ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Тематика *уроков здоровья* с учащимися по проблеме сохранения**

**и укрепления здоровья.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Всего часов | Теория | Практика |
|  | **О РЕЖИМЕ ДНЯ** |  |  |  |
| 1 | Режим дня – основа жизни человека | 1 | 1 | - |
|  | **ДРУЖИ С ВОДОЙ** |  |  |  |
| 2 | Советы Доктора Воды | 1 | 1 | - |
| 3 | Друзья Вода и Мыло | 2 | 1 | 1 |
|  | **ЗАБОТА О ГЛАЗАХ** |  |  |  |
| 4 | Глаза – главные помощники человека | 2 | 1 | 1 |
|  | **УХОД ЗА УШАМИ** |  |  |  |
| 5 | Чтобы уши слышали | 2 | 1 | 1 |
|  | **УХОД ЗА ЗУБАМИ** |  |  |  |
| 6 | Почему болят зубы? | 1 | 1 | - |
| 7 | Чтобы зубы были здоровыми | 2 | 1 | 1 |
|  | **УХОД ЗА РУКАМИ И НОГАМИ** |  |  |  |
| 8 | «Рабочие инструменты» человека | 2 | 1 | 1 |
|  | **ЗАБОТА О КОЖЕ** |  |  |  |
| 9 | Зачем человеку кожа? | 1 | 1 | - |
| 10 | Если кожа повреждена | 2 | 1 | 1 |
|  | **КАК СЛЕДУЕТ ПИТАТЬСЯ?** |  |  |  |
| 11 | Питание – необходимое условие для жизни человека | 1 | 1 | - |
| 12 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | 1 | - |
|  | **КАК СДЕЛАТЬ СОН ПОЛЕЗНЫМ?** |  |  |  |
| 13 | Сон – лучшее лекарство | 1 | 1 | - |
|  | **НАСТРОЕНИЕ В ШКОЛЕ** |  |  |  |
| 14 | Как настроение? | 1 | 1 | - |
|  | **НАСТРОЕНИЕ ПОСЛЕ ШКОЛЫ** |  |  |  |
| 15 | Я пришел из школы | 1 | 1 | - |
|  | **ПОВЕДЕНИЕ В ШКОЛЕ** |  |  |  |
| 16 | Я – ученик | 2 | 2 | - |
|  | **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ** |  |  |  |
| 17 | Вредные привычки | 2 | 2 | - |
|  | **МЫШЦЫ, КОСТИ И СУСТАВЫ** |  |  |  |
| 18 | Скелет – наша опора | 1 | 1 | - |
| 19 | Осанка – стройная спина! | 2 | 1 | 1 |
|  | **КАК ЗАКАЛЯТЬСЯ. ОБТИРАНИЕ И ОБЛИВАНИЕ** |  |  |  |
| 20 | Если хочешь быть здоров – закаляйся! | 1 | 1 | - |
|  | **ОБОБЩАЮЩИЙ УРОК** |  |  |  |
| 21 | «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» | 1 | 1 | - |
|  | Всего часов | 30 | 23 | 7 |