**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. |