 |
| - Волчок | Продолжать знакомить с русскими народными играми. | 1 |
| - Набрасывание колец | Продолжать развивать координационные способности, упражнять в метании. | 1 |
| - Стартуют все! |  Воспитывать дух здорового соперничества. | 1 |
| Что должен знать и уметь обучающийся | Ежедневно применять на практике санитарно-гигиенические навыки, знать о понятии «учебная нагрузка», осознанно делать выбор в пользу здорового образа жизни, знать о способах предохранения от нежелательной беременности и заболеваний, передаваемых половым путем, знать игры «Лапта» и «Городок» и играть в них по правилам. |