*Приложение №3.*

**Программа**

**«Здоровый ребенок».**

2008 год

Разработчик: Новикова И.Ю.(идентификатор: 242-052-811)

**Примерная тематика воспитательских часов,**

**посвященных охране здоровья и физическому развитию воспитанников**

**в Представительстве МОШ «Гатчинская школа-интернат СОО».**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы занятий в 1 классе | Темы занятий во 2 классе | Темы занятий в 3 классе | Темы занятий в 4 классе |
| 1 | Что означают наши имена | Что такое здоровье | Мой организм | Как стать Геркулесом |
| 2 | Мой режим дня | Уход за телом | Как сберечь свое здоровье | Я сам отвечаю за свое здоровье |
| 3 | «Кто быстрее моет руки?» | Когда мы устаем… | Как сохранить силу и красоту | Как сохранить силу и красоту |
| 4 | Погода и организм | Сезонная одежда: чтобы не было холодно и жарко | Мое здоровье и одежда (бег в одежде) | Я знаю, как одеться комфортно (занятия спортом в разную погоду) |
| 5 | Станем сильными и красивыми. Только я смогу сберечь свой организм от беды (профилактическая беседа) | Как сделать свое тело гибким и красивым? | Физкультура и здоровье. Учись сам делать правильный выбор. | Я буду тренироваться. Учись сам делать правильный выбор. |
| 6 | Как я соблюдаю режим дня (итог) | Строение организма и его функции. | Охрана здоровья моего организма | Что помогает мне быть сильным и добрым? |
| 7 | Что мы едим. | Какое питание необходимо моему организму | Здоровье и питание | Я сам могу решить, как надо питаться (проблемное задание) |
| 8 | Настроение и состояние человека | Еда и настроение | Как правильно питаться (сочетаемость продуктов) | Я могу составить меню на 1-2 дня |
| 9 | Твое здоровье зависит только от тебя | Твое здоровье зависит только от тебя | Твое здоровье зависит только от тебя | Что такое наркотики |
| 10 | Микробы и мое здоровье. Злые продукты | Как сохранить продукты | Вредные и полезные микробы | Морской бой с микробами |
| 11 | Как я реагирую (понятие о нервах) | Как мы слышим, видим, чувствуем? | Можно ли кричать на других (эмоциональный аспект) | Наши глаза и мир вокруг нас |
| 12 | Составление рассказа по картинке «Будь мудрецом- не кури» | Составление рассказа по картинке «Будь мудрецом- не кури» | Рисование плаката «Не кури» | Рисование плаката «Не кури» |
| 13 | Закаливание- что это такое? | Система приучения организма к смене температур (виды закаливания) | Как я буду закаляться? | Могу ли я выдержать закалку? |
| 14 | Болезни. Почему они бывают? | Разные болезни и их симптомы: ОРЗ, грипп, аппендицит | Инфекция: причины и профилактика | Я могу не болеть! (выбрать из предложенных ситуаций ту, которая позволит ребенку избежать болезни) |
| 15 | Зимние забавы: что я могу? | Национальные русские забавы | соревнования | Волшебные прогулки |
| 16 | Есть ли здоровье и энергия в моем теле, если я курю? | Сила воли и физкультура помогут избавиться от вредных привычек | Я сильный. Я могу не курить. | Что я знаю о спорте и спортсменах. Рекорды и никотин. |
| 17 | Зачем мы спим? | Зачем мы спим? | Гигиена сна | Гигиена сна |
| 18 | Я не ссорюсь- значит я здоров. Почему? | Я не ссорюсь- значит я здоров. Почему? | «Нервные телеграфисты» (наши нервы) | «Нервные телеграфисты» (наши нервы) |
| 19 | Волосы. Уход за ними. | Волосы. Уход за ними. | Конкурс «Волшебная расческа» | Конкурс «Волшебная расческа» |
| 20 | Кто всему голова? Влияние никотина на работу головного мозга | Мозг- мой главнокомандующий. Влияние никотина на работу головного мозга | Таинственные заросли. Влияние никотина на работу головного мозга. | Таинственные заросли. Влияние никотина на работу головного мозга. |
| 21 | Что значит «вред организму»? | Вредные привычки | Зачем людям вино, табак? | Что такое наркотики: беда или радость? |
| 22 | Глаза. Зачем они мне? | Как устроен глаз? | Гигиена зрения | Очки и глаза. Я могу сберечь свои глаза. |
| 23 | Веселые кораблики (соревнование) | Соревнования на ходулях | Спорт и я | Какой я спортсмен? |
| 24 | «Красивая походка» | Сила, ловкость и здоровье. | Гигиена и мое самочувствие | Упражнения с предметами- основа красоты тела |
| 25 | Поможет ли сигарета быстрее подрасти? | Поможет ли сигарета быстрее подрасти? | Как избежать наркотиков? | Как избежать наркотиков? |
| 26 | Учеба и сидячий образ жизни | Наши движения ( беседа и упражнения) | Пространство и воля (беседа и упражнения) | Хороводы и музыка (беседа, перестроения и музыка) |
| 27 | Мое здоровье зависит от меня | Как мы слышим | Самая быстрая улитка в мире ( звуковая волна) | Звуки и мое восприятие |
| 28 | Мои зубы и рот | Гигиена полости рта | Здоровые зубы- здоровый желудок | Здоровые зубы- здоровый желудок |
| 29 | Здоровье и манеры | Поведение и здоровье | Здоровье и спорт | Спортивная эстафета |
| 30 | Что такое алкоголь? | Что такое алкоголь? | Алкоголь и ребенок | Алкоголь и ребенок |
| 31 | Военно-спортивная игра | Военно-спортивная игра | Военно-спортивная игра | Военно-спортивная игра |
| 32 | Знакомство с русскими народными играми и эстафетами (лапта, горелки, городки) | Знакомство с русскими народными играми и эстафетами (лапта, горелки, городки) | Знакомство с русскими народными играми и эстафетами (лапта, горелки, городки) | Знакомство с русскими народными играми и эстафетами (лапта, горелки, городки) |
| 33 | Мой режим дня в летнее время | Мой режим дня в летнее время | Мой режим дня в летнее время | Мой режим дня в летнее время |
| 34 | Профилактические мероприятия по охране жизни и здоровья в летнее время. | Профилактические мероприятия по охране жизни и здоровья в летнее время. | Профилактические мероприятия по охране жизни и здоровья в летнее время. | Профилактические мероприятия по охране жизни и здоровья в летнее время. |