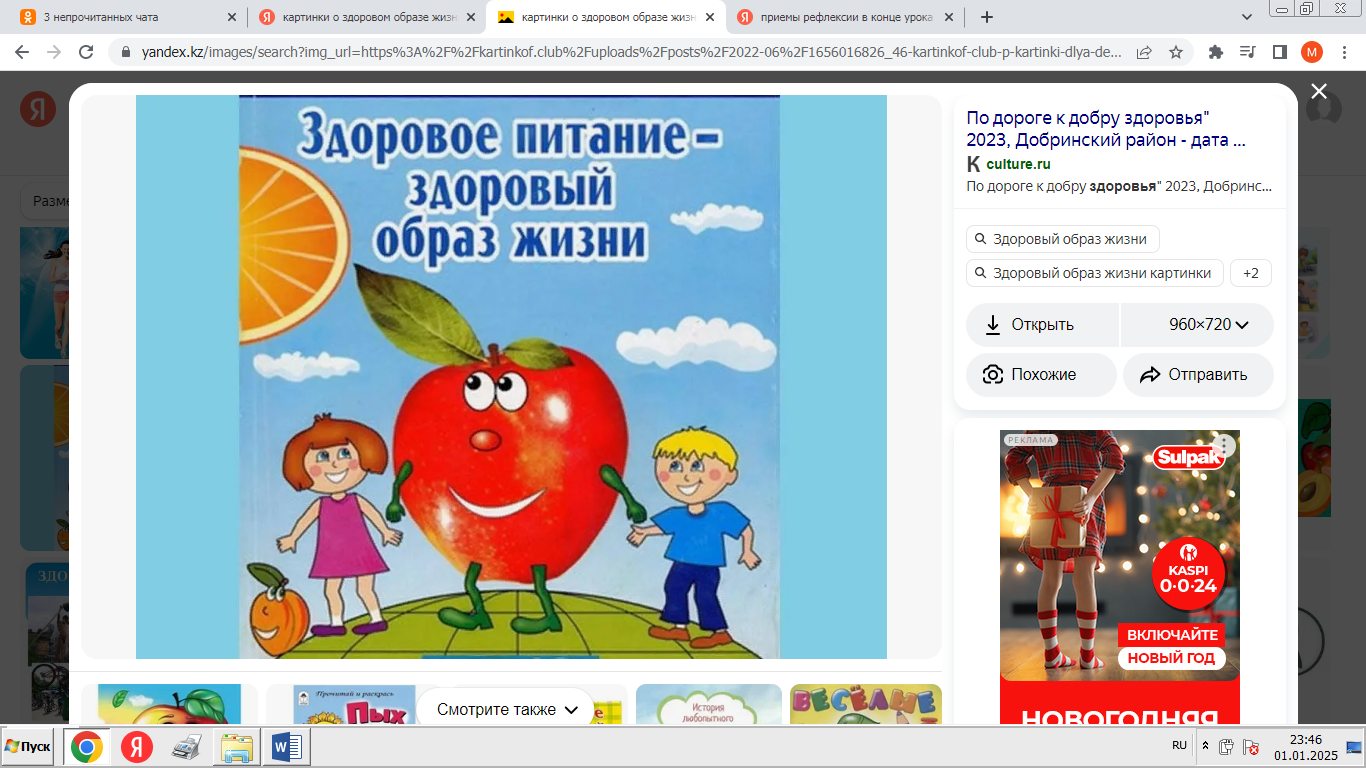
**АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА**

**ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ**

**для учащихся 2 класса**



**Здоровые привычки для учащихся 2 класса общеобразовательной школы /автор Коваленко Е.Н/ город Шардара, 2025 год – 75 стр**

Авторская программа «Основы экологии для учащихся 4 класса

общеобразовательной школы» состоит из пояснительной записки, содержания обучающей программы, календарно – тематического планирования с указанием цели урока, ожидаемого результата, ресурсов, поурочных планов. Рекомендовано учителям начальной школы

**Аннотация**

Курс "Здоровые привычки" разработан для учащихся 2 класса и направлен на формирование у детей основ здорового образа жизни и развитие навыков, необходимых для поддержания их здоровья. В условиях современного общества, где здоровье человека становится приоритетом, особенно важно с ранних лет давать детям необходимые знания о том, как заботиться о своем теле, разуме и эмоциональном состоянии.

Курс состоит из пяти основных разделов:

1. Введение в понятие здоровья и его значение.
2. Основы правильного питания.
3. Важность физической активности.
4. Принципы личной гигиены.
5. Опасности и безопасность в окружающей среде.

В рамках курса используются разнообразные формы обучения, включая лекции, групповые и практические занятия, что создает условия для активного вовлечения детей в процесс обучения и формирования у них осознанного отношения к своему здоровью.

По завершении курса, учащиеся смогут не только осознать важность здоровых привычек, но и применять их в своей повседневной жизни, планируя физическую активность и поддерживая личную гигиену. Это станет основой для формирования ответственного и осознанного поколения, способного заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Курс "Здоровые привычки" является важным шагом к воспитанию здорового образа жизни и готовит детей к ответственному отношению к своему здоровью на всех этапах их жизни.

**Пояснительная записка**

В современном мире вопросы здоровья и формирования правильных привычек становятся всё более актуальными. С раннего возраста детям необходимо прививать основные принципы здорового образа жизни, поскольку это является основой их физического, эмоционального и социального развития. Курс «Здоровые привычки» для учащихся 2 класса направлен на формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и адаптацию к активной и здоровой жизни.

***Основные цели курса:***

* Формирование у учащихся представлений о здоровом образе жизни.
* Развитие навыков, способствующих поддержанию здоровья.
* Воспитание у детей ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

***Задачи курса:***

* Объяснить значение здоровых привычек в жизни человека;
* Познакомить с основными компонентами здорового образа жизни (правильное питание, физическая активность, гигиена, отказ от вредных привычек);
* Формировать у учащихся интерес к активным играм и спорту;
* Развивать навыки самообслуживания и личной гигиены;
* Поддерживать стремление к обновлению информации о здоровье и здоровом образе жизни.

Курс «Здоровые привычки» включает в себя различные разделы, такие как:

**Раздел 1. Введение. Что такое здоровье (4 часа)**: почему важно быть здоровым, органы чувств: как они помогают нам познавать мир, наши помощники – руки и ноги: как о них заботиться, здоровые зубы: как сохранить улыбку.

**Раздел 2. Правильное питание (8 часов):** что нам дают продукты питания, какие продукты полезные, а какие вредные, витамины и минералы, рацион здорового питания, простые и полезные блюда, пирамида питания, мифы о питании.

**Раздел 3. Физическая активность (8 часов):** зарядка по утрам: почему она нужна, простые упражнения для укрепления мышц, веселые игры на свежем воздухе, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, танцевальная фитнес, йога для детей.

**Раздел 4. Гигиена и чистота (8 часов):** чистота – залог здоровья, почему нужно мыть руки, как правильно чистить зубы, важность закаливания, чистота в доме и вокруг нас, здоровый сон, забота о волосах и коже, что такое прививки.

**Раздел 5. Опасности вокруг нас (6 часов):** опасности на улице и дома, правила дорожного движения, как вести себя при пожаре, чужие и опасные предметы, первая помощь при небольших травмах.

Курс будет сочетать различные формы работы:

1. Лекции и беседы
2. Игровые и групповые занятия
3. Практические навыки
4. Проектная деятельность
5. Визуальные материалы и мультимедийные презентации.

По окончании курса учащиеся должны:

* Понимать значение здоровых привычек и их влияние на жизнь человека;
* Знать основные правила питания и гигиены;
* Уметь планировать и организовывать свою физическую активность;
* Иметь представление о вредных привычках и их последствиях.

Образование детей о здоровых привычках — это важный шаг к формированию ответственного и осознанного поколения, способного заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Программа курса «Здоровые привычки» станет основой для развития у учащихся навыков, способствующих формированию здорового образа жизни на всех его этапах.

**Содержание учебной программы обучающего курса для учащихся 2 класса "Здоровые привычки" (34 часа)**

**Раздел 1. Введение (4 часа)**

**Что такое здоровье? Почему важно быть здоровым?** Определение «здоровье». Что нужно делать, чтобы быть здоровым. Факторы, влияющие на здоровье. Здоровый образ жизни

**Органы чувств: как они помогают нам познавать мир?** Основные органы чувств человека. Функции органов чувств. Почему важно беречь свои органы чувств.

**Наши помощники – руки и ноги: как о них заботиться?** Функции рук и ног. Почему важно ухаживать за руками и ногами. Правила гигиены рук и ног. Упражнения для укрепления рук и ног.

**Здоровые зубы: как сохранить улыбку?** Важность здоровых зубов. Правила гигиены полости рта. Полезные и вредные продукты для зубов. Важность посещения стоматолога.

**Раздел 2. Правильное питание (8 часов)**

**Что нам дают продукты питания?** Группы продуктов питания. Роль продуктов питания в жизни человека. Различия полезных и вредных продуктов. Здоровое питание. Простой рацион питания из полезных продуктов.

**Витамины и минералы**. Представление о витаминах и минералах как важных компонентах пищи. Роль витаминов и минералов для здоровье человека. Продукты, содержащие те или иные витамины и минералы. Здоровое питание.

**Составляем рацион здорового питания.** Основные группы продуктов питания. Необходимость разнообразия продуктов для здоровья. Понятие о сбалансированном питании. простые меню из полезных продуктов.

**Приготовление простых и полезных блюд.** Простые и полезные блюда. Важность использования свежих продуктов. Приготовление простых блюд. Правила гигиены при приготовлении пищи.

**Пирамида питания.** Принципы здорового питания. Пищевая пирамида. Уровни пищевой пирамиды. Расположение продуктов на пищевой пирамиде.

**Мифы о питании.** Распространенные мифы о питании. Правдивая информация о питании от ложной. Неверность мифов.

**Викторина "Что я ем?".**

**Раздел 3. Физическая активность (8 часов)**

**Путешествие по телу.** Представление о строении человеческого тела. Основные части тела. Основные функции органов. Значение различных органов.

**Зарядка по утрам: почему она нужна?** Важность утренней зарядки для здоровья. Простые физические упражнения.

**Простые упражнения для укрепления мышц.** Здоровый образ жизни. Простые физические упражнения для укрепления мышц. Важность физической активности для здоровья.

**Веселые игры на свежем воздухе.** Разнообразие подвижных игр. Физические качества: ловкость, быстрота, координация. Правила игр.

**Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.** Основные виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол. Начальные двигательные навыки. Правила игр в футбол, баскетбол, волейбол.

**Йога для детей.** Понятие «йога». Позы йоги (асаны).Важность правильного дыхания. Развитие гибкости, координации, силы и равновесия.

**Танцевальная фитнес.** Виды танцев.Ритм музыки, движение под музыку.Простые танцевальные движения.Чувство ритма, координации и гибкости.

**Праздник здоровья: спортивные соревнования.**

**Раздел 4. Гигиена и чистота (8 часов)**

**Чистота – залог здоровья.** Понятие гигиены и ее важность для здоровья. Правила личной гигиены. Связь между чистотой и здоровьем.

**Почему нужно мыть руки?** Важность мытья рук для здоровья. Понятие о микробах и их роли в распространении болезней. Привычка мыть руки с мылом.

**Как правильно чистить зубы?** Гигиена полости рта. Важность чистки зубов. Основные инструменты гигиены полости рта. Правильная техника чистки зубов.

**Важность закаливания.** Понятие «закаливание». Значение закаливания для здоровья. Простые закаливающие процедуры.

**Чистота в доме и вокруг нас.** Важность чистоты в доме и окружающей среде. Основные правила поддержания чистоты. Чувство ответственности за окружающую среду. Бережное отношение к природе.

**Здоровый сон.** Важность здорового сна для растущего организма. Условия для полноценного отдыха. Факторы, мешающие здоровому сну. Бережное отношение к своему здоровью.

**Забота о волосах и коже.** Важностью ухода за волосами и кожей. Основные правила ухода за волосами и кожей. Почему важно ухаживать за волосами и кожей. Продукты, полезные для кожи и волос.

**Поход в поликлинику: что такое прививки?** Понятие «прививка» и ее важность для здоровья. Защита прививки от болезней. Подготовка к прививке. Ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

**Раздел 5. Опасности вокруг нас (6 часов)**

**Опасности на улице и дома.** Основные опасности, подстерегающие детей на улице и дома. Правильное реагирование на опасные ситуации. Навыки безопасного поведения. Ответственность за свою жизнь и здоровье.

**Правила дорожного движения.** Основные правила дорожного движения. Навыки безопасного поведения на дороге. Чувство ответственности за свою безопасность и безопасность других.

**Как вести себя при пожаре?** Основные правила поведения при пожаре. Правильное реагирование на возникновение пожара. Навыки безопасного поведения при пожаре. Ответственность за свою жизнь и здоровье.

**Чужие и опасные предметы.** Понятие "чужие предметы" и их потенциальная опасность. Правильное реагирование на находки чужих предметов. Навыки безопасного поведения при обнаружении чужих предметов. Ответственность за свою безопасность и безопасность других.

**Первая помощь при небольших травмах.** Основные виды небольших травм (ссадины, ушибы, порезы). Оказание первой помощи при таких травмах. Навыки безопасного поведения. Ответственность за свою безопасность и безопасность других.

**Урок итоговый на тему «Здоровые привычки».**

**Календарно – тематическое планирование прикладного курса обучения для учащихся 2 класса "Здоровые привычки"**

**(34 часа в год, 1 час в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Урок** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Цели урока** | **Необходимые ресурсы** | **Ожидаемый результат** |
| **Раздел 1. Введение (4 часа)** | | | | | |
| 1 | **Что такое здоровье? Почему важно быть здоровым?** |  | • Сформировать у учащихся начальное понимание понятия «здоровье».  • Показать важность здоровья для полноценной жизни.  • Развить у детей интерес к здоровому образу жизни. | • Картинки здоровых и больных людей, фруктов, овощей, спортивных игр.   * Маркеры, фломастеры, бумага. | Учащиеся смогут:  • дать определение понятию «здоровье».  • понять, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и хорошее физическое и эмоциональное состояние.  • узнать, что нужно делать, чтобы быть здоровым.  • назвать факторы, влияющие на здоровье.   * • проявить интерес к здоровому образу жизни. |
| 2 | **Что такое здоровье? Почему важно быть здоровым?** |  | * Сформировать у детей представление об органах чувств. * Показать, как органы чувств помогают нам познавать окружающий мир. * Развить познавательную активность учащихся. | * Картинки с изображением органов чувств, различных предметов, животных. * Предметы с разными текстурами, запахами. * Музыкальные инструменты. | Учащиеся смогут:  • назвать основные органы чувств человека.  • понять, какую функцию выполняет каждый орган чувств.  • узнать, как беречь свои органы чувств.  применить полученные знания в практических заданиях. |
| 3 | **Наши помощники – руки и ноги: как о них заботиться?** |  | • Сформировать у детей понимание важности рук и ног для человека.  • Научить детей бережно относиться к своим рукам и ногам.  • Развить у детей навыки самообслуживания. | Картинки с изображением рук и ног, выполняющих различные действия.    Модель скелета руки или ноги (желательно).  Мыло, полотенце. | * Учащиеся смогут: * назвать функции рук и ног. * понять, почему важно ухаживать за руками и ногами. * узнать правила гигиены рук и ног. * выполнять простые упражнения для укрепления рук и ног. |
| 4 | **Здоровые зубы: как сохранить улыбку?** |  | • Сформировать у детей представление о важности здоровых зубов.  • Научить детей правилам гигиены полости рта.  • Развить у детей привычку заботиться о своих зубах. | * Картинки с изображением здоровых и больных зубов. * Модель человеческой челюсти. * Зубные щетки, паста, стаканчики. * Фрукты и овощи (яблоки, морковь, сыр) * Карточки с правилами гигиены полости рта. | Учащиеся смогут:  • назвать основные правила гигиены полости рта.  • понять, почему важно чистить зубы два раза в день.  • узнать, какие продукты полезны для зубов, а какие вредны.  • объяснить, почему нужно посещать стоматолога. |
| **Раздел 2. Правильное питание (8 часов)** | | | | | |
| 5 | **Что нам дают продукты питания?** |  | • Сформировать у детей понимание о роли продуктов питания в жизни человека.  • Научить детей различать полезные и вредные продукты.  • Развить у детей привычки здорового питания. | * Картинки с изображением различных продуктов питания. * Модель человеческого тела (желательно). * Плакаты с группами продуктов. * Фрукты, овощи, зерновые, молочные продукты (для демонстрации | Учащиеся смогут:   * назвать основные группы продуктов питания. * понять, что каждый продукт дает организму определенные вещества. * узнать, какие продукты полезны для здоровья, а какие вредны. * смогут составить простой рацион питания из полезных продуктов. |
| 6 | **Какие продукты полезные, а какие вредные?** |  | • Сформировать у детей начальные представления о здоровом питании.  • Научить различать полезные и вредные продукты.  • Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. | * Картинки с изображением различных продуктов (фрукты, овощи, мясо, молочные продукты, сладости, фастфуд). * Модель человеческого тела (желательно). * Плакаты с группами продуктов. * Натуральные продукты для дегустации (яблоки, морковь, сыр). | Учащиеся смогут:   * назвать основные группы продуктов питания. * понять, почему важно правильно питаться. * отличить полезные продукты от вредных. * проявить интерес к здоровому питанию. |
| 7 | **Витамины и минералы** |  | • Сформировать у детей представление о витаминах и минералах как важных компонентах пищи.  • Показать, как витамины и минералы влияют на здоровье человека.  • Воспитывать привычку к здоровому питанию. | * Картинки с изображением различных продуктов питания. * Плакаты с изображением витаминов и минералов (А, С, D, кальций, железо). * Модель человеческого тела (желательно). * Натуральные продукты для дегустации (фрукты, овощи). | Учащиеся смогут:   * назвать некоторые витамины и минералы. * понять, что витамины и минералы нужны для роста и здоровья. * узнать, в каких продуктах содержатся те или иные витамины и минералы. * проявить интерес к здоровому питанию. |
| 8 | **Составляем рацион здорового питания.** |  | • Сформировать у детей понятие о сбалансированном питании.  • Научить детей составлять простые меню из полезных продуктов.  • Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. | * Картинки с изображением различных продуктов питания. * Плакаты с группами продуктов. * Модель человеческого тела (желательно). * Натуральные продукты для демонстрации (фрукты, овощи, зерновые, молочные продукты). * Большая доска или ватман для коллективного составления меню. | Учащиеся смогут:   * назвать основные группы продуктов питания. * понять, что для здоровья необходимо разнообразие продуктов. * составить простое меню на один день из полезных продуктов. * проявить интерес к здоровому питанию. |
| 9 | **Приготовление простых и полезных блюд** |  | • Сформировать у детей практические навыки приготовления простых блюд.  • Показать, что здоровое питание может быть вкусным и разнообразным.  • Воспитывать самостоятельность и ответственность. | * Набор продуктов для приготовления простого блюда (например, бутерброды с овощами, фруктовый салат). * Ножи для масла (тупые), доски для нарезки, тарелки, салфетки. * Фартуки для каждого ребенка. * Рецепты блюд в картинках. | Учащиеся смогут:   * самостоятельно приготовить простое блюдо. * понять важность использования свежих продуктов. * узнать основные правила гигиены при приготовлении пищи. * проявить интерес к кулинарии. |
| 10 | **Пирамида питания** |  | • Сформировать у детей начальное понимание принципов здорового питания.  • Научить детей использовать модель пищевой пирамиды для составления сбалансированного рациона.  • Воспитывать привычку к правильному питанию. | * Картинки с изображением различных продуктов питания. * Готовая модель пищевой пирамиды или ее изображение на доске. * Большой лист бумаги или ватман для коллективной работы. * Маркеры, фломастеры. * Натуральные продукты для демонстрации (фрукты, овощи, хлеб, молочные продукты). * Цветная бумага | Учащиеся смогут:   * назвать основные группы продуктов питания. * понять, что для здорового питания необходимо разнообразие продуктов. * расположить продукты на пищевой пирамиде. * проявить интерес к здоровому питанию. |
| 11 | **Мифы о питании** |  | • Развенчать распространенные мифы о питании.  • Сформировать у детей критическое мышление по отношению к информации о пище.  • Укрепить знания о здоровом питании. | * Картинки с изображением различных продуктов питания. * Плакаты с мифами о питании и их опровержением. * Мяч. * Натуральные продукты для демонстрации (фрукты, овощи). | Учащиеся смогут:   * назвать некоторые распространенные мифы о питании. * понять, почему эти мифы неверны. * отличить правдивую информацию о питании от ложной. * проявить интерес к здоровому питанию. |
| 12 | **Викторина "Что я ем?"** |  | • Закрепить знания детей о здоровом питании и продуктах.  • Развить логическое мышление, память и внимание.  • Стимулировать интерес к изучению темы питания. | * Картинки с изображением различных продуктов питания. * Плакаты с группами продуктов. * Призы для победителей (например, наклейки с фруктами, овощи). | Учащиеся смогут:   * назвать основные группы продуктов питания. * понять, какие продукты полезны для здоровья. * отличить полезные продукты от вредных. * проявить активность и интерес к викторине. |
| **Раздел 3. Физическая активность (8 часов)** | | | | | |
| 13 | **Путешествие по телу** |  | • Дать детям представление о строении человеческого тела.  • Познакомить с основными функциями органов.  • Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. | * Модель человеческого тела или плакат с изображением внутренних органов. * Картинки с изображением различных органов. * Костюмы для детей (врач, пациент, медсестра). * Листы бумаги, цветные карандаши. | Учащиеся смогут:   * назвать основные части тела. * понять, для чего нужны различные органы. * узнать о важности здорового образа жизни. |
| 14 | **Зарядка по утрам: почему она нужна?** |  | • Понять важность утренней зарядки для здоровья.  • Научиться выполнять простые физические упражнения.  • Развить интерес к физической культуре. | * Аудиозапись с веселой музыкой для зарядки. * Видео * Картинки с изображением различных упражнений. * Коврики для занятий (по желанию). | Учащиеся смогут:   * объяснить, почему важна утренняя зарядка. * выполнять комплекс простых упражнений. * проявлять желание заниматься физической культурой. |
| 15 | **Простые упражнения для укрепления мышц.** |  | • Познакомить детей с простыми физическими упражнениями для укрепления мышц.  • Развить интерес к физической культуре.  • Формировать привычку к здоровому образу жизни. | * Коврики для занятий (по желанию). * Аудиозапись с веселой музыкой. * Картинки с изображением упражнений | Учащиеся смогут:   * назвать несколько простых упражнений. * выполнять упражнения под руководством учителя. * понять, что физическая активность важна для здоровья. |
| 16 | **Веселые игры на свежем воздухе** |  | • Познакомить детей с различными подвижными играми.  • Развить физические качества: ловкость, быстроту, координацию.  • Воспитывать командный дух и чувство товарищества.  • Способствовать укреплению здоровья. | * Просторная площадка (стадион, спортивная площадка, школьный двор). * Мяч, скакалки, кегли (по желанию). | Учащиеся смогут:   * назвать несколько подвижных игр. * выполнять правила игр. * проявлять активность и интерес к физической культуре. * работать в команде. |
| 17 | **Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол** |  | • Познакомить детей с основными видами спорта: футбол, баскетбол, волейбол.  • Развить интерес к физической культуре.  • Формировать начальные двигательные навыки.  • Воспитывать командный дух и чувство товарищества. | * Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный). * Маркеры или мел для разметки площадки. * Конусы или другие предметы для обозначения границ. * Флажки (по желанию). * Аудиозапись с веселой музыкой. | Учащиеся смогут:  • назвать основные спортивные игры.  • узнать некоторые правила игр.  • выполнять простые упражнения, связанные с этими видами спорта.  проявлять активность и интерес к занятиям физической культурой. |
| 18 | **Йога для детей** |  | • Познакомить детей с основами йоги.  • Развить гибкость, координацию, силу и равновесие.  • Способствовать расслаблению и улучшению концентрации внимания.  • Воспитывать бережное отношение к своему телу. | * Коврики для йоги (по возможности). * Тихая спокойная музыка. * Картинки с изображением различных асан. * Мягкие игрушки (для релаксации). | Учащиеся смогут   * выполнить несколько простых асан (поз йоги). * понять важность правильного дыхания. * почувствовать расслабление и спокойствие после занятия. * проявить интерес к занятиям йогой. |
| 19 | **Танцевальный фитнес** |  | • Привить детям любовь к движению и танцам.  • Развить чувство ритма, координацию и гибкость.  • Улучшить физическую форму и выносливость.  • Воспитывать командный дух и чувство ритма. | * Аудиозаписи с детской музыкой разных стилей. * Просторное помещение для танцев. * Коврики (по желанию). * Цветные ленты или шарфы (для творческих заданий). | Учащиеся смогут:  • выполнять простые танцевальные движения.  • чувствовать ритм музыки и двигаться под него.  • работать в команде, согласовывая свои движения.  • получать удовольствие от занятий физической культурой. |
| 20 | **Праздник здоровья: спортивные соревнования** |  | * Познакомить учащихся с важностью физической активности для поддержания здоровья * Развивать командный дух и спортивные навыки через участие в спортивных соревнованиях * Воспитывать интерес к здоровому образу жизни и активному отдыху. | * Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, кегли и др. * Призы для награждения участников. * Музыкальное сопровождение. * Оформление зала (шары, плакаты с тематикой здоровья и спорта). | Учащиеся смогут:  • активно участвовать во всех этапах мероприятия.  • демонстрировать свои физические способности.  • работать в команде, поддерживая друг друга.  • получить удовольствие от совместных игр и соревнований. |
| **Раздел 4. Гигиена и чистота (8 часов)** | | | | | |
| 21 | **Чистота – залог здоровья** |  | • Познакомить учащихся с понятием гигиены и ее важностью для здоровья.  • Формировать у детей привычки к соблюдению правил личной гигиены.  • Развивать понимание связи между чистотой и здоровьем.  • Воспитывать ответственность за свое здоровье. | * Картинки с изображением микробов, чистых и грязных рук, предметов гигиены. * Плакаты с правилами гигиены. | Учащиеся смогут:  • назвать основные правила личной гигиены.  • понять, почему важно следить за чистотой своего тела и окружающей среды.  • объяснить, как микробы могут вызывать болезни.  • проявлять интерес к здоровому образу жизни. |
| 22 | **Почему нужно мыть руки?** |  | • Пояснить детям важность мытья рук для здоровья.  • Формировать привычку мыть руки с мылом в нужные моменты.  • Развить понимание о микробах и их роли в распространении болезней.  • Воспитывать ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих. | * Картинки с изображением микробов, грязных и чистых рук. * Мыло, вода, полотенце. | Учащиеся смогут:   * объяснить, почему важно мыть руки. * узнать, когда нужно мыть руки. * понять, что микробы могут вызывать болезни. * выработать привычку мыть руки с мылом. |
| 23 | **Как правильно чистить зубы?** |  | • Формировать у детей привычку чистить зубы два раза в день.  • Объяснить важность правильной техники чистки зубов.  • Познакомить с основными инструментами гигиены полости рта.  • Воспитывать ответственность за свое здоровье. | * Зубные щетки разных размеров и цветов * Зубная паста для детей * Стаканы с водой * Модель челюсти (или картинка) * Картинки с правильной и неправильной техникой чистки зубов * Листы бумаги, цветные карандаши * Зеркало (по возможности) | Учащиеся смогут:  • объяснить, почему нужно чистить зубы.  • узнать правильную технику чистки зубов.  • назвать инструменты гигиены полости рта.  • выработать привычку чистить зубы два раза в день. |
| 24 | **Важность закаливания** |  | • Познакомить детей с понятием закаливания.  • Объяснить, почему закаливание полезно для здоровья.  • Формировать у детей положительное отношение к закаливающим процедурам.  • Воспитывать самостоятельность и ответственность за свое здоровье. | * Картинки с изображением детей, занимающихся закаливанием (обливание водой, хождение босиком и т.д.). * Плакаты с пословицами о здоровье. * Мяч. * Листы бумаги, цветные карандаши. * Набор цветных бумажных квадратиков, картинки из журналов | Учащиеся смогут:  • объяснить, что такое закаливание.  • понять, как закаливание влияет на здоровье.  • узнать простые закаливающие процедуры.  • выражать желание заниматься закаливанием. |
| 25 | **Чистота в доме и вокруг нас** |  | • Понять важность чистоты в доме и окружающей среде.  • Сформировать привычки к поддержанию порядка.  • Развить чувство ответственности за окружающую среду.  • Воспитывать бережное отношение к природе. | * Картинки с изображением чистых и грязных комнат, улиц, природы. * Мусорные корзины разных размеров. * Перчатки для уборки. * Веники, совки, тряпки. * •Листы бумаги, цветные карандаши. | Учащиеся смогут:  • назвать основные правила поддержания чистоты.  • понять, почему важно убирать за собой и поддерживать порядок.  • объяснить, как загрязнение окружающей среды влияет на природу и людей.  • проявлять интерес к участию в уборке и поддержании чистоты. |
| 26 | **Здоровый сон** |  | • Понять важность здорового сна для растущего организма.  • Сформировать привычку ложиться спать в одно и то же время.  • Создать условия для полноценного отдыха.  • Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. | * Картинки с изображением детей, спящих в разных позах. * Карточки со словами, связанными со сном (подушка, одеяло, колыбельная и т.д.). * Мягкие игрушки. * Листы бумаги, цветные карандаши. | Учащиеся смогут:  • объяснить, почему сон важен.  • узнать, как подготовиться ко сну.  • назвать факторы, мешающие здоровому сну.  • выработать привычку ложиться спать в одно и то же время. |
| 27 | **Забота о волосах и коже** |  | • Познакомить детей с важностью ухода за волосами и кожей.  • Формировать привычки к ежедневному уходу за собой.  • Развить понимание, что здоровье кожи и волос зависит от правильного питания и образа жизни.  • Воспитывать аккуратность и опрятность. | * Картинки с изображением здоровых и больных волос, чистой и грязной кожи. * Расчески, зеркала (по возможности). * Мыло, полотенце. * Листы бумаги, цветные карандаши. | Учащиеся смогут:  • объяснить, почему важно ухаживать за волосами и кожей.  • узнать основные правила ухода за волосами и кожей.  • назвать продукты, полезные для кожи и волос.  • выработать привычку ухаживать за собой. |
| 28 | **Поход в поликлинику: что такое прививки?** |  | • Познакомить детей с понятием прививки и ее важностью для здоровья.  • Объяснить, как работают прививки и почему они защищают нас от болезней.  • Сформировать положительное отношение к вакцинации.  • Воспитывать ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих. | * Картинки с изображением детей, делающих прививки. * Игрушечный шприц (без иглы). * Плакаты с изображением различных болезней. * Листы бумаги, цветные карандаши. Картинки из журналов | Учащиеся смогут:  • объяснить, что такое прививка.  • понять, почему прививки важны.  • узнать, как подготовиться к прививке.  • выражать желание сделать прививки. |
| **Раздел 5. Опасности вокруг нас (6 часов)** | | | | | |
| 29 | **Опасности на улице и дома** |  | • Познакомить детей с понятием прививки и ее важностью для здоровья.  • Объяснить, как работают прививки и почему они защищают нас от болезней.  • Сформировать положительное отношение к вакцинации.  • Воспитывать ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих. | * Картинки с изображением различных опасных ситуаций (например, ребенок играет с огнем, переходит дорогу на красный свет, разговаривает с незнакомцем). * Плакаты с правилами безопасности. * Листы бумаги, цветные карандаши. * видеоролик | Учащиеся смогут:  • называть основные опасности на улице и дома.  • узнать правила безопасного поведения.  • правильно реагировать в опасных ситуациях.  • выработать привычку соблюдать правила безопасности. |
| 30 | **Правила дорожного движения** |  | • Познакомить детей с основными правилами дорожного движения.  • Сформировать у детей навыки безопасного поведения на дороге.  • Развить чувство ответственности за свою безопасность и безопасность других. | * Картинки с изображением различных дорожных знаков. * Модель пешеходного перехода. * Листы бумаги, цветные карандаши. * Картинка с приемом рефлексии, мультфильм | Учащиеся смогут:  • назвать основные дорожные знаки.  • узнать правила перехода дороги.  • правильно оценивать дорожную ситуацию.  • выработать привычку соблюдать правила дорожного движения. |
| 31 | **Как вести себя при пожаре?** |  | • Познакомить детей с основными правилами поведения при пожаре.  • Научить детей правильно реагировать на возникновение пожара.  • Формировать у детей навыки безопасного поведения.  • Воспитывать ответственность за свою жизнь и здоровье. | * Картинки с изображением различных предметов (игрушки, гаджеты, коробки и т.д.) * Плакаты с правилами безопасности. * Листы бумаги, цветные карандаши. | Учащиеся смогут:  • определить, что такое чужой предмет.  • узнать, что нельзя брать чужие предметы.  • объяснить, почему это опасно.  • Выработать привычку быть осторожными с незнакомыми предметами. |
| 32 | **Чужие и опасные предметы** |  | • Познакомить детей с понятием "чужие предметы" и их потенциальной опасностью.  • Научить детей правильно реагировать на находки чужих предметов.  • Формировать у детей навыки безопасного поведения.  • Воспитывать ответственность за свою безопасность и безопасность других. | * Картинки с изображением различных предметов (игрушки, гаджеты, коробки и т.д.) * Плакаты с правилами безопасности. * Листы бумаги, цветные карандаши. | Учащиеся смогут:  • определить, что такое чужой предмет.  • узнать, что нельзя брать чужие предметы.  • объяснить, почему это опасно.  • Выработать привычку быть осторожными с незнакомыми предметами. |
| 33 | **Первая помощь при небольших травмах** |  | • Познакомить детей с основными видами небольших травм (ссадины, ушибы, порезы).  • Научить детей оказывать первую помощь при таких травмах.  • Формировать у детей навыки безопасного поведения.  • Воспитывать ответственность за свою безопасность и безопасность других. | * Картинки с изображением различных небольших травм (ссадины, ушибы, порезы). * Игрушечный набор для оказания первой помощи (бинты, вата, йод, пластырь). * Листы бумаги, цветные карандаши. | Учащиеся смогут:  • определить основные виды небольших травм.  • узнать последовательность действий при оказании первой помощи.  • самостоятельно оказать первую помощь при небольших травмах (под присмотром взрослых).  • выработать привычку быть осторожными и внимательными. |
| 34 | **Здоровые привычки /итоговый урок/** |  | • Систематизировать знания учащихся о здоровом образе жизни.  • Проверить уровень усвоения материала по теме "Здоровые привычки".  • Развить у детей умение работать в группе, анализировать информацию и делать выводы.  • Формировать устойчивые навыки здорового образа жизни. | * Презентация с картинками о здоровом образе жизни. * Карточки с заданиями. * Фрукты и овощи для дегустации. * Обручи, мячи для физкультминутки. * Листы бумаги, цветные карандаши. * Мяч | Учащиеся смогут:  • назвать основные компоненты здорового образа жизни.  • узнать, как правильно питаться, заниматься физическими упражнениями и соблюдать режим дня.  • объяснить важность гигиены и закаливания.  • выработать привычку заботиться о своем здоровье. |