

МБОУ «Джалильская СОШ с углубленным изучением отдельных предметов»
Сармановского муниципального района

Программа «Моё здоровье»

Разработала: Газизова Р.А.

Программа «Моё здоровье»

Задачи программы: научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия, оценки себя и окружающего мира;

- показать практические методы общения, научить практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье;

- познакомить с основами безопасного поведения в самых различных ситуациях;

- воспитывать внимательное отношение к своему здоровью, работать над профилактикой заболеваний.

Главные цели программы:

- осознание ребенком широкого спектра вопросов, не связанных напрямую со школьным обучением, но желательных-важных для становления его личности;

- сформулировать у учащихся представление о влиянии питания на здоровье, научить соблюдать гигиенические правила для профилактики и предупреждения заболеваний;

- воспитание у детей личной ответственности за сохранение своего здоровья и формирование навыков неприятия аддиктивных форм поведения учащихся.

Виды работ по оздоровлению учащихся:

1. Ежедневная утренняя зарядка в школе.
2. На каждом уроке – выполнение 1 или 2 физкультминуток.
3. На третьем уроке – зрительной гимнастики по таблице.
4. Каждая среда – принятие антиструмина.
5. После 2 урока – завтрак.
6. На 4-ой перемене – подвижные игры (по возможности на свежем воздухе).
7. Посещение уроков физкультуры и СОЧ.
8. На классных часах и родительских собраниях проводятся беседы по оздоровлению детей.

Моё здоровье

1 класс

Тема занятия	Форма проведения	Кол-во	Сроки
Я познаю себя 1. «Человек – он кто такой? Мы найдем ответ простой». 2. «Здравствуйте, а вот и я, познакомимся друзья». 3. «Ты послушай – не спеши музыку соей души». 4. «Мои пальчики и я – наша дружная семья».	Урок – путешествие Урок – исследование Урок – беседа Урок – игра	1 1	
Я познаю других 5. «Дружить всегда, дружить везде, в в классе, дома, в теремке». 6. «Мы друг друга бережем, дружно, весело живем».	Урок – игра Урок – соревнование		
Школа нашего здоровья 7. «Здоровье требует знания правильного питания». 8. «У нас в гостях солнечные горошины». 9. «Для процесса подрастания нужны правила питания». 10.«Сок, салаты, русский чай для здоровья принимай». 11.-12.«Мы должны улыбки свет сохранить на много лет» 13.-14. «Зубы надо сохранить, чтоб здоровью не вредить». 15. «Даже птичке не нужны вредные привычки». 16. «Мойдодыр умеет, знает и здоровью помогает».	Урок – сказка Урок – беседа Урок – игра Урок – игра Урок – практикум Урок – практикум Урок – беседа Урок – утренник		
Поведение в экстремальных ситуациях 17.«Кто стучится в дверь ко мне?» 18.«Огонь – друг, огонь – враг человека». 19.«Мой друг – дорожный	Урок – беседа Урок – утренник Урок – путешествия		

светофор».			
20.«Водичка – вода для пользы, а не для вреда».	Урок – беседа		
21.«Испытание помогут в беде».	Урок - соревнование		

Моё здоровье

2 класс

Тема занятия	Форма проведения	Кол-во	Сроки
1. «Очень важные мероприятия – оздоровительные занятия». Я познаю себя	Беседа		
2. «Крот бывает слеп, не глух».	Урок – беседа	2	
3. «Берегите зрение, слух». «Не насытится око зрением».	Урок – исследование		
4. «Вызываем на соревнование осязание и обоняние».	Урок – игра		
5. «Нужен каждый день режим, нам режим необходим».	Урок – беседа		
Я познаю других			
6. «Никого не обижай, пташку-крошку уважай».	Урок - беседа		
7. «Наши ручки – не белоручки».	Урок – практикум		
8. «В гости приглашаем, чаем угощаем»	Урок – практикум		
Школа здорового питания			
9. «Когда захочется поесть, подумайте, что лучше съесть».	Урок – беседа	2	
10.«Хоть на вид одни малышки, зубы чистят даже мышки».	Урок – практикум		
11.«Руки чаще мылом мой и после и перед едой».	Урок – беседа		
12.«Этот маленький микроб гриппом заболеть помог».	Урок – путешествие		
13.«Чтоб были мы умны, витамины нам нужны»	Урок – беседа		
14.-15. «Иногда зубам вредит кариес – зубной бандит».	Урок – беседа		
16. «Сам не лечись, а к врачу обратись». Встреча с педиатром.	Урок – встреча		

<p>Со здоровьем дружен спорт по здоровью бьет рекорд</p> <p>17. «Мышцы надо развивать, не ленись тренировать».</p> <p>18. «За партой правильно сиди, за осанкой проследи».</p> <p>19. «Плоскостопие у мишки, да, плохи его делишки».</p> <p>20. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».</p> <p>21. «Здоровье в порядке благодаря зарядке».</p> <p>22. «Сильной, крепкой стань натурой – занимайся физкультурой».</p> <p>23. «Тропой здоровья мы шагаем, стать туристами мечтаем».</p> <p>24. «Откроем мы путь интересный на сказочный остров чудесный».</p> <p>25. «С природой подружился, чтоб длилась долго твоя жизнь».</p>	<p>Урок – практика</p> <p>Урок – беседа</p> <p>Урок – путешествия</p> <p>Урок – игра</p> <p>Урок – практикум</p> <p>Урок – соревнование</p> <p>Урок – экскурсия</p> <p>Урок – путешествия</p> <p>Урок – экскурсия</p>		
<p>Поведение детей в экстремальных ситуациях</p> <p>26. «От доброго пахнет ароматом, от плохого – гнилью».</p> <p>27. «Трава у нашего дома».</p> <p>28. «Что такое страх? Преодоление стрессовых ситуаций».</p> <p>29. «Может от беды помочь скорая помощь».</p> <p>30. «Не смотрите, что мал, я и смел и удал».</p>	<p>Урок – беседа</p> <p>Урок – беседа</p> <p>Урок – беседа</p> <p>Урок – практикум</p> <p>Урок – игра</p>	<p></p> <p></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p>	

Моё здоровье

3 класс

Тема занятия	Форма проведения	Кол-во	Сроки
1. «Звонок на урок здоровья». Что развивает в нас оздоровительный час. Я познаю себя	Урок – беседа	2	
2. «Зеркало моей души». «Наши мысли, наши эмоции».	Урок – исследование		
3. «Как эмоции важны в воспитании души».	Урок – беседа		
Я познаю других			
4. «Папа, мама, я – очень дружная семья».	Урок - знакомство		
5. «На вкус и цвет товарища нет».	Урок – беседа		
6. «Наша дружба начинается с улыбки»	Урок – игра		
Школа здорового питания			
7. «Питание эмоционального состояния».	Урок – исследование	2	
8. «Удивительные путешествия нашей пищи».	Урок – путешествие		
9. «Кухня русских салатов в нашем питании».	Урок – беседа		
10.«Режим питания – для профилактики заболеваний».	Урок – беседа		
11.«Этот маленький микроб заболеть тебе помог»	Урок – беседа		
12. «Зубы сохраняем, от злого монстра избавляем».	Урок – практикум		
13.«Стоматолога, друзья забывать никак нельзя».	Урок – встреча		
14.«Кто курит и пьёт, тот долго не живёт»	Урок – беседа		
Со здоровьем дружен спорт по здоровью бьет рекорд			
15.«В путь – дорогу собирайся, в лес на лыжах отправляйся».	Урок – экскурсия		

<p>16. «Скажем всем без возражения – минимум сиденья, максимум движения».</p> <p>17. «Путешествие в сказочную страну Диснея. Игры мишек Гамми».</p> <p>18. «От школьных побед к олимпийским стартам».</p> <p>19. «Тропой здоровья мы шагаем, прогнать болезни помогаем».</p> <p>26. «С родной природой подружись, чтоб укрепить здоровье, продлить жизнь».</p> <p>27. «Порезвись часок с футболом, станешь крепким и здоровым».</p> <p>28. «Про спорт не забывай, своё здоровье укрепляй».</p> <p>29. «Правильная осанка для Мишки и Оксанки».</p>	<p>Урок – соревнование</p> <p>Урок – игра</p> <p>Урок – соревнование</p> <p>Урок – экскурсия</p> <p>Урок – путешествия</p> <p>Урок – игра</p> <p>Урок – игра</p> <p>Урок – беседа</p>		
<p>Поведение детей в экстремальных ситуациях</p> <p>31. «Лекарство и наша жизнь: большая доза-берегись».</p> <p>32. «Табак – всем людям большой враг».</p> <p>33. «Раздуваем паруса, улетаем в небеса». «Путешествие на планету ситуаций».</p> <p>34. «Красоту цветов – опасность цветов».</p> <p>35. «Лучше игр и эстафет, ничего на свете нет».</p>	<p>Урок – беседа</p> <p>Урок – беседа</p> <p>Урок – беседа</p> <p>Урок – практикум</p> <p>Урок – игра</p>		

Моё здоровье

4 класс

Тема занятия	Форма проведения	Кол-во	Сроки
Я познаю себя 1. «Человек – он кто такой? Мы найдем ответ простой». 2. «Здравствуйте, а вот и я, познакомимся друзья». 3. «Ты послушай – не спеши музыку соей души». 4. «Мои пальчики и я – наша дружная семья».	Урок – путешествие Урок – исследование Урок – беседа Урок – игра	1 1	
Я познаю других 5. «Никого не обижай, пташку-крошку уважай». 6. «Наши ручки – не белоручки». 7. «В гости приглашаем, чаем угощаем»	Урок - беседа Урок – практикум Урок – практикум		
Школа здорового питания 8. «Питание эмоционального состояния». 9. «Режим питания – для профилактики заболеваний». 10.«Этот маленький микроб заболеть тебе помог» 11. «Зубы сохраняем, от злого монстра избавляем». 12.«Стоматолога, друзья забывать никак нельзя». 13.«Кто курит и пьёт, тот долго не живёт»	Урок – исследование Урок – беседа Урок – беседа Урок – практикум Урок – встреча Урок – беседа		
Со здоровьем дружен спорт по здоровью бьет рекорд 14.-15.«Мышцы надо развивать, не ленись тренировать». 16.«За партой правильно сиди, за осанкой проследи». 17.-18.«Плоскостопие у мишки, да,	Урок – практика Урок – беседа Урок – путешествия		

<p>плохи его делишки».</p> <p>19. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».</p> <p>20. «Здоровье в порядке благодаря зарядке».</p> <p>21.-22. «Сильной, крепкой стань натурой – занимайся физкультурой».</p> <p>23. «С природой подружись, чтоб длилась долго твоя жизнь».</p>	<p>Урок – игра</p> <p>Урок – практикум</p> <p>Урок – соревнование</p> <p>Урок – экскурсия</p>		
<p>Поведение детей в экстремальных ситуациях</p> <p>24. «От доброго пахнет ароматом, от плохого – гнилью».</p> <p>25.-26. «Трава у нашего дома».</p> <p>27. «Может от беды помочь скорая помощь».</p> <p>28. «Лекарство и наша жизнь: большая доза-берегись».</p> <p>29. Красоту цветов – опасность цветов».</p> <p>30. «Лучше игр и эстафет, ничего на свете нет».</p> <p>31. «Не смотрите, что мал, я и смел и удал».</p>	<p>Урок – беседа</p> <p>Урок – беседа</p> <p>Урок – практикум</p> <p>Урок – игра</p> <p>Урок – практикум</p> <p>Урок – игра</p> <p>Урок – игра</p>		