

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ – ЮГРА
(Тюменская область)
г. НИЖНЕВАРТОВСК

Казённое учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Нижневартовская общеобразовательная санаторная школа»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета (протокол
от 23.08.2023 № 1)

СОГЛАСОВАНО

Протоколом заседания
Совета родителей от
23.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом КУ «Нижневартовская
общеобразовательная санаторная
школа»
от 23.08.2023 № 10/41-ОД-271

*Приложение к основной
общеобразовательной программе
начального общего образования*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БОС – ЗДОРОВЬЕ»
с применением напульсного тренажера «Ибис»**

Направление развития личности: спортивно - оздоровительное



Нижневартовск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа позволяет последовательно решать задачи по здоровому образу жизни на протяжении всех лет обучения в начальной школе, формировать у учащихся целостный подход к состоянию здоровья на основе здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе.

Цель программы:

Сохранение и укрепление психосоматического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), путем внедрения в образовательный процесс метода с применением напульсного тренажера «ИБИС». Тренажёр «ИБИС» необходим для обучения диафрагмальному дыханию и предназначен для работы широкого круга специалистов, занимающихся вопросами воспитания, обучения, психологической коррекции: психологов, логопедов, педагогов.

Задачи программы:

- Обучения диафрагмальному дыханию;
- Обучения приёмам расслабления;
- Коррекции психологических нарушений;
- Обучения речевому дыханию;

Организация обучения

Занятия проводятся за компьютером. Тренажёр надевается на руку, как фитнес-браслет, осуществляя регистрацию пульса. На экране монитора воспроизводятся игровые сюжеты, обеспечивающие возможность обучаться диафрагмальному дыханию.

Виды деятельности

Основными формами организации являются внеурочная деятельность, групповая и парная работа, практические занятия.

Основные формы обучения – нетрадиционные и интегрированные уроки, дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- разучивание и прослушивание песен;
- подвижные игры;
- физические упражнения и ежедневная утренняя зарядка;
- рисование и лепка.

Напульсный тренажер «Ибис» – уникальный практический инструмент, который гармонично вписывается в любой процесс, будь то образовательная или коррекционно-развивающая деятельность.

Включение тренировок с использованием тренажёра дыхания «ИБИС» в различные обучающие и коррекционно-развивающие программы может благоприятно влиять на результативность поставленных задач, в том числе и за счет укрепления адаптационного потенциала личности.

Обучающие алгоритмы построены таким образом, что для победы нужно улучшить свой собственный результат, что является залогом совершенствования индивидуальных навыков дыхания и снижения напряжения.

Программа содержит 11 игровых сюжетов, рассчитанных на разные возрастные группы.

Важно! Тренажер «ИБИС» не является медицинским изделием и не может использоваться для диагностики и лечения заболеваний. Регистрация пульса производится исключительно с целью контроля выполнения дыхания, приёмов расслабления. Эти данные никоим образом не могут быть использованы для оценки состояния здоровья или в лечебных целях.

С какими бы проблемами не пришлось работать специалисту, использование «ИБИС» поможет создать благоприятный фон, который обеспечит успешность проведения любых других обучающих и развивающих мероприятий.

В рамках реализации курса внеурочной деятельности оздоровительной направленности «БОС – Здоровье с применением напульсного тренажера «Ибис» реализуется воспитательный потенциал занятия через следующие формы работы:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, использование дифференцированного подхода при организации самостоятельной работы на уроке, включение посильных индивидуальных заданий для обучающихся с ОВЗ;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся КУ «НОСШ», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических проектов, рассчитанных на сотрудничество, организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям, историческая справка (проведение Уроков мужества, памяти, классные мероприятия, посвященные Дню Матери, Международному дню инвалидов, дню белой трости);

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников («Своя игра», «Брейн-ринг», квесты, игра-провокация, игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование); дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога в атмосфере интеллектуальных, нравственных и эстетических переживаний, столкновений различных взглядов и мнений, поиска истины и возможных путей решения задачи или проблемы, творчества учителя и учащихся; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (социо-игровая режиссура урока, задания с запланированными ошибками, наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях в рамках предметных декад, недели Науки);

– использование технологии «Портфолио», с целью развития самостоятельности, рефлексии и самооценки, планирования деятельности, видения правильного вектора для дальнейшего развития способностей.

Диафрагмальное дыхание

Диафрагмальное дыхание является, как показывают многие исследования, оптимальным, эффективным типом дыхания для человека. Диафрагмальное дыхание является глубоким, оно экономично и надежно при повышенных и продолжительных нагрузках.

При диафрагмальном дыхании

Вдох спокойный, без усилия, осуществляется через нос, при этом живот слегка выпячивается, воздух как бы набирается животом.

Выдох плавный, удлиненный, осуществляется преимущественно через рот, живот вытягивается, воздух как бы выталкивается животом.

Следует подчеркнуть, однако, что строгого разделения типов дыхания не существует.

Диафрагмальное дыхание не есть нечто искусственное. Маленьким детям и взрослым в оптимальном психологическом состоянии свойственен смешанный тип дыхания с некоторой долей диафрагмального компонента. При использовании диафрагмально-релаксационного дыхания за счет глубокого выдоха происходит определенное расслабление мышц, уменьшение общего эмоционального напряжения.

Именно диафрагмальное дыхание является самым простым и эффективным методом регулируемого дыхания, используемого при борьбе с чрезмерным напряжением и стрессом.

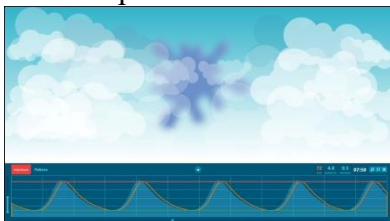
Игровые сюжеты

Для пользователя информация предлагается в виде статичных или анимированных игровых сюжетов. Увлекательные сюжеты вызывают интерес и устойчивую мотивацию к достижению результата, способствуя эффективному обучению.

Тренажёр позволяет научиться контролировать свои эмоции и поведение в ситуации психоэмоциональной нагрузки, а в реальной жизни – стресса.

1. Облака

Необходимо открыть как можно больше картинок за облаками. Облака сгущаются к концу вдоха (верхнему порогу) и рассеиваются в конце выдоха, когда кривая пульса ближе к нижнему порогу. Переключение происходит при успешном пересечении верхней границы, а затем пересечении нижней границы.



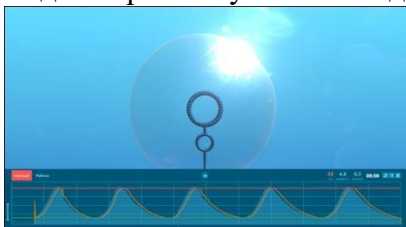
2. Горка

Цель игры - набрать как можно больше очков пингвину. При вдохе и росте кривой пульса пингвин забирается на горку. Во время выдоха, когда кривая пульса начинает идти вниз, пингвин начинает скатываться. Балл начисляется пингвину, если он достиг финиша. В противном случае балл начисляется тюленю. Финишная черта устанавливается исходя из результата калибровки, по среднему значению пульса.



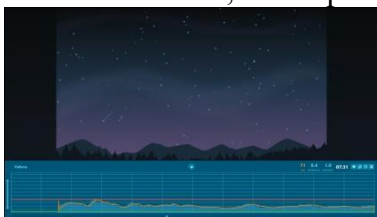
3. Мыльные пузыри

В игре нужно надуть как можно больше мыльных пузырей. Счетчик мыльных пузырей расположен в правом верхнем углу. Мыльный пузырь считается надутым если на вдохе и выдохе кривая пульса последовательно пересекает верхний и нижний порог.



4. Созвездие

Цель игры - открыть как можно больше созвездий. Созвездия открываются в три этапа (появление звезд, соединение звезд линиями, появление силуэта созвездия). Этап считается положительным, если кривая пульса последовательно пересекает верхний и нижний порог.



5. Корабли

В игру нужно прийти к финишу первым и заработать как можно больше очков. Скорость игрока на спидометре будет увеличиваться, если значение текущего пульса будет ниже среднего значения пульса за предыдущую фазу.



6. Серфер

Цель игры - прийти к финишу первым. Скорость игрока будет увеличиваться если значение текущего пульса будет ниже среднего значения пульса за предыдущую фазу.



МЕСТО КУРСА «БОС – ЗДОРОВЬЕ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста. Предлагаемые темы и разделы рассчитаны на 4 года обучения: 1-й год — 33 часа, 2-й, 3-й и 4-й год — по 34 часа. Они взаимосвязаны между собой, и каждый последующий год обучения разработан с учетом уже имеющихся знаний.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «БОС – ЗДОРОВЬЕ»

1 КЛАСС

№	Тема	Количество часов
1.	Введение	4 часа
2.	Физическое здоровье и здоровый образ жизни	10 часов
3.	Психическое здоровье	6 часов
4.	Нравственно-духовное здоровье человека	5 часов
5.	Основы доврачебной помощи	8 часов
	Всего часов	33 часа

2 КЛАСС

№	Тема	Количество часов
1.	Введение	4 часа
2.	Физическое здоровье и здоровый образ жизни	10 часов
3.	Психическое здоровье	6 часов
4.	Нравственно-духовное здоровье человека	5 часов
5.	Основы доврачебной помощи	9 часов
	Всего часов	34 часа

3 КЛАСС

№	Тема	Количество часов
1.	Введение	3 часа
2.	Физическое здоровье и здоровый образ жизни	12 часов
3.	Психическое здоровье	5 часов
4.	Нравственно-духовное здоровье человека	7 часов
5.	Основы доврачебной помощи	9 часов
	Всего часов	34 часа

4 КЛАСС

№	Тема	Количество часов
6.	Введение	2 часа
7.	Физическое здоровье и здоровый образ жизни	12 часов
8.	Психическое здоровье	5 часов
9.	Нравственно-духовное здоровье человека	8 часов
10.	Основы доврачебной помощи	7 часов
	Всего часов	34 часа

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

К концу **1-го года** обучения дети должны знать:

- по каким законам ребенок появляется в этот мир;
- о событиях, предшествующих его появлению;
- о строении своего тела;
- о том, что полезно и что вредно позвоночнику;
- о полезных и вредных для растущего организма продуктах;
- правила гигиенического ухода за телом;
- об опасности вредных привычек.

К концу **2-го года** обучения дети должны знать:

- название частей тела, основных внутренних органов и систем, их функции и назначение (уметь находить их);
- строение скелета, упражнения роста;
- правила рационального питания;
- как заботиться о сердце и органах дыхания;
- об органах чувств, их строении и функциях.

Должны уметь:

- выполнять правила и упражнения, позволяющие укрепить осанку, полезные для сердца и легких;
- выполнять правила сохранения зрения и слуха;
- находить биологически активные точки от зубной боли, простуды, антистрессовую точку.

К концу **3-го года** обучения дети должны знать:

- о существовании биологических часов у живых организмов;
- о сбалансированности между всеми системами тела;
- о способностях мозга и значении сна и отдыха;
- о значении иммунитета и прививок;
- правила первой помощи при травмах, ожогах, отравлении;
- значение лекарственных трав;
- правила закаливания. Биологически активные зоны (БАЗ);
- свой рост и развитие как жизненный процесс, которому благоприятствует разумное поведение. Здоровый образ жизни (ЗОЖ).

К концу **4-го года** обучения дети должны знать:

- что такое здоровье, стиль жизни, его значение для сохранения и укрепления здоровья;
- режим дня, основы правильного питания, правила личной и общественной гигиены и их влияние на состояние здоровья человека;
- вредные и полезные привычки, их последствия;
- название и расположение частей тела, органов и систем тела человека, функционирование внутренних органов;
- виды двигательной активности, комплексы физических упражнений полезные для работы сердца, легких, суставов, стопы, глаз, позвоночника (на осанку);
- правила поведения с разными людьми, их выражение чувств;
- позитивные и негативные качества личности, их влияние на состояние здоровья человека;
- средства и методы предупреждения и преодоления утомления и переутомления;
- происхождение человека;
- влияние природы и окружающего мира на состояние здоровья человека.

Должны уметь:

- следить за своим состоянием здоровья;
- определять частоту сердечных сокращений, вес, рост, окружность грудной клетки, жизненную силу легких, силу мышц рук, спины, уровень физической подготовленности по показателям педагогических тестов;
- вести дневник «Здоровья», карту физического состояния;
- соблюдать режим дня, питания, двигательной активности;
- выполнять правила личной и общественной гигиены;
- определять, что вредно и полезно, описывать деятельность основных частей тела человека;
- строить отношения в семье, со сверстниками, обществе, природе, проявлять такт в общении с людьми обоего пола, реагировать на разные настроения людей;
- применять средства и методы по преодолению утомления и переутомления;
- соблюдать профилактические мероприятия по предупреждению распространенных инфекционных заболеваний.
- Итогом воспитательной работы по программе является степень сформированности качеств личности:
 - гуманность;
 - вежливость;
 - трудолюбие;
 - физическая культура;
 - честность;
 - любознательность;
 - уровень развития межличностных отношений в коллективе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные УУД- оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья.

Регулятивные УУД - умения организовывать свою деятельность, в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД - умение результативно мыслить и работать с информацией в современном мире, анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

Коммуникативные УУД - умение общаться, взаимодействовать с людьми, отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.

По окончании уроков здоровья воспитанники должны:

Предметные результаты

Учащихся должен знать:

- о дыхательной системе человека, газообмене;
- способы дыхания по методу БОС,
- показания и противопоказания к применению метода БОС;
- способы расслабления;
- технику навыка диафрагмально-релаксационного дыхания;
- ТБ при работе с компьютером

Уметь:

- расслабляться,
- дышать диафрагмой (животом),
- снижать пульс на выдохе,
- снижать частоту дыхания,
- использовать приобретенный навык дыхания без

- сигналов обратной связи,
- заполнять дневники здоровья,
- анализировать результаты, проведенного сеанса.

Для учащихся с ОВЗ планируемые результаты

Обучающие алгоритмы построены так, что для победы нужно улучшить свой собственный результат из предыдущего сеанса, что является залогом совершенствования индивидуальных навыков дыхания и снижения напряжения. Тренажёр позволяет научиться контролировать свои эмоции и поведение в ситуации психоэмоциональной нагрузки, а в реальной жизни – стресса.

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ КУРСА

Оценивание освоения программы учащимися ведется по направлениям:

1. Мониторинга заболеваемости учащихся по полугодиям.
2. Итоговое тестирование знаний учащихся

Низкая оценка за занятие не показатель плохих знаний ребенка, а показатель уровня его здоровья, который будет повышаться по мере проведения уроков Здоровье: ребенок пока не владеет навыком правильного дыхания и ему необходимо продолжить уроки «БОС-Здоровье».

Повышение оценки за урок говорит о том, что ребенок начал овладевать навыком и что его здоровье стало укрепляться. Если оценка упорно не желает расти, значит, следует показать ребенка врачу для проведения широкого обследования и выяснения причин его нездоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 КЛАСС

Введение (4 часа)

Человек как продукт эволюции. Человек – дитя живой природы. Рождение жизни на Земле. Организм и окружающая среда.

Понятие о человеке. Как, где и когда появились на Земле наши предки.

Когда болеет природа, болеет и человек. Луга, леса. Правила пребывания в природе.

Физическое здоровье и ЗОЖ (10 часов)

Понятие о здоровье. Что нужно делать, чтобы быть здоровым. Понятие о здоровом образе жизни. Здороваться не будешь – здоровья не получишь. Волшебные слова.

Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Арттерапия. Рефлексия.

Режим дня – это... Можно ли быть всегда бодрым и работоспособным. Режим дня первоклассника.

Для чего я ем. Я ем, чтобы жить, а живу, чтобы есть. Продукты, которые едят в стране здоровья. Сладкая страничка. Разнообразное питание. Жевательная резинка – польза или вред. Гигиена питания.

Быть в движении – значит укреплять здоровье. Сколько часов в сутки вы двигаетесь? Активные перемены. Игры подвижные и спортивные. Работа сердца. Что такое пульс?

Без чего нельзя и дня прожить. Свежий воздух и движение. Гиподинамия. Ежедневные прогулки на свежем воздухе. Проветривание перед сном.

Осанка по заказу. Дерево жизни. Его строение и функции. Защита жизненных органов. Спинной мозг – основа движения. Связки и хрящи. Гибкость позвоночника. Физические упражнения на гибкость. Правила их выполнения. Как правильно сидеть, спать, передвигаться.

Что такое правильная осанка. Осанка человека. В чем она проявляется и от чего зависит. Привычка правильно держать свое тело. Красивая и стройная фигура человека. Способы определения правильной осанки. Физические упражнения на формирование осанки. Упражнения при начальной стадии искривления позвоночника.

Если хочешь быть здоровым – закаляйся. Охлаждение и перегревание. Закаливание воздухом. Закаливающие действия воды. Водные процедуры: умывание, обтирание, мытье ног, душ, купание в открытом водоеме.

Культурно-гигиенические основы здоровья. Микробы. Уроки Мойдодыра. Что такое микробы? Микробы – друзья, микробы – враги. Где любят жить микробы. Что такое хорошо и что такое плохо. Как проникают микробы в организм человека. Почему надо мыть руки 100 раз в день?

Психическое здоровье (6 часов)

Эмоции приятные и неприятные, их отличия.

Плохое и хорошее настроение, как оно выражается?

Релаксация (расслабление).

Игры и упражнения на релаксацию. Расслабление. Умение расслабляться.

Улыбайтесь. Здоровье – это когда ты весел. Смех без причины. Цирк и клоуны. Какой смех полезен.

Волшебные слова. Арттерапия. Рефлексия. Упражнения на расслабление.

Нравственно-духовное здоровье (5 часов)

История моей семьи. Моя родословная. Путешествие в тайну моего рождения. Дневник здоровья «Я родился». Откуда берутся дети. Удивительные превращения, которые пережил каждый. Дневник здоровья «Воспоминания моих родителей».

Мое имя: что оно означает, кто и почему меня так назвали?

Что означает моя фамилия. Что такое честь фамилии.

Почему я похож на маму. Папу...

А знаешь, откуда берутся маленькие детки?

А вот почему я похож на маму, папу, бабушку, дедушку.

Основы доврачебной помощи (8 часов)

Органы чувств. Какие органы чувств мы знаем. За что они отвечают?

Уход за кожей. Ожоги. Первая помощь.

Уход за волосами и ногтями. Расческа – предмет индивидуального пользования. Дезинфекция.

Берегите зубы. Заболевание зубов – кариес! Привила ухода за зубами.

Попадание острых предметов в органы зрения, дыхания, слуха. Уход за ушами. Как чистить уши. Как защитить свои уши.

Один дома. Бытовые травмы. Первая и взаимопомощь.

Причины возникновения и пути передачи инфекционных заболеваний. Здоровье, что это такое. Признаки болезни, признаки здоровья. Наследственные заболевания. Анкета для бабушки и дедушки. Что мешает человеку быть здоровым.

Принципы предупреждения инфекций. Прививки. Нужно ли делать прививки от гриппа?

2 КЛАСС

Введение (4 часа)

Развитие жизни на Земле. Жизнь в древнем мире, выход организмов на сушу, эпоха динозавров, птицы и звери прошлого. Первобытный человек. Появление человека современного типа.

Природные силы и человек. Солнце, Луна, звезды. Поклонение Солнцу в древности. Луна – вечернее светило.

Влияние небесных светил на организм человека. Связь между месяцем рождения, чертами характера и здоровьем человека. Влияние месяца рождения на здоровье и характер человека. Учение о воздействии небесных светил на земной мир и человека.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. Экологические факторы, влияющие на здоровье человека. Химические загрязнения среды и здоровье человека. Проблема

промышленного производства. Состояние воздушного бассейна. Здоровье населения - важнейший показатель экологического благополучия человека.

Физическое здоровье и ЗОЖ (10 часов)

Познай себя. Организм человека. Функции основных органов и систем.

Всему начало – клетка. Волшебная клеточка (клеточное строение). Из чего мы сделаны? Сколько в тебе воды? Дневник здоровья «Я взрослою и расту» (измерение веса).

Всем, кто хочет быть здоров. Здоровье – что это такое? Признаки болезни, признаки здоровья. Наследственные заболевания. Анкета для бабушки и дедушки.

Что такое образ жизни? Что мешает человеку быть здоровым. Почему и как ремонтируется мой организм. Как живут клетки. Люблю ли я ходить в школу (самоанализ).

Загрязнение среды обитания, вредные привычки. Отказ от вредных привычек. Понятие «сидячего образа жизни». Курение, алкоголь.

Твой режим дня. Что такое режим дня. Как правильно его спланировать и организовать. Составление режима дня. Обсуждение и выбор правильного режима дня.

Пять дел перед сном: проветри комнату, умойся, почисти зубы, вымой ноги, выпей стакан молока или кефира. Памятка. Как правильно просыпаться? Как поддерживать бодрое, рабочее состояние после сна.

Органы пищеварения. Белки, жиры, углеводы – строительный материал организма. Здоровое меню. «Злые продукты».

Витамины, витамины... Для чего нужны витамины? Лучшие витамины – из природы. Продукты, богатые витаминами. Как лучше всего сохранить витамины в продуктах питания.

Щедрые лучи солнца, целительные силы воды. Водные процедуры – ходьба босиком по мокрым дорожкам, обширное умывание, обливание стоп, обтирание, душ. Активность солнца. Тепловые лучи и ультрафиолетовые. Их влияние на организм. Перегрев организма или солнечный удар.

Психическое здоровье (6 часов)

Избегайте ссор. Что такое спор, дискуссия? Спорь по правилам. Не спеши сказать сам, выслушай другого. Криком спор не разрешить. Чем сердиться – лучше помириться. Арттерапия. Психотехнические игры и упражнения.

Внутренняя улыбка. Учись быть добрым, внимательным, отзывчивым. Учись быть добрым, внимательным, отзывчивым.

Твои мысли и поступки. Учись уступать другому. Прощай ближнего. «Семь раз отмерь – один раз отрежь» (прежде чем сделать, обдумай).

Психотехнические игры и упражнения. Рефлексия.

Эмоции и контроль над ними. Эмоции — это состояния сознания. Почему важно контролировать собственные эмоциональные состояния? Методы психической саморегуляции: сон, водные процедуры, хобби, физические упражнения и спорт, смена обстановки.

Психологические склонности к приобретению вредных привычек. Люди разные, а привычки одинаковые. Привычка – вторая натура?

Нравственно-духовное здоровье (5 часов)

Моя семья. Семейные традиции, праздники. Моя родословная. Семейное древо. Мы любим друг друга. Дружная семья гору сдвинет.

Путешествие в тайну моего рождения. Как живет малыш внутри мамы. Как получает питательные вещества и кислород малыш. О развитии зародыша, который переходит в плод. Что может повредить ребенку. Эмоциональное состояние мамы и здоровье ребенка.

Я ищу подружку, друга. Несколько советов найти и сблизиться с другом. Как люди знакомятся. Почему не все становятся друзьями? Волшебные слова.

Старшие или младшие братья и сестры. Всегда ли я добр и щедр с ними? Умею ли я с ними общаться? Ваши отношения с ними. Забота о других.

Я, ты, мы. Школа общения. Психотехнические игры и упражнения. Тесты.

Основы доврачебной помощи (9 часов)

Никто не заботится о тебе лучше, чем ты сам. Методика определения массы и роста тела. Частоты сердечных сокращений, силы мышц рук, спины. Заполнение карты физического состояния, анализ данных.

Здоровые зубы, как ухаживать за ними.

Как нужно заботиться о глазах. Глаза – зеркало души. Забота о глазах. Как беречь глаза. Попала Маринке в глаз соринка (как промыть глаза). Гимнастика для глаз.

Заболевания органов дыхания. Простуда. Насморк. Как дышат животные? Почему легкие так назвали. Что полезно и что вредно моим легким. Курительная машина (о вреде курения). Дневник здоровья «Мой любимый запах».

Раны и травмы.

Кожа – «пограничник» организма. У кого кожа самая толстая? Случаи, когда коже угрожает опасность. Правила ухода за кожей рук, ног, тела. Микробы и мыло. Вполне серьезный тест (о гигиене).

Позвоночник – ключ к здоровью. Осанка по заказу. Скелет человека, или почему мы не падаем. Как соединен скелет? Дневник здоровья «Я взрослею и расту» (измерение роста). Карлики, великаны.

Для чего нужен скелет, суставы? Какими свойствами должны обладать кости? Как долго растут кости? Как вырасти стройным и здоровым. Упражнения роста. Кто сильнее — слон или муравей? Для чего человеку мышцы? Правила тренировки мышц. Мышечные перегрузки.

Аптечка первой помощи. Что должно быть в ней?

3 КЛАСС

Введение (3 часа)

Человек сознательный. На заре человечества. В начале – полулюди – полу животные. В конце – люди, такие же, как мы, творцы и созидатели.

Современный человек. Новое понимание мира. Попытайся понять природу. Живи по ее законам: натуральная пища, дождевая вода, свежий воздух и солнечный свет.

Душа человеческая. Организм человека и работа его органов. Психология – наука о душе человека. Что говорит мой внутренний голос.

Физическое здоровье и ЗОЖ (12 часов)

Организм человека и работа его органов. Внутренние органы человека. За что отвечает каждый орган?

Здоровье – это красота. Физическое совершенство. Красота поведения.

Как спланировать свой день? Умело распределяй умственный и физический труд с отдыхом.

Зачем мы спим по 25 лет. Крепкий, глубокий сон – залог бодрости, свежести и хорошей трудоспособности на весь день. Как работает организм человека во время сна?

Основы рационального питания. Что значит правильно питаться. К чему приводит переедание, привычка есть много сладкого. Зачем едят растения (вегетарианство). Кто придумал жевательную резинку. Зубы и как их беречь. Зеленая аптека.

Что нужно знать о пищеварении? С чего начинается пищеварение? Путешествие по пищеварительному тоннелю (ролевая игра). Как найти слюнные железы. Почему возникает чувство голода?

Минеральные вещества. Что такое макро- и микроэлементы? Их содержание в пищевых продуктах. Потребность и удовлетворение человеком в суточном рационе. Правила хорошего поведения во время приема пищи.

Сердце под защитой. Как устроена сердечная мышца. Эта замечательная жидкость — кровь. Если ли кладовые крови? Селезенка. Реки «Вена» и «Артерия». Как очищается кровь? Как заботиться о сердце? Болезнь, которой болеют только мальчики.

Зачем мы дышим. Кашель и чихание - наша защита. Инородные тела в дыхательных путях. Почему правильно дышать носом? Частота дыхания, от чего она зависит. Дыхатель-

ные упражнения, снимающие нервное возбуждение. Что разрушает легкие? Чем опасно курение? Вредные вещества, содержащиеся в табаке.

Бегайте ради жизни. Мышцы. Как развивать мускулатуру. Движение и умственная деятельность. Азбука оздоровительного бега. Тренировка дыхания.

Как правильно стоять, ходить, сидеть. Царственная осанка — залог здоровья. Как следить за осанкой при ходьбе, сидении, сне. Масса тела и рост. Что такое межпозвоночные диски. Плоскостопие, сколиоз. Для чего нужен костный мозг? Упражнения для профилактики сколиоза.

Ступени закаливания. Принципы закаливания – постепенность увеличения закаливающих воздействий, систематичность, учет индивидуальных особенностей организма, необходимость положительной эмоциональной настроенности по отношению закаливания, многофакторность, полиградационность, учет предшествующей деятельности или состояния организма.

Психическое здоровье (5 часов)

Составляющие психического состояния здоровья.

Гнев, страх, тревожность, презрение, отвращение, радость, стыд, чувство вины и их влияние на здоровье.

Причины конфликтов и их влияние на здоровье.

Курение. Токсикомания.

Воспитай силу воли. Учись жить с самим собой.

Нравственно-духовное здоровье (7 часов)

Моя семья. Как было у наших предков? Досуг в кругу семьи.

Кто родителей почитает, тот вовеки не погибает.

Я – девочка, я – мальчик. Общее и различное между мальчиками и девочками.

Советы для мальчиков. Семь заповедей девочек.

По одежке встречают...

Возлюби ближнего...

Я дома и в школе. Нормы поведения в обществе.

Основы доврачебной помощи (7 часов)

Почему мы болеем? Микробы и пути их проникновения в организм. Строение и функции кожи. Что угрожает коже. Кожа — броня организма, орган осязания. Что было бы, если бы кожа не чувствовала боли? Игра «Угадай меня».

Предупреждение инфекционных заболеваний. Если я заболел, что делать. Наружный, и внутренний нос. С чем связан тембр голоса человека? Профилактика насморка, гигиена носа. История носового платка. Мои любимые запахи (творческое задание). Игра «Узнай по запаху». Загадки о носе.

Какого ухода требуют уши. Как беречь уши? У кого самые чувствительные уши? Каким образом мы слышим. Шум и слух. Строение и работа слухового аппарата. Болезни уха и причины, которые их вызывают. Как беречь свой слух и уши. «Похлопаем ушами» - гимнастика для ушей.

Органы чувств. Чудесное яблоко. Строение и работа глаза. Что защищает глаза. Болезни глаз. Кому нужны очки? Откуда берутся слезы? Соблюдение правил гигиены при чтении. Гимнастика для глаз. Мой любимый цвет (творческое задание).

Умешь ли ты мыть руки? «От простой воды и мыла у микробов тают силы».

«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».

Сигналы тревоги. «Если случится с кем-то беда, помощь сумею я вызвать всегда».

4 КЛАСС

Введение (2 часа)

Человек создатель и разрушитель. Как человек использует окружающую среду. Охрана природы.

Что такое экология? Человек будущего. Как мы можем помочь природе.

Физическое здоровье и ЗОЖ (12 часов)

Люби природу. Здоровье находится в природе. Что такое биологические часы? Биологические часы у растений и животных. Процессы, происходящие в организме в течение суток. Снижение температуры тела, восстановление сил, дыхание и сердцебиение, повышение температуры тела. «Совы», «жаворонки»,

«голуби». Продолжительность жизни живых организмов. Режим дня, зачем он нужен (самоанализ).

Почему я такой? Почему мы все разные? Влияние климата, среды, характера на внешность людей.

Я думаю, что здоровье – это... Каковы признаки здоровья? Понятие о здоровом образе жизни, его значение для формирования, сохранения и укрепления здоровья. Составляющие здорового образа жизни.

Внутренние часы организма. Понятие о биоритмах. Твое хобби. Имеешь ли ты время на хобби?

Сон и сновидения. Сон необходим для здоровья. Как бороться с бессонницей? Что такое сновидения?

Питание и вес. Что такое ожирение? А полезно ли голодание? Конвейер наоборот: белки, жиры, углеводы, витамины, для чего они необходимы. Почему в желудке бывают язвы? Что такое муцин? «Любимая» болезнь курильщика. Когда бывает «острый» живот? Аппендицит. Как помогают пищеварению поджелудочная железа и печень? Признаки пищевого отравления.

Существуют ли новые методы питания? Вегетарианство, сыроедение, очковая диета, раздельное питание, питание преимущественно одним продуктом и т.д.

Вода. Вода – источник жизни. Питьевой режим. Вода бывает разная. Какую воду следует пить? Когда и сколько воды надо здоровому человеку.

Как относятся к пище йоги. Главное в питании не калории. Переедание. Законы правильного питания: не переедать, есть простую пищу, тщательно пережевывать пищу, не разговаривать во время приема пищи.

Вредные привычки. Разговоры за обедом. Поел или перекусил. Ем только вкусное. Кто они – всеядные. Ем чаще и малыми дозами.

Вечный труженик. Кровеносная система. Волшебная восьмерка. Малый и большой круг кровообращения. Кровяное давление. Элементы крови, группа крови, донор. Как остановить носовое, капиллярное, венозное, артериальное кровотечения? Бывает ли смерть не навсегда? А. Паре - отец современной хирургии.

Клетки крови. Гемоглобин. Группа крови. Кровь может свертываться.

Психическое здоровье (5 часов)

Характер и настроение. Я и мой характер. Черты характера моего героя. Какой у меня характер?

Почему бывает разное настроение. Мое настроение в школе и дома.

Темперамент. Почему люди по-разному реагируют на одинаковые ситуации?

Личность в коллективе. Причины конфликтов и их влияние на здоровье. Как «принцы» и «принцессы» могут превратиться в «лягушат». Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Почему мы говорим неправду? Почему не слушаемся родителей? Что делать, если не хочется в школу? Люблю ли я ходить в школу (самоанализ).

Самопознание, самовоспитание, самосовершенствование. Психотехнические игры и упражнения.

Нравственно-духовное здоровье (8 часов)

Нравственные идеалы человека и человечества. Роль семьи и общества в сохранении и укреплении здоровья человека.

Зачем человек создает семью? Может быть счастлив одинокий человек?

Обязанности перед близкими. Дом славен трудом. Безделье – мать пороков.

История семьи. Семейные традиции разных народов. Наша семья.

Маленькие хитрости. Как изменить отношение к себе? Как избавиться от врагов и приобрести друзей? Не спеши высказывать свои обиды.

Кому открыть душу? Кто тебя никогда не подведет? Человеку необходимо доверительное общение. Почему мы боимся быть откровенными?

Поведение в ситуации конфликта. Упрямство. Что такое самокритика. Прислушайся к голосу совести. Извиниться – не значит проиграть.

Тест на конфликтность. Психотехнические игры и упражнения. Рефлексия.

Основы доврачебной помощи (7 часов)

Мой главнокомандующий — мозг. Что умеет мозг, как он устроен? Нервная система: нервные телеграфисты. Память — величайшая способность мозга (виды памяти). Правши, левши. Враги головного мозга. Стресс и способы выхода из него. Волшебник — сон. Как спят животные? Как готовиться ко сну?

Массаж. Виды и приемы массажа. Точечный массаж. О чем говорят пальцы на руках. Массаж стоп ног.

Спорт для здоровья. Виды спорта. Нос, гортань, трахея, бронхи, легкие. Что такое придаточные пазухи? Искусственное дыхание. Виды спорта, развивающие легкие.

Какой вид спорта выбираю я. Хочу быть сильным, здоровым, храбрым. Олимпийские виды спорта.

Шаги в сторону. Почему курение вредно.

Все о закаливании. Виды закаливания. Солнечное голодание. Рахит. Солнечная радиация. Куда редко заглядывает солнце, туда часто приходит врач. Советы для укрепления здоровья.

Алкоголь – злейший враг. Советы мудрого поведения.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Название раздела и тема урока	Количество часов
Введение		
1.	Человек как продукт эволюции. Человек – дитя живой природы. Демо. Учим различать звуки.	1 час
2.	Понятие о человеке. Демо. Учим различать звуки.	1 час
3.	Как, где и когда появились на Земле наши предки. Демо. Учим различать звуки.	1 час
Физическое здоровье и ЗОЖ		
4.	Понятие о здоровье. Демо. Учим различать звуки.	1 час
5.	Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Демо. Учим различать звуки.	1 час
6.	Режим дня – это... Демо. Учим различать звуки.	1 час
7.	Для чего я ем. Я ем, чтобы жить, а живу, чтобы есть. Демо. Пальчиковая, Артикуляционная гимнастика.	1 час
8.	Быть в движении – значит укреплять здоровье. Демо. Пальчиковая, Артикуляционная гимнастика.	1 час
9.	Без чего нельзя и дня прожить. Свежий воздух и движение. Демо. Пальчиковая, Артикуляционная гимнастика.	1 час
10.	Осанка по заказу. Дерево жизни. Демо. Пальчиковая, Артикуляционная гимнастика.	1 час
11.	Что такое правильная осанка. Демо. Пальчиковая, Артикуляционная гимнастика.	1 час
12.	Если хочешь быть здоровым – закаляйся. Демо. Пальчиковая, Артикуляционная гимнастика.	1 час
13.	Культурно-гигиенические основы здоровья. Микробы. Уроки	1 час

	Мойдодыра. Демо. Пальчиковая, Артикуляционная гимнастика.	
Психическое здоровье		
14.	Эмоции приятные и неприятные, их отличия. Демо. Скороговорки.	1 час
15.	Плохое и хорошее настроение, как оно выражается? Демо. Скороговорки.	1 час
16.	Плохое и хорошее настроение, как оно выражается? Демо. Скороговорки.	1 час
17.	Игры и упражнения на релаксацию Демо. Скороговорки.	1 час
18.	Улыбайтесь. Здоровье – это когда ты весел. Демо. Скороговорки.	1 час
19.	Волшебные слова. Арттерапия. Рефлексия. Демо. Скороговорки.	1 час
Нравственно-духовное здоровье		
20.	История моей семьи. Моя родословная. Демо. Здоровое дыхание.	1 час
21.	Мое имя: что оно означает, кто и почему меня так называли? Демо. Здоровое дыхание.	1 час
22.	Что означает моя фамилия. Что такое честь фамилии. Демо. Здоровое дыхание.	1 час
23.	Почему я похож на маму. Папу... Демо. Здоровое дыхание.	1 час
24.	А знаешь, откуда берутся маленькие детки? Демо. Здоровое дыхание.	1 час
Основы доврачебной помощи		
25.	Органы чувств. Демо. Здоровое дыхание.	1 час
26.	Уход за кожей. Ожоги. Первая помощь. Демо. Здоровое дыхание	1 час
27.	Уход за волосами и ногтями. Расческа – предмет индивидуального пользования. Дезинфекция. Демо. Здоровое дыхание.	1 час
28.	Берегите зубы. Заболевание зубов – кариес! Демо. Здоровое дыхание.	1 час
29.	Попадание острых предметов в органы зрения, дыхания, слуха. Демо. Здоровое дыхание.	1 час
30.	Один дома. Бытовые травмы. Первая и взаимопомощь. Демо. Здоровое дыхание.	1 час
31.	Причины возникновения и пути передачи инфекционных заболеваний. Демо. Здоровое дыхание.	1 час
32.	Принципы предупреждения инфекций. Прививки. Демо. Здоровое дыхание.	1 час
33.	Подведение итогов	1 час

2 КЛАСС

№	Название раздела и тема урока	Количество часов
Введение		
1.	Развитие жизни на Земле. Жизнь в древнем мире, выход организмов на сушу. Первобытный человек. Появление человека современного типа. Демо. Здоровое дыхание.	1 час
2.	Природные силы и человек. Солнце, Луна, звезды. Поклонение Солнцу. Демо. Здоровое дыхание.	1 час
3.	Влияние небесных светил на организм человека.	1 час
4.	Влияние экологических факторов на здоровье человека. Демо. Здоровое дыхание.	1 час

Физическое здоровье и ЗОЖ		
5.	Познай себя. Организм человека. Функции основных органов и систем. Демонстрация. Здоровое дыхание.	1 час
6.	Всему начало – клетка. Демонстрация. Здоровое дыхание.	1 час
7.	Всем, кто хочет быть здоровым. Здоровье – что это такое? Демонстрация. Здоровое дыхание.	1 час
8.	Что такое образ жизни? Демонстрация. Чистоговорки. Демонстрация. Пальчиковая, Артикуляционная гимнастика.	1 час
9.	Загрязнение среды обитания, вредные привычки. Демонстрация. Чистоговорки. Демонстрация. Пальчиковая, Артикуляционная гимнастика.	1 час
10.	Твой режим дня. Как правильно его спланировать. Демонстрация. Чистоговорки. Демонстрация. Пальчиковая, Артикуляционная гимнастика.	1 час
11.	Пять дел перед сном. Памятка. Демонстрация. Чистоговорки. Демонстрация. Пальчиковая, Артикуляционная гимнастика.	1 час
12.	Органы пищеварения. Белки, жиры, углеводы – строительный материал организма. Демонстрация. Чистоговорки. Демонстрация. Пальчиковая, Артикуляционная гимнастика.	1 час
13.	Витамины, витамины... Для чего нужны витамины? Демонстрация. Чистоговорки. Демонстрация. Пальчиковая, Артикуляционная гимнастика.	1 час
14.	Щедрые луч солнца, целительные силы воды. Демонстрация. Чистоговорки. Демонстрация. Пальчиковая, Артикуляционная гимнастика.	1 час
Психическое здоровье		
15.	Избегайте ссор. Чем сердиться – лучше помириться. Демонстрация. Чистоговорки. Демонстрация. Пальчиковая, Артикуляционная гимнастика.	1 час
16.	Внутренняя улыбка. Учись быть добрым, Демонстрация. Чистоговорки. Демонстрация. Пальчиковая, Артикуляционная гимнастика. внимательным, отзывчивым.	1 час
17.	Твои мысли и поступки. Демонстрация. Скороговорки. Демонстрация. Здоровое дыхание. Школа. Чтение.	1 час
18.	Психотехнические игры и упражнения. Рефлексия. Демонстрация. Скороговорки. Демонстрация. Здоровое дыхание. Демонстрация. Школа. Чтение.	1 час
19.	Эмоции и контроль над ними. Демонстрация. Скороговорки. Демонстрация. Здоровое дыхание. Демонстрация. Школа. Чтение.	1 час
20.	Психологические склонности к приобретению вредных привычек. Демонстрация. Скороговорки. Демонстрация. Здоровое дыхание. Демонстрация Школа. Чтение.	1 час
Нравственно-духовное здоровье		
21.	Моя семья. Семейные традиции, праздники. Демонстрация. Скороговорки. Демонстрация. Здоровое дыхание. Демонстрация. Школа. Чтение.	1 час
22.	Путешествие в тайну моего рождения. Демонстрация. Скороговорки. Демонстрация. Школа. Чтение.	1 час
23.	Я ищу подружку, друга. Несколько советов найти и сблизиться с другом. Демонстрация. Скороговорки. Демонстрация. Здоровое дыхание. Демонстрация. Школа. Чтение.	1 час
24.	Старшие или младшие братья и сестры. Всегда ли я добр и щедр с ними? Демонстрация. Скороговорки. Демонстрация. Здоровое дыхание. Демонстрация. Школа. Чтение.	1 час
25.	Я, ты, мы. Школа общения. Психотехнические игры и упражнения. Тесты. Демонстрация. Скороговорки. Демонстрация. Здоровое дыхание. Демонстрация. Школа. Чтение.	1 час
Основы доврачебной помощи		

26.	Никто не заботится о тебе лучше, чем ты сам. Демо. Скороговорки. Демо. Здоровое дыхание. Демо. Школа. Чтение.	1 час
27.	Здоровые зубы, как ухаживать за ними. Демо. Скороговорки. Демо. Здоровое дыхание. Демо. Школа. Чтение.	1 час
28.	Как нужно заботиться о глазах. Глаза – зеркало души. Демо. Скороговорки. Демо. Здоровое дыхание. Демо. Школа. Чтение.	1 час
29.	Заболевания органов дыхания. Простуда. Насморк. Демо. Скороговорки. Демо. Здоровое дыхание. Демо. Школа. Чтение.	1 час
30.	Раны и травмы.	1 час
31.	Кожа – «пограничник» организма.	1 час
32.	Позвоночник – ключ к здоровью. Осанка по заказу.	1 час
33.	Отчего иногда мы болеем? Демо. Скороговорки. Демо. Здоровое дыхание. Демо. Школа. Чтение.	1 час
34.	Аптечка первой помощи. Что должно быть в ней?	1 час

3 КЛАСС

№	Название раздела и тема урока	Количество часов
Введение		
1.	Человек сознательный. На заре человечества.	1 час
2.	Современный человек. Новое понимание мира.	1 час
3.	Человек, его здоровье, болезни. Живи по законам природы: натуральная пища, дождевая вода, свежий воздух и солнечный свет.	1 час
Физическое здоровье и ЗОЖ		
4.	Организм человека и работа его органов.	1 час
5.	Здоровье – это красота. Внутренняя красота человека.	1 час
6.	Как спланировать свой день?	1 час
7.	Зачем мы спим по 25 лет. Крепкий, глубокий сон – залог бодрости, свежести и хорошей трудоспособности на весь день.	1 час
8.	Основы рационального питания.	1 час
9.	Что нужно знать о пищеварении? С чего начинается пищеварение?	1 час
10.	Минеральные вещества.	1 час
11.	Сердце под защитой.	1 час
12.	Зачем мы дышим.	1 час
13.	Бегайте ради жизни.	1 час
14.	Как правильно стоять, ходить, сидеть.	1 час
15.	Ступени закаливания.	1 час
Психическое здоровье		
16.	Составляющие психического состояния здоровья.	1 час
17.	Гнев, страх, тревожность, презрение, отвращение, радость, стыд, чувство вины и их влияние на здоровье.	1 час
18.	Причины конфликтов и их влияние на здоровье.	1 час
19.	Курение. Токсикомания.	1 час
20.	Воспитавай силу воли. Учись жить с самим собой.	1 час
Нравственно-духовное здоровье		
21.	Моя семья. Как было у наших предков? Досуг в кругу семьи.	1 час

22.	Кто родителей почитает, тот вовеки не погибает.	1 час
23.	Я – девочка, я – мальчик. Общее и различное между мальчиками и девочками.	1 час
24.	Советы для мальчиков. Семь заповедей девочек.	1 час
25.	По одежке встречают...	1 час
26.	Возлюби ближнего...	1 час
27.	Я дома и в школе. Нормы поведения в обществе.	1 час
Основы доврачебной помощи		
28.	Почему мы бодем? Микробы и пути их проникновения в организм.	1 час
29.	Предупреждение инфекционных заболеваний. Если я заболел, что делать.	1 час
30.	Какого ухода требуют уши. Как беречь уши? У кого самые чувствительные уши?	1 час
31.	Каким образом мы слышим. Шум и слух.	1 час
32.	Умешь ли ты мыть руки? «От простой воды и мыла у микробов тают силы».	1 час
33.	«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».	1 час
34.	Сигналы тревоги. «Если случится с кем-то беда, помощь сумею я вызвать всегда».	1 час

4 КЛАСС

№	Название раздела и тема урока	Количество часов
Введение		
1.	Человек создатель и разрушитель.	1 час
2.	Что такое экология? Человек будущего.	1 час
Физическое здоровье и ЗОЖ		
3.	Люби природу. Здоровье находится в природе.	1 час
4.	Почему я такой? Почему мы все разные?	1 час
5.	Я думаю, что здоровье – это... Каковы признаки здоровья?	1 час
6.	Внутренние часы организма.	1 час
7.	Сон и сновидения.	1 час
8.	Питание и вес. Что такое ожирение? А полезно ли голодание?	1 час
9.	Существуют ли новые методы питания? Вегетарианство.	1 час
10.	Вода. Вода – источник жизни.	1 час
11.	Как относятся к пище йоги.	1 час
12.	Вредные привычки. Разговоры за обедом.	1 час
13.	Вечный труженик. Кровеносная система. Волшебная восьмерка.	1 час
14.	Клетки крови.	1 час
Психическое здоровье		
15.	Характер и настроение. Я и мой характер.	1 час
16.	Почему бывает разное настроение. Мое настроение в школе и дома.	1 час
17.	Темперамент. Почему люди по-разному реагируют на одинаковые ситуации?	1 час
18.	Личность в коллективе. Причины конфликтов и их влияние на здоровье.	1 час
19.	Самопознание, самовоспитание, самосовершенствование.	1 час
Нравственно-духовное здоровье		
20.	Нравственные идеалы человека и человечества.	1 час

21.	Зачем человек создает семью? Может быть счастлив одинокий человек?	1 час
22.	Обязанности перед близкими. Дом славен трудом.	1 час
23.	История семьи. Семейные традиции разных народов. Наша семья.	1 час
24.	Маленькие хитрости. Как изменить отношение к себе?	1 час
25.	Кому открыть душу? Кто тебя никогда не подведет?	1 час
26.	Поведение в ситуации конфликта. Извиниться – не значит проиграть.	1 час
27.	Тест на конфликтность. Психотехнические игры и упражнения. Рефлексия.	1 час
Основы доврачебной помощи		
28.	Мой главнокомандующий — мозг.	1 час
29.	Массаж. Виды и приемы массажа. Точечный массаж.	1 час
30.	Спорт для здоровья. Виды спорта.	1 час
31.	Какой вид спорта выбираю я. Хочу быть сильным, здоровым, храбрым.	1 час
32.	Шаги в сторону. Почему курение вредно.	1 час
33.	Все о закаливании.	1 час
34.	Алкоголь – злейший враг. Советы мудрого поведения.	1 час