ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Н – Сіверського

НВК «Дзвіночок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В . І . Шинкаренко

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 р .

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

За підручником І. Д. Беха, Т. В. Воронцової, В. С. Пономаренка, С. В. Страшка

(1 година на тиждень)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема уроку | Дата |
| Здоров'я людини | | |
| 1. | Вступ. Що вивчає предмет «Основи здоров'я» (с. 3-7). |  |
| 2. | Знайомство зі школою. Безпека першокласника. Практична робота: ознайомлення зі школою (с. 8-11). |  |
| 3. | Ріст і розвиток людини. Практична робота: вимірювання зросту і маси тіла; фізкультхвилинки для зменшення втоми і підвищення працездатності (с. 12-15). |  |
| 4. | Здоров'я і хвороби. Ознаки здоров'я. Порушення здоров'я (травми, захворювання) та їх профілактика (с. 16-19). |  |
| Фізична складова здоров'я | | |
| 5. | Щоденне піклування про своє здоров'я. Режим дня. Практична робота: складання розпорядку дня; як складати портфель (с. 20-25). |  |
| 6. | Твоя постава. Як правильно сидіти за партою. Робоче місце першокласника. Практична робота: вправи для формування правильної постави (с. 26-29). |  |
| 7. | Здорові стопи. Практична робота: вправи для формування правильної стопи (с. 30-33). |  |
| 8. | Чистота і здоров'я. Правила особистої гігієни. Догляд за руками. Практична робота: як правильно мити руки (с. 34-37). |  |
| 9. | Харчування і здоров'я. Овочі, фрукти, молочні продукти, їх значення для росту й розвитку (с. 38-41). |  |
| 10. | Рух і здоров'я. Види рухової активності (с. 42-45). |  |
| 11. | Загартовування. Процедури загартовування (с. 46-49). |  |
| 12. | Корисний відпочинок. Активний і пасивний відпочинок (с. 50-53). |  |
| Соціальна складова здоров'я | | |
| 13. | Моя родина. Піклування про здоров'я в сім'ї (с. 54-59). |  |
| 14. | Дівчатка і хлопчики. Практична робота: спільні ігри для дівчаток і хлопчиків (с. 60-63). |  |
| 15. | Вчимося товаришувати. Практична робота: розігрування діалогів знайомства (с. 64-67). |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 16. | Безпека ігор та розваг. Безпечні місця для ігор і розваг (с. 68-73). |  |
| 17. | Наші рятувальники. Поведінка в небезпечних ситуаціях. Телефони аварійних служб. Практична робота: моделювання ситуації повідомлення про небезпеку за телефонами аварійних служб (с. 74—77). |  |