

Пояснительная записка

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

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

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

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

Цели программы:

- формирование осознанного отношения ребенка к своему здоровью;
- формирование осознанного здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;
- формирование личной стратегии жизни подростка.

Задачи программы:

- прививать теоретические и практические навыки и приемы, направленные на сохранение и укрепление здоровья;
- развивать негативное отношение к вредным привычкам;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- воспитывать стремление беречь и укреплять свое здоровье;

Рекомендуемые формы проведения:

- практические упражнения
- беседа (групповая и индивидуальная)
- занятие (фронтальное, групповое, индивидуальное)
- игра (дидактическая, сюжетно-ролевая, подвижная)
- соревнования (эстафеты, викторины, дни здоровья)
- конкурсы рисунков, стенгазет и плакатов, прогулки, экскурсии

1 класс

№ п/п	Тема занятий	Содержание	Кол-во часов
1	Гигиена.		
	-Чистота залог здоровья.	Прививать привычку ежедневно соблюдать правила личной гигиены.	1
	-Здоровые зубы – красивая улыбка.	Формировать у детей представление о заботливом отношении к своим зубам.	1
	-Гигиена – это трудно.	Формировать потребности постоянно поддерживать чистоту своего тела и жилища.	2
	-Зубы и уход за ними.	Расширять знаний детей о том, что вредно и что полезно для зубов.	1
	-Органы слуха.	Знакомить со строением органа слуха.	2
	-Уход за кожей лица и рук.	Познакомить со строением кожи, и способам её ухода.	2
	-Уход за кожей тела.	Формировать элементарные правила ухода за кожей тела.	1
	-Уход за одеждой (нижнее белье)	Прививать привычку ежедневно содержать в чистоте нижнее белье.	1
2	Режим дня		
	- Режим дня и здоровье.	Ознакомить с режимом дня и с его значением.	1
	- В гостях у Мойдодыра	Познакомить детей с последовательностью режимных моментов и выделить особое место в нем водных процедур.	1
	-Почему мы спим	Дать элементарные знания о сне, и его значение в режиме дня.	1
3	Профилактика вредных привычек		
	- Почему нельзя грызть ногти	Дать детям знания о том, что через руки можно заразить себя паразитами.	2
	- Не ковыряй в носу.	Формировать культурно-гигиенические нормы поведения.	1

	- Привычки: вредные и полезные.	Дать детям представление о вредных и полезных привычках	2
	-Вредно - полезно	Закрепить знания детей о вредных и полезных привычках.	1
	- Сказка «Заговор злых сил против людей»	Обобщить знания детей о вредных и полезных привычках.	1
4	Профилактика заболеваний		
	- Забота о глазах	Рассказать о причинах заболевания глаз, и о способах ухода за органами зрения.	2
	- Чтобы уши слышали	Дать элементарные правила ухода за ушами.	1
	- Гимнастика для глаз	Познакомить детей с простейшими упражнениями для снятия напряжения глаз.	1
	- Почему болят зубы	Углубить знания детей о причинах возникновения кариеса, о необходимости профилактического осмотра стоматолога 2 раза в год.	1
	- Твои враги микробы	Познакомить детей с понятием «микробы», и о их роли в жизни человека	2
	- Что такое закаливание	Познакомить детей с пользой закаливания.	1
5	Физкультура и спорт		
	- Воспитатель и я – спортивная семья	Прививать интерес к спортивным играм	1
	- Там на неведомых дорожках	Увлекать детей спортивными играми, занятием спортом.	1
	- Коршун и наседка	Знакомство с игрой и её правилами, развитие координационных способностей.	1
	- Охотник и сторож	Развитие скоростных качеств, коррекция внимания.	1
	- Воробьи – попрыгунчики	Упражнять детей в прыжках.	1
	- Успей занять место	Развитие быстроты реакции.	1
	- Найди себе пару	Воспитывать дружеские взаимоотношения.	1

Что должен знать и уметь обучающийся	Соблюдать правила личной гигиены; знать значение режима дня и соблюдать его; знать о вредных и полезных привычках; уметь играть в знакомые подвижные игры, соблюдая правила; знать элементарные знания о причинах заболеваний зубов, глаз, ушей и кожи; знать несколько подвижных игр и уметь в них играть.
--------------------------------------	---

2 класс

№ п/п	Тема занятий	Содержание	Кол-во часов
1	Гигиена		
	-Уход за зубами. Профилактика заболеваний полости рта..	Углублять знания детей о б уходе за зубами, рассказать о профилактики заболеваний полости рта	2
	-Здоровый сон.	Познакомить детей с тем, как создать условия для здорового сна (гигиена сна).	1
	-Уход за кожей. Ее строение и функции.	Продолжать прививать санитарно-гигиенические навыки. Дать знания о функциях кожи.	2
	-Уход за волосами.	Познакомить детей с типами волос и способами их ухода.	2
	-Глаза – зеркало души.	Формировать у детей представление о заботливом отношении к своим глазам	1
	- Надо – надо умываться.	Продолжать учить простейшим навыкам ухода за своим телом.	1
	- Конкурс рисунков « Чистота – залог здоровья»	Приобщать детей к здоровому образу жизни.	1
2	Режим дня		
	- Режим дня школьника.	Продолжать знакомить детей со значением режима дня для школьника.	1
	- Зачем нужна зарядка?	Расширять знания детей о необходимости выполнения утренней зарядки.	1
3	Профилактика вредных привычек		
	- Как отучить себя от вредных привычек.	Продолжать прививать негативное отношение к вредным привычкам, на примерах показать альтернативу между вредными и полезными привычками.	2

	- Умей сказать «нет»	Развивать у детей осознанное неприятие к вредным привычкам	2
	- «Посеешь привычку – пожнешь характер»	Выявить влияние вредных привычек на здоровье и развитие личности человека.	2
	- «Голубой экран»	Познакомить с техникой безопасности при просмотре ТВ и при работе с компьютером.	1
	- Береги зрение!	Прививать привычку заботиться о глазах, познакомить детей с упражнениями для глаз.	1
	Профилактика заболеваний		
4	- Не пугает, не страшит ОРВИ и страшный грипп	Познакомить детей с путями передачи вируса ОРВИ и гриппа, и способами их профилактики.	2
	- «Путешествие в страну Здоровья»	Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни.	1
	- В гостях у Айболита	Продолжать углублять знания детей о «болезнях грязных рук».	1
	- «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	Знакомство детей со способами закаливания в летний период.	2
5	Физкультура и спорт		
	- Челнок	Развитие координационных способностей, упражнение в беге.	1
	- Лабиринт	Продолжать развивать ориентировку в пространстве, коррекция внимания.	1
	- Найди по голосу	Коррекция слухового внимания на основе игры «Найди по голосу», развитие быстроты реакции.	1
	- Поймай и попади	Упражнение детей в ловле и в метании мяча.	1

	- Карусель	Развитие координационных способностей, развитие контроля над своими двигательными действиями.	1
	- Палочка - выручалочка	Упражнять детей в беге, укрепление дружеских взаимоотношений.	1
Что должен знать и уметь обучающийся	Соблюдать санитарно-гигиенические навыки, знать о функциях кожи, выполнять основные режимные моменты, знать способы профилактики гриппа и ОРВИ, использовать подвижные игры в свободное время, знать способы закаливания в летний период.		

3 класс

№ п/п	Тема занятий	Содержание	Кол-во часов
1	Гигиена		
	- Здоровье – всему голова.	Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни, ответственность за свое здоровье.	2
	- Кто охраняет мой рот.	Дать представление детям о строении полости рта, научить детей правильно ухаживать за полостью рта.	2
	- Как устроен мой глаз.	Познакомить детей со строением глаз, закрепить навыки ухода за органами зрения.	2
	- Мои уши и их строения.	Познакомить детей со строением уха, закрепить навыки ухода за органами слуха.	2
	- Чистота моей одежды.	Прививать детям навыки повседневного ухода за одеждой, учить их приемам стирки.	2
	- Правила ухода за зубами.	Познакомить детей со строением зубов, убедить детей в необходимости беречь зубы, дать советы по уходу за зубами.	2
	- Мой сон.	Дать понятие детям о соблюдении гигиены сна.	2
	- Моя прическа.	Учить детей ухаживать за своими волосами, воспитывать эстетический вкус.	2
	- Уход за кожей рук и ногтями.	Закрепить с детьми правила личной гигиены, формировать привычку соблюдать правила личной гигиены.	2
	- Мойте руки перед едой.	Привить детям правило мытья рук перед едой, познакомить с болезнями грязных рук.	2
	- Гигиена полости носа.	Познакомить детей со строением пазуха носа и необходимости его	2

		беречь.	
2	Режим дня		
	- Твой режим дня.	Продолжать приучать детей соблюдать режим дня, познакомить со значением своевременного выполнения режимных моментов	2
	- Сон лучшее лекарство.	Дать представление о влиянии сна на организм человека.	2
	- Почему нельзя есть на ночь	Дать представление о действии продуктов на организм человека.	2
3	Профилактика вредных привычек		
	- Про разные вредности	Продолжать формировать негативное отношение к вредным привычкам, показать отрицательный результат «разных вредностей».	2
	- Наша воля	Умение сказать нет дурным привычкам	2
	- Учись говорить «нет»	Формировать умение отказываться от предложенных случайными людьми вещей (сигареты).	2
	- Почему «Нельзя»?-	Предоставить детям объективную информацию о последствиях курения, воспитывать негативное отношение детей к этим вредным привычкам.	2
	- Курить – здоровью вредить	Формировать представление о курении как о вредной привычке, влияющей на общее самочувствие и внешность человека	2
	- Злой волшебник - алкоголь	Выявить все отрицательные моменты влияния алкоголя на человечество.	2
4	Профилактика заболеваний		
	В здоровом теле – здоровый дух.	Формировать потребность в занятии спортом; развивать подвижность, ловкость, стремление побеждать.	1
	- Разговор с Неболейкой.	Дать представление детям о соблюдении личной гигиены.	2
	- Наши верные друзья.	Солнце, воздух и вода - наши верные друзья	1
	- Чистота – залог здоровья.	Прививать культурно-гигиенические навыки, желание следовать здоровому образу жизни.	1
	- Сила моего тела	Познакомить детей с правилами личной гигиены.	2
	- Чесотка - опасный враг	Дать представления о кожных заболеваниях.	2
	- Что такое аллергия	Познакомить детей с понятием «аллергия», приучать детей делать правильный выбор в пользу полезных продуктов.	2
5	Физкультура и спорт		
	- «Запрещенное движение» - Совушка	Прививать детям основы здорового образа жизни, развивать навыки	1 1

- Защита крепости	двигательной активности, дать практические советы для успешной тренировки	1
- Успей занять место		1
- Перетягивание по кругу		1
- Перестрелка		1
- Мяч среднему		1
- Как себя заставить тренироваться		1
Что должен знать и уметь обучающийся	Знать строение глаз, применять на практике навыки ухода за органами зрения, использовать полученные знания про аллергию в различных жизненных ситуациях, применять советы для успешной тренировки.	

4 класс

№ п/п	Тема занятий	Содержание	Кол-во часов
1	Гигиена		
	- Советы доктора Айболита.	Закрепить знания о правилах личной гигиены.	1
	- Рабочие инструменты человека. Уход за руками и ногами.	Закрепить знания о правильном уходе за руками и ногами человека.	2
	- Глаза главные помощники человека.	Дать советы детям о бережном отношении к глазам.	1
	- Правильное дыхание.	О правильном дыхании во время выполнения физических упражнений.	1
	- Смотрим телевизор.	Дать детям понятие о правилах просмотра телевизора.	1
	- Органы дыхания. Меры профилактики заболеваний дыхательных путей.	Знакомство детей с органами дыхания и мерами профилактики заболеваний дыхательных путей.	1
	- Подбор зубных щеток, пасты.	Рассказать детям о правильном выборе зубной пасты и щетки.	1
- Правила чистки зубов.	Дать детям советы о правильном уходе и чистке зубов.	1	
2	Режим дня		
	- Зачем мы едим.	Познакомить со значением режима питания для растущего организма.	1
	- Жизнь – это движение.	Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни, ответственность за свое здоровье.	1
	- Любой жует, да не любой живет.	Объяснить детям значение полноценного питания для формирования детского организма.	1
- Что такое закаливание	Познакомить детей с необходимостью закаливания организма.	2	
3	Профилактика вредных привычек		
	- Алкоголь – сделай выбор	Показать пагубное влияние алкоголя на здоровье человека.	1
	- Злой силе – нет	Развивать способность воспринимать сверстника не как конкурента, а как друга.	1
	- Расти здоровым	Воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам.	1
	- Урок осторожности	Воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам.	1
- Я здоровье сберегу – сам себе я помогу	Продолжать учить детей ответственно относиться к своему здоровью.	1	

	- Как сказать «нет» вредной привычке	Повышать знания детей по проблеме табакокурение и алкоголизма.	2
	- Ты и компьютер	Познакомить детей о пользе и вреде компьютера.	1
4	Профилактика заболеваний		
	- Кто с закалкой дружит, никогда не тужит.	Дать понятие о пользе закаливания организма.	1
	- «Хорошие» и «плохие» микробы	Продолжать знакомить детей с инфекционными заболеваниями.	1
	- На прививку становись!	Дать понятие детям о пользе профилактических прививок.	1
	- Что такое вакцина	Дать детям понятие «вакцина», познакомить со значением прививок.	1
	- Как уберечь себя от гриппа	Дать понятие детям о защите организма от простудных заболеваний.	1
	- Что мы знаем о собаках и кошках	Дать понятие о братьях наших меньших, забота о них.	1
	- Чудотворная травка	Познакомить детей с лекарственными травами.	2
5	Физкультура и спорт		
	Успей взять кеглю	Познакомить детей с различными играми народов мира, дать представление о том, что каждый народ имеет свои национальные игры, воспитывать интерес к подвижным играм.	1
	- Бег за флажками		1
	- Гонка с мячом по кругу		1
	- Вьюны		1
	- Бег сороконожек		1
	- На новое место		1
	- Рак пятится назад		1
	- Пингвин с мячом		1
	- Иголка и нитка		1
	- Воля и тренировка	1	
Что должен знать и уметь обучающийся	Применять в повседневной жизни правила ухода за органами осязания, знать о значении режима питания для подрастающего организма, уметь противостоять вредным привычкам, знать о значимости прививок, знать несколько игр народов мира и уметь играть в них по правилам.		

5 класс

№ п/п	Тема занятий	Содержание	Кол-во часов
1	Гигиена		
	- Роль санитарно – гигиенических навыков в жизни человека.	Формирование более полного представления о своем организме, учить беречь свое здоровье.	1
	- Гигиена – залог здоровья.	Формирование знаний о гигиене здоровья.	1
	- Основные моющие средство для волос, их правильный выбор.	Дать представление детям о правильном уходе за своими волосами.	1
	- Гигиена дыхания.	Профилактика органов дыхания.	1
	- Внутренние доспехи (скелет).	Формировать более полное представление о строении скелета,	1

		внутренних органов.	
	- Переломы.	Рассказать о детском травматизме и их последствиях.	2
	- Я здоровье сберегу – сам себе я помогу.	Продолжать учить детей ответственно относиться к своему здоровью.	1
2	Режим дня		
	- Делу – время, потехе – час.	Дать понятие о значимости своевременного проведения самоподготовки.	1
	- Если хочешь быть здоров.	Показать пути поддержания и укрепления здоровья.	1
	- Как питаешься, так и улыбаешься	Воспитывать привычку вовремя выполнять режимные моменты.	1
3	Профилактика вредных привычек		
	- Алкоголь – ошибка	Ознакомить детей с последствиями алкогольной зависимости в детском возрасте.	1
	- Необычная прогулка с Пивной жабой	Особенности «детского» алкоголизма и его последствия.	2
	- Ты дорожишь своим здоровьем?	Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, ответственность за свое здоровье	1
	- Алкоголизм – опасная болезнь	Профилактика алкогольной зависимости.	1
	- Кто наши враги	Предоставить детям объективную информацию о последствиях курения, алкоголизма и наркомании.	2
	- Внимание опасность!	Закрепить понимание пагубного влияния курения на детский организм.	1
	- Вредные привычки и их преодоление	Сформировать потребность противостоять вредным привычкам.	1
4	Профилактика заболеваний		
	О силах организма	Познакомить детей способами закаливания.	1
	- Механизмы защиты организма. Иммуитет	Познакомить детей с понятием «иммуитет», с механизмами защиты организма.	1
	- Я – мальчик, Я – девочка	Дать понятие «гигиена половых органов».	1
	- Твои враги микробы	Способы пассивной защиты болезней.	1
	- Надежная защита организма	Профилактика инфекционных заболеваний.	1
5	Физкультура и спорт		
	- Беляк	Ознакомить с белорусской игрой, воспитывать желание играть в подвижные игры, прививать детям основы здорового образа жизни, развивать навыки двигательной активности, координации движений.	1
	- Удержись на месте		1
	- Кто выбьет шайбу		1
	- Потяни шнур		1
	- Прыжок и кувырок		1
	- Поверь в свои силы		1
	- Русские народные игры и забавы		1
	- Скалолазы		1
Что должен знать и уметь	Знать строение своего скелета, выполнять режимные моменты, знать последствия алкогольной зависимости, знать что такое иммуитет, бережно относиться к здоровью,		

6 класс

№ п/п	Тема занятий	Содержание	Кол-во часов
1	Гигиена		
	- Друзья Мойдодыра.	Прививать у учащихся навыки повседневного ухода за вещами, обувью, и их правильное хранение.	2
	- Сердце – мотор организма.	Дать детям представление о том, что сердце - одно из важнейших органов человека.	2
	-Скелет – наша опора	Расширять знания детей о скелете как о опорно-двигательном аппарате человека.	2
	- Уход за телом	Продолжать прививать санитарно-гигиенические навыки по уходу за телом.	1
	- Как сохранить улыбку красивой	Воспитывать желание заботиться о своих зубах	1
	- Гигиена одежды и обуви	Учить детей следить за чистотой одежды.	1
	- Если хочешь быть здоров.	Пропаганда здорового образа жизни. Продолжать формировать элементарные правила личной гигиены	1
2	Режим дня		
	- Часы внутри нас.	Познакомить детей с понятием «биологические часы»	2
	- Расту здоровым	Продолжать формирование правильного представления о пользе соблюдения режима дня	2
	- Виды и правила закаливания	Познакомить с видами и правилами закаливания	2
3	Профилактика вредных привычек		
	-Здоровые привычки – здоровый образ жизни	Познакомить детей с понятием «наркозависимость». Продолжать	2
	- Влияние никотина на развитие организма человека	формировать негативное отношение к вредным привычкам.	2
	- Сотвори себя сам	Научить детей делать правильный выбор в пользу здорового образа жизни	2

	- Нет наркотикам - Курение и подросток - Никотин – друг или враг	Формирование чувства необходимости борьбы с пьянством, табакокурение, наркоманией.	2 2 2
4	Профилактика заболеваний		
	- Красиво и вкусно - Питание и здоровье - Легенды и быль о продуктах	Научить соблюдать элементарные правила питания, сформировать представления об основных питательных веществах, продуктах, их содержащих, о рациональном питании.	2 2 2
	- Правильная осанка - красивая фигура		2
	- Береги зрение	Воспитывать желание заботиться о своем зрении.	2
	- Правила питания	Научить детей соблюдать элементарные правила питания, сформировать представление об основных питательных веществах, продуктах, и их содержащих, о рациональном питании	2
	- Вредно - полезно - Пищевые добавки - Коварная газировка	Продолжать формировать привычку руководствоваться при выборе продуктов питания не только вкусовыми предпочтениями, но и учитывать в них основных питательных веществ.	1 1 1
	Физкультура и спорт.		
5	- О спорт, ты мир	Укрепление здоровья воспитанников, содействие их физическому развитию, формирование здорового образа жизни.	1
	- Сила моего тела		1
	- Весенний ручеек		1
	- Салки со снежками		1
	- Льдинка		1
	- Колокольчик		1
	- Собери скорее		1
	- Черепахи		1
Что должен знать и уметь обучающийся	Ежедневно следить за состоянием одежды и обуви, соблюдать режим дня, иметь представление о наркозависимости, уметь соблюдать элементарные правила рационального питания, осознанно относиться к своему здоровью.		

7 класс

№ п/п	Тема занятий	Содержание	Кол-во часов
1	Гигиена		

	- Каждой вещи свое места.	Продолжать прививать привычку соблюдать чистоту в комнатах	1
	- Осанка - стройная спина	Продолжать знакомить детей со строением тела человека, познакомить с последствиями неправильной осанки.	1
	- Что я знаю о себе	Продолжать углублять знания детей о строение своего организма, развивать элементарные представление о структуре и функциях в теле.	1
	- Где чистота, там и здоровье	Обогащать знание детей о личной гигиене	1
	- Здоровые зубы – красивая улыбка	Углублять знания детей о средствах гигиены полости рта, особенностях их применения	1
2	Режим дня		
	- Ритмы в природе и нашей жизни	Закрепление навыков гигиены и режима дня. Дать понятие о биоритмах.	1
	- Дело время, потехе час	Способствовать пониманию детьми того, что чередование труда и отдыха в режиме дня помогает поддерживать высокую работоспособность	1
3	Профилактика вредных привычек		
	- Влияние токсических веществ на развитие детского организма	Дать понять о последствиях о употребления психоактивных веществ	2
4	- Курение. Влияние на организм человека. - Алкоголь и его влияние на организм	Научить детей делать правильный выбор в пользу здорового образа жизни. Формирование чувства необходимости борьбы с пьянством, табакокурение, наркоманией.	2 2
	- Праздник здоровья	Воспитывать желание заниматься укреплением своего здоровья	1
	- Чтоб не стать марионеткой - Наркомания и ее профилактика	Формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам	2 2
	Профилактика заболеваний		
	Твое здоровье – в твоих руках.	Напомнить детям о роли здоровья в жизни человека, познакомить с факторами , влияющими на здоровье	2
	- Туберкулез и его предупреждение	Познакомить детей с заболеванием туберкулез и его предупреждение.	2

- Умей делать правильный выбор	Продолжать формировать привычку руководствоваться при выборе продуктов питания не только вкусовыми предпочтениями, но и учитывать в них основных питательных веществ.	2
- Аптека на подоконнике	Продолжать знакомить с лекарственными комнатными растениями	2
- Витамины рядом с нами	Закрепить знания о витаминах содержащихся в продуктах.	

Физкультура и спорт

В здоровом теле - здоровый дух	Продолжать развивать координацию движений, упражнять в основных видах движений (бег, прыжки, метание) коррекция внимания и мышление, способствовать оказанию помощи каждому ребенку в поиске спортивных интересов.	1
- Стартинейджеры		1
- Кто кого перетянет		1
- Светофор		1
- Не перепутай		1
- Ловкий крот		1
- Полет меча		1
- Прыгни дальше		1
- Всадники		1
- Передачи капитану		1
Что должен знать и уметь обучающийся	Знать последствия неправильной осанки, иметь представление о биоритмах, знать о необходимости борьбы с вредными привычками, знать, что такое туберкулез и о способах его предупреждения, с желанием принимать участие в спортивных играх.	

8 класс

№ п/п	Тема занятий	Содержание	Кол-во часов
1	Гигиена		
	- Я – девочка, я – мальчик.	Продолжать закреплять знания о гигиене мальчиков и девочек.	1
	- Как устроен человек.	Продолжать знакомить детей с внутренним строением организма.	1

	- Чтоб быть красивым	Углублять знания детей о применении различных косметических средств по уходу за кожей лица и тела, волос.	2
	-Чистота жилища	Продолжать знакомство детей с правилами ухода за жилищем, приучать поддерживать чистоту и порядок в доме.	1
	- Почему мы гладим белье?	Знакомство детей с причинами глажения белья, продолжать учить правильно гладить белье.	2
	- Дружим с водой	Закрепление знаний о пользе водных процедур и о закаливании.	1
	- Приятного аппетита	Продолжать знакомить детей с гигиеной питания.	1
	Федорино горе	Познакомить детей с правилами ухода за посудой.	1
	Храним правильно продукты	Углублять знания детей о правилах и сроках хранения пищевых продуктов.	1
	- Спокойной ночи	Продолжать углублять знания детей о гигиене сна.	1
2	Режим дня		
	- Все пороки от безделья	Познакомить детей с понятиями о пассивном и активном отдыхе, продолжать приучать детей соблюдать режим дня.	1
	- Режим работы и отдыха	Знакомство с пользой чередования работы и отдыха в режиме дня.	1
	- Соблюдение режима дня на основе суточных биоритмов	Знакомство с понятием «суточные биоритмы», продолжать приучать соблюдать режим дня.	1
3	Профилактика вредных привычек		
	- Говоря наркотикам «Нет», ты говоришь своему здоровью «Да»	Рассмотреть влияние наркотиков на здоровье.	1

	- Курение – медленная смерть.	Продолжать знакомить детей с последствиями табакокурения.	1
	- Бросай курить – ты уже не маленький	Познакомить детей с советами по борьбе с табакокурением.	1
	- Будущее курильщика	Познакомить детей с заболеваниями курильщика.	1
	- Стоп! Наркотик!	Рассмотреть погубное влияние наркотиков на организм и личность подростков.	1
	- Алкоголь и его вред	Закрепить понятие пагубного влияния алкоголя на воспитание подрастающего поколения, формировать мотивацию к сохранению здоровья	1
4	Профилактика заболеваний		
	- Что нужно знать о ВИЧ/СПИДе	Познакомить с путями передачи ВИЧ и СПИДа.	2
	- Как уберечь себя от ВИЧ	Познакомить со способами предупреждения ВИЧ.	1
	- Азбука СПИДа	Знакомство детей с последствиями заболевания СПИДа.	1
	Про ЭТО...	Знакомство с заболеваниями, передаваемые половым путем.	1
	- Немного о ВИЧ и СПИДе	Рассказать о «группе риска» по заражению ВИЧ и СПИД.	1
	- Гигиена мальчиков	Продолжать знакомить с интимной гигиеной мальчиков.	1
	- Гигиена девочек	Знакомство со средствами интимной гигиены, прививать привычку следить за чистотой своего тела.	
	Физкультура и спорт		
5	- Лапта	Продолжать знакомство с русской народной игрой «лапта», укрепление дружеских взаимоотношений.	1
	- Сбей городок	Знакомство с фигурами игры «городок».	1
	- Преодоление изгороди	Развитие скоростно-силовых качеств, координации движений.	1

	- Пока летит мяч	Коррекция внимания, развитие быстроты реакции.	1
	- Эстафета «Веселые старты»	Увлекать детей спортивными играми, занятиями спортом.	1
	- Праздник Здоровье	Приобщать детей к здоровому образу жизни	1
	- Попади в мишень	Продолжать развивать координационные способности, упражнять в метании.	1
Что должен знать и уметь обучающийся	Знать внутреннее строение организма, иметь представление о пассивном и активном отдыхе, иметь мотивацию к сохранению здоровья, знать пути передачи ВИЧ и СПИДа, уметь играть в коллективные подвижные игры, соблюдая правила.		

9 класс

№ п/п	Тема занятий	Содержание	Кол-во часов
1	Гигиена		
	- Как стать красивым и здоровым.	Продолжать учить навыкам ухода за своим телом, развивать представление о структуре и функциях тела.	1
	- Здоровье – это здорово.	Расширять знания детей о санитарно-гигиенических правилах поведения, необходимые для дальнейшей здоровой жизни.	1
	- Обработка пищевых продуктов	Продолжать учить детей различным методам обработки пищевых продуктов перед употреблением.	1
	- Чистота – залог здоровья	Обобщать знания детей о значимости чистоты одежды, обуви, постели, комнат.	1
	- Уход за ногтями	Закрепление полученных знаний об уходе за ногтями.	1
2	Режим дня		
	- Соблюдение режима дня	Дать детям понятие учебная нагрузка и ее место в режиме дня школьника.	1

	- Правила подготовки к экзаменам	Формировать навыки правильной подготовки к экзаменам, дать представление о дозировке умственной нагрузки.	1
	- Мой досуг	Закреплять навыки правильного режима дня, рассказать что такое «хобби».	1
	- Я в свободное время	Подвести детей к пониманию того, что свободное время нужно проводить с пользой.	1
	- Мои руки не для скуки	Продолжать приучать детей в свободное время делать полезные дела.	1
3	Профилактика вредных привычек		
	- Наркомания и наркоманы.	Показать на примерах взаимосвязь наркомании и образа жизни наркоманов.	1
	- Как сказать наркотикам – нет	Воспитывать умение прогнозировать результаты своего выбора.	1
	- Антитабачная викторина	Закреплять знания детей о вреде табакокурения.	1
	- Здоровье ребенка в руках взрослых	Продолжать углублять знания детей о том, что здоровье будущего ребенка зависит от образа жизни его родителей.	1
	- Здоровье человека XXI века	Подвести к самостоятельному выводу, что только сам человек формирует свой здоровый образ жизни, что только здоровый человек может быть успешным в дальнейшей жизни.	1
	- Исцели себя сам	Продолжать формировать убеждение в приоритете здорового образа жизни.	1
	- Сделай правильный выбор	Выработка у учащихся негативного отношения к вредным привычкам (курению, алкоголю, наркомании).	1
4	Профилактика заболеваний		
	- Предупрежден – значит защищен	Закрепить знания о гигиенических правилах.	1

	- Девочка, девушка, женщина, мать	Продолжать знакомить с венерическими заболеваниями и с их последствиями для будущего ребенка.	2
	- Между нами мальчиками	Дать знания о способах предупреждения инфекционных заболеваний, передаваемых половым путем. Воспитывать ответственность за распространение венерических заболеваний.	1
	- Венерические заболевания	Углубить знания детей о болезнях, передаваемых половым путем.	2
	- Презерватив – ваш лучший друг	Знакомство детей со способами защиты от нежелательной беременности и венерических заболеваний.	1
	- Болезни века	Закреплять знания детей о ВИЧ и СПИДе, туберкулезе.	2
5	Физкультура и спорт		
	Силовой треугольник	Развивать скоростно-силовые качества.	1
	- Перепрыгни ручей	Упражнять в прыжках в длину с места.	1
	- Не пропусти мяч	Развивать быстроту реакции, коррекция внимания.	1
	- Волчок	Продолжать знакомить с русскими народными играми.	1
	- Набрасывание колец	Продолжать развивать координационные способности, упражнять в метании.	1
	- Стартуют все!	Воспитывать дух здорового соперничества.	1
Что должен знать и уметь обучающийся	Ежедневно применять на практике санитарно-гигиенические навыки, знать о понятии «учебная нагрузка», осознанно делать выбор в пользу здорового образа жизни, знать о способах предохранения от нежелательной беременности и заболеваний, передаваемых половым путем, знать игры «Лапта» и «Городок» и играть в них по правилам.		