|  |
| --- |
| Міністерство освіти і науки УкраїниІнститут спеціальної педагогіки НАПН України |
| **НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПІДГОТОВЧОГО, 1-4 КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ**ОСНОВИ ЗДОРОВ’ЯПідготовчий, 1– 4 класиУкладачі: Марич І.А., Каплун І.Л, вчителі Бориславської спеціальної школи-інтернату І-ІІІ ступенів. |
| Київ – 2014 |

**Пояснювальна записка**

Проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей в наші дні стає все більш актуальною: ми спостерігаємо різке зниження відсотків здорових дітей. Цьому може бути багато пояснень: несприятлива екологічна обстановка, зниження рівня життя деяких верств населення, значні нервово-психічні навантаження та інше. Істотним чинником «шкільного нездоров’я» є те, що самі діти не вміють бути здоровими, школярі не знають елементарних законів здорового життя. Відсутність особистісних пріоритетів здоров’я сприяє значному поширенню в дитячому колективі і різних форм руйнівної поведінки, в тому числі тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків.

Значна роль у формуванні здорового способу життя у дітей з порушеннями опорно-рухового апарату відводиться школі. Їй довірено виховання нового покоління. Допомогти Україні вийти з кризи зможуть тільки успішні люди. Успішні - ті, котрі розуміють своє призначення у житті та вміють керувати своєю долею, здорові морально (здатні до самопізнання, самовизначення, самореалізації, самоствердження). Дитина з порушеннями опорно-рухового апарату може успішно вчитися, продуктивно проводити своє дозвілля, стати повноцінним творцем власної долі. Підвищена рухова активність - біологічна потреба дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, вона необхідна їм для нормального росту і розвитку.

***Мета інтегрованого курсу:*** є формування і розвиток в учнів із порушеннями опорно-рухового апарату здоров’язбережувальної компетентності шляхом набуття школярами навичок збереження, зміцнення, використання індивідуальних можливостей здоров’я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури.

Реалізація мети здійснюється за умов максимального використання потенціалу рухової активності молодших школярів із порушеннями опорно-рухового апарату та забезпечення навчально-виховного середовища для корекції наявних рухових порушень, забезпечення особистісного розвитку учнів.

Програма складена з урахуванням особливостей фізичного, розумового, мовленнєвого та психосоціального розвитку учнів молодшого шкільного віку з порушеннями опорно-рухового апарату. Змістовою основою програми з курсу «Основи здоров’я» є Державний стандарт початкової загальної освіти для дітей з особливими освітніми потребами, зокрема, освітня галузь «Здоров’я і фізична культура».

Навчальна програма з основ здоров’я побудована на основі інтегрованого поєднання елементів знань щодо збереження і захисту життя та зміцнення здоров’я людини. Основні особливості програми «Основи здоров’я»:

- програма розкриває питання, що мають важливе значення для зміцнення здоров’я дітей з порушеннями опорно-рухового апарату;

- враховує їхні потреби і рівень соціально-психологічного розвитку учнів;

- спрямована на формування життєвих навичок, що мають ключове значення для здорової і безпечної поведінки.

Зміст тем укладено відповідно до вимог Державного стандарту початкової загальної освіти для дітей з особливими освітніми потребами. За основу розроблення змістового наповнення курсу обрано інтеграційну модель формування основ здорового способу життя, що поєднує у собі основні складові здоров’я, а саме: фізичну, соціальну, психічну та духовну. До кожного розділу програми визначені обов’язкові результати навчання, спрямовані на досягнення учнями здоров’язбережувальної, соціальної, загальнокультурної та інших компетентностей.

**Цілі:**

- ознайомлення молодших школярів з правилами дотримання здорового способу життя, нормами збереження та підтримки фізичного, психічного і соціального здоров'я;

- розвиток позитивного ставлення школярів до таких цінностей, як людина, здоров'я, природа, праця, сім'я, Україна;

- розвиток прагнення дбати про власне здоров'я, застосовуючи знання та вміння, що гармонійно поєднані з законами природи та буття.

**Завдання:**

- формування в учнів знань про здоров’я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну культуру, фізичні вправи, взаємозв’язок організму людини з природним і соціальним оточенням;

- формування почуття відповідальності за збереження і зміцнення свого здоров'я, на розширення знань і навичок з гігієнічної культури;

- розвиток в учнів із порушеннями опорно-рухового апарату пізнавальної мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров’я, занять з фізичної культури, удосконалення фізичної, соціальної, психічної і духовної складової здоров’я;

- виховання в учнів емоційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;

- виховання дисциплінованості, доброзичливого ставлення до товаришів, формування комунікативних компетенцій;

- набуття учнями власного здоров’язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров’я, гендерних особливостей школярів;

- удосконалення сенсомоторної, пізнавальної, емоційно-вольової та особистісної сфер розвитку молодших школярів.

**Ціннісні орієнтири змісту курсу.**

Гра є важливим засобом навчання та корекційного впливу на розвиток дітей з порушеннями опорно-рухового апарату. Її преваги та ефективність застосування незаперечні протягом усього періоду молодшого шкільного віку. Рухлива гра - природне джерело радісних емоцій. Провідне виховне та корекційне значення її полягає в тому, що підвищена рухова активність - біологічна потреба дітей з порушенням опорно-рухового апарату, вона необхідна їм для нормального зростання і розвитку.

За змістом усі ігри, які використовуються на уроках, повинні бути лаконічними, виразними та нескладними та відповідати психофізичним можливостям молодших школярів із порушеннями опорно-рухового апарату. Вони активізують мисленнєву діяльність, сприяють розширенню кругозору, уточненню уявлень про навколишній світ, вдосконаленню усіх психічних процесів. Змістове наповнення ігор, урізноманітнення пізнавального матеріалу сприяє розвитку психомоторної, сенсорної, мовленнєвої сфер учнів, їхнього мислення та самостійності дій.

Ігри на розвиток психічних процесів (мислення, пам'яті, уваги, сприйняття мови, емоційно-вольової сфери особистості) безпосередньо впливають на сферу довільності (вміння зосередитися, переключити увагу, посидючість).

Важливою лінією програми «Основи здоров’я» є корекційно-розвивальна, що передбачає сенсомоторний, пізнавальний, мовленнєвий та особистісний розвиток учнів із порушеннями опорно-рухового апарату.

**Обсяг програми.**

На вивчення програми курсу «Основи здоров’я» передбачено 35 годин на рік у кожному класі.

На реалізацію програми в підготовчому, з 1-го по 4-ий клас відводиться 1 година на тиждень.

У процесі підготовки до уроків вчителю необхідно здійснювати міжпредметні зв’язки (фізична культура, читання, природознавство, суспільствознавство та ін.), використовувати індивідуальний та диференційований підходи до навчання учнів. Розподіл годин за темами є орієнтовним.

Проведення занять в початковій школі доцільно організувати шляхом практичної та ігрової діяльності.

Поряд з теоретичними знаннями необхідно формувати практичні вміння та навички, які мають опанувати учні із порушеннями опорно-рухового апарату під час вивчення курсу «Основи здоров’я».

Особливого значення для засвоєння учнями знань має доступність викладу навчального матеріалу, унаочнення, систематичне повторення та практичне закріплення матеріалу.

 **Підготовчий клас**

(35 годин, з них 3 години резервні)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | К-сть год. | Зміст навчального матеріалу | Навчальні досягнення учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи  |
| **Людина та її здоров'я** |
| 1. | 3 год. | Поняття „здоров'я людини”. Ознаки здоров'я (відсутність хвороби, гарний апетит, бадьорий настрій, міцний сон).Моя безпечна поведінка. Практичні роботиРухливі ігри на свіжому повітрі.Обговорення поведінки казкових персонажів, та їхнього ставлення до власного здоров’я та здоров’я оточуючих осіб. | Учень має уявлення про:- здоров'я та безпечну для здоров'я поведінку;- значення щоденних прогулянок на свіжому повітрі для здоров’я людини.Називає: - ознаки здоров'я (за допомогою вчителя).Вміє: - користуватись предметами особистої гігієни. | Формування початкових уявлень про здоров’я людини, безпеку та небезпеку. Формування поняття «безпека» і «небезпека».Розвиток пам’яті на основі пригадування ознак здоров’я. Розвиток мовлення (на основі збагачення словникового запасу словами: здоров’я, хвороба, апетит, настрій, небезпека, безпечна поведінка).  |
| **Фізична складова здоров’я** |
| 2. | 8 год. | Правила розпорядку дня.Моя постава. Організація робочого місця школяра. (правильна постава під час навчальних занять, лад на робочому місці).Твої друзі – чистота і охайність. Правила особистої гігієни (догляд за шкірою рук та ніг, волоссям, зубами, очима, вухами).Практичні роботиРанкова гімнастика. Комплекс ранкової гімнастики. Догляд за ротовою порожниною.  Догляд за шкірою рук та ніг. Гігієнічні вправи для зменшення втоми очей.Ігри для підвищення фізичного тонусу м’язів | Учень має уявлення про:- про робоче місце школяра,- правильну поставу;- називає основні правила особистої гігієни (за допомогою вчителя).Називає: - правила розпорядку дня (за малюнками і таблицями);- правил особистої гігієни (за запитаннями вчителя);- правила догляду за шкірою рук та ніг.Вміє: - правильно і самостійно вмивати лице, мити руки, чистити зуби, розчісувати волосся;- використовувати предмети особистої гігієни у повсякденному житті;- виконувати вправи для формування правильної постави (за наслідуванням вчителя);- виконувати під керівництвом дорослих комплекс вправ ранкової гімнастики. | Формування організаційних умінь та навичок у навчально-практичній діяльності: (організація робочого місця).Розвиток мовленнєвої активності, усної мови.Формування елементів самостійності в діяльності (самостійно виконувати правила особистої гігієни).Розвиток уваги, координації та точності рухів засобами загально-розвивальних вправ в процесі виконання ранкової гімнастики.Формування звички правильної постави на основі знань про дотримання відповідних правил.Виховання особистісних якостей (охайність, дисциплінованість). Виховання пізнавального інтересу. |
| **Соціальна складова здоров’я** |
| 3. | 16 год.  | Ознаки захворювання (погане самопочуття, біль, підвищена температура тіла). Правила поведінки при ознаках захворювання:- повідомити дорослих,- не виходити на вулицю,- лягти у ліжко,- не приймати самостійно ліки.Моя сім'я, моя родина. Піклування про здоров'я моїх рідних. Розподіл доручень у сім'ї. Правила поводження учня в школі на уроці та під час перерви.Правила дорожнього руху для пішоходів. Світлофор та його сигнали. Дорожні знаки та дорожня розмітка. Правила безпечного переходу через дорогу. Практичні роботи:Рухливі ігри для згуртованості учнівського колективу. Рольова гра «Моя сім'я». Розігрування діалогів між дівчатками і хлопцями класу.Моделювання ситуацій повідомлення про небезпеку у служби негайного реагування по телефону: 101, 102, 103, 104.Визначення безпечних та небезпечних місць у класі, школі та на її території. | Учень має уявлення про:- захворювання; називає ознаки захворювання (за допомогою вчителя);- обов'язки членів родини щодо забезпечення здорового способу життя.Називає: - правила поведінки при ознаках захворювання (на основі малюнка).Розуміє:- значення слів „сім'я”, „родина”;знає членів родини, називає їх імена (за запитаннями вчителя). Наводить приклади:- обов'язків дитини в родині (за запитаннями вчителя). | Формування загальних уявлень про захворювання.Розвиток мислення та усного мовлення. Формування умінь визначати ознаки захворювання.Розвиток пам’яті на основі запам’ятовування правил поведінки при ознаках захворювання.Розвиток різних відчуттів (больових, температурних) на основі формування уміння їх розпізнавати (вивчення ознак захворювання). Розвиток пам’яті на основі пригадування членів родини та їхніх імен.Розвиток мислення та зв’язного усного мовлення шляхом навчання відповідати на запитання, визначаючи обов’язки членів родини. Формування позитивних якостей особистості (взаємодопомога, співчуття). Виховання дисциплінованості та охайності. |
| **Психічна і духовна складова здоров’я** |
| 4. | 8 год. | Весела думка – запорука здоров’я. Як на душі, так і на тілі. Українські народні традиції та звичаї здорового способу життя. Щоденне піклування про своє здоров’я. Корисні та шкідливі звички, їх вплив на здоров'я людини (дотримання розпорядку дня, підтримання чистоти, виконання правил особистої гігієни, вживання корисних продуктів харчування, переїдання, заняття фізичними вправами, перегляд телевізійних передач тощо). Практичні роботиРухливі ігри на свіжому повітрі.Обговорення поведінки казкових персонажів, та їхнього ставлення до власного здоров’я та здоров’я оточуючих осіб. | Учень має уявлення про:- настрій та його вплив на здоров’я людини;- правила поведінки школяра;- корисні та шкідливі звички, називає їх (за малюнком).Називає:- правила поведінки школяра (за запитаннями вчителя);- правила спілкування з працівниками школи, з молодшими та старшими школярами (за допомогою вчителя).Вміє:- розпізнавати гарний та поганий настрій (за малюнками);- порівнювати різні настрої (за малюнками і таблицями). | Розвиток пам’яті на основі запам’ятовування правил поведінки в шкільній їдальні, за столом.Розвиток уміння визначати відчуття голоду, спраги на основі власних органічних відчуттів.Розвиток емоційної сфери на основі формування початкових уявлень про позитивні якості особистості (почуття обов’язку, доброзичливості, дружби). Розвиток сприймання та мислення на основі формування вміння порівнювати корисні та шкідливі звички.Розвиток зв’язного мовлення на основі формування загальних уявлень про корисні та шкідливі звички. Формування діяльності та мислення на основі розвитку вміння застосовувати знання про правила гігієни споживання їжі.Виховання дисциплінованості та охайності.  |

**Навчальні досягнення учнів на кінець року:**

- має уявлення про клас та призначення основних шкільних приміщень;

- має уявлення про здоров’я, безпеку та небезпеку в школі, дома, на вулиці, під час відпочинку;

- знає основні частини тіла, їх призначення;

- дотримується основних правил здоров’язберігаючої та безпечної поведінки;

- знає членів родини, називає їх імена та обов’язки в родині,

- проявляє інтерес та самостійність під час оздоровчих та санітарно-гігієнічних заходів.

**1 клас**

(35 годин, з них 3 години резервні)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | К-сть год. | Зміст навчального матеріалу | Навчальні досягнення учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи  |
| **Людина та її здоров'я** |
| 1. | 3 год. | Що вивчає предмет «Основи здоров’я». Щоденне піклування про своє здоров’я. Здоровий спосіб життя.  | Учень має уявлення про:- складові здорового способу життя,- значення щоденних прогулянок на свіжому повітрі для здоров’я людини;- догляд за чистотою одягу та взуття;- предмети особистої гігієни та їх індивідуальне використання;Розуміє: - значення дотримування правил особистої гігієни; - необхідність підтримання чистоти натільної білизни, одягу, взуття (за запитаннями вчителя);Вміє: - вибирати відповідний одяг до погодних умов (за малюнками і таблицями). |  Формування уявлень про здоровий спосіб життя та його складові, збагачення уявлення про вплив розпорядку дня на здоров’я людини.Розвиток уявлень про предмети засобів особистої гігієни та можливості їх використання. Розвиток мовленнєвої активності, усної мови.Виховання пізнавального інтересу.Виховання зосередженості та посидючості. |
| **Фізична складова здоров’я** |
| 2. | 8 год. | Ріст і розвиток дитини. Щоденний розпорядок дня та правила його дотримання. Чистота та охайність – запорука здоров’я. Основні правила особистої гігієни (догляд за тілом, волоссям, зубами, очима, вухами).Гігієна ротової порожнини: - як правильно чистити зуби;- правила користування зубною щіткою;- своєчасне лікування зубів.Правила збереження органів зору (оберігання очей від пошкоджень, використання окулярів тощо). Правила збереження органів слуху (уникання гучних звуків, оберігання від застуди, потрапляння води у вуха, захист вуха від пошкоджень гострими предметами). Корисні продукти харчування. Практичні роботиДогляд за ротовою порожниною та шкірою рук та ніг.Самомасаж шиї, вух, носа; гігієнічні вправи для зменшення втоми очей.Ігри для підвищення фізичного тонусу м’язів. Рухова активність школяра.Ранкова гімнастика. Комплекс ранкової гімнастики. | Учень має уявлення про:- ріст дитини;- повноцінне харчування;Називає: - правила розпорядку дня (за допомогою вчителя);- правил особистої гігієни (за малюнками та таблицями);- правила догляду за порожниною рота, шкірою рук та ніг;- основні групи корисних продуктів харчування, наводить приклади продуктів кожної групи;- за запитаннями вчителя пояснює яким повинно бути робоче місце школяра;Розуміє: - значення дотримування правил особистої гігієни; Вміє: - порівнювати правильне і неправильне сидіння за партою; - використовувати предмети особистої гігієни у щоденному житті;- складати власний розпорядок дня (з допомогою вчителя);- виконувати вправи для формування правильної постави;- відбирає відповідні дидактичні картки та піктограми;- доглядати за шкірою рук, ніг, ротовою порожниною, носом та вухами.  | Формування організаційних умінь навчально-практичної діяльності: (організація робочого місця).Збагачення уявлення про розпорядок дня.Розвиток пам’яті на основі запам’ятовування режиму харчування. Збагачення уявлення про їжу.Розвиток мислення на основі формування умінь здійснювати контроль за своїми діями (за нагадуванням вчителя). Формування елементів самостійності в діяльності (самостійне виконання правил особистої гігієни, правил розпорядку дня).Формування звички дотримуватися правильної постави на основі знань про дотримання відповідних правил. Розвиток мовлення на основі поповнення словника новими словами про зміст харчування (назви продуктів харчування). Формування мислення на основі вміння класифікувати продукти за ознакою корисності вживання.Розвиток умінь визначати органічні відчуття та правильно їх називати (відчуття голоду, спраги). Виховання охайності та самостійності під час виконання правил поведінки в шкільній їдальні. |
| **Соціальна складова здоров’я** |
| 3. | 16 год.  | Цінність і неповторність людського життя. Повага до людей є повага до самого себе. Кожен має право бути здоровим. Сімейні традиції здоров’я. Дружні стосунки з однолітками.Один вдома. Поведінка в небезпечних ситуаціях. Обережно! Незнайомі люди. Моя поведінка у незнайомих місцях. Поведінка у школі під час перерви та на уроці.Шкільне подвір’я, ігровий майданчик.Правила дорожнього руху для пішоходів. Дорожні знаки та дорожня розмітка. Правила безпечного переходу проїжджої частини дороги. Правила користування громадським транспортом. Практичні роботиІгри для згуртованості учнівського колективу.Розігрування діалогів між дівчатками і хлопцями класу.Моделювання ситуацій повідомлення небезпеку у служби негайного реагування 101, 102, 103, 104. ситуаційВизначення безпечних та небезпечних місць у школі та на її території. | Учень має уявлення про:- цінність ці неповторність життя;Знає: - свої права та обов’язки в класі та вдома (за питаннями вчителя);- правила безпечного переходу проїжджої частини дороги;- необхідність безпечної поведінки для збереження власного життя та здоров’я;- телефони зв’язку з батьками;Називає: - правила безпечної поведінки в школі та на її території;  - правила безпечної поведінки в вдома;- приклади поваги до однолітків та старших людей;- алгоритм дій у небезпечних ситуаціях (за малюнками і таблицями);- учасників дорожнього руху (за запитаннями вчителя);- розповісти, як себе поводити та куди звернутися по допомогу якщо заблукав (за запитаннями вчителя);- своє прізвище, ім’я, домашню адресу та адресу школи;Вміє:- вибирати безпечні місця для розваг в школі та на її території (з допомогою вчителя);- повідомити відповідні служби у разі виникнення небезпечної ситуації за телефоном 101, 102, 103, 104.- надавати необхідну допомогу членам родини та одноліткам;- відтворювати назву дії, що передбачає сигнал світлофора;- визначає правила переходу вулиці за умов відсутності пішохідного переходу (за запитаннями вчителя);- працювати за інструкцією вчителя. | Розширення уявлень про небезпеку (небезпечні місця, небезпечні ігри). Розвиток мислення на основі формування вміння визначати правила безпечної поведінки, правила безпечної навчальної праці, розрізняти безпечні та небезпечні розваги.Розвиток уміння зосереджувати увагу під час переходу вулиці. Виховання уважності та обережності.Розвиток зосередженості уваги впродовж виконання фізичних вправ, гри в спортивні рухливі ігри.Формування вміння координувати власні дії з діями учасників рухливих ігор. |
| **Психічна і духовна складова здоров’я** |
| 4. | 5 год | Гарний настрій – запорука здоров’я. Уміння спілкуватися. Народні традиції здорового способу життя. Практичні роботиРухливі ігри на свіжому повітрі.Обговорення поведінки казкових персонажів, та їхнього ставлення до власного здоров’я та здоров’я оточуючих осіб. | Учень має уявлення про:- настрій та його вплив на здоров’я людини;Вміє:- розпізнавати гарний та поганий настрій (за малюнками);- порівнювати різні настрої (з допомогою вчителя);Називає:- правила поведінки школяра (за запитаннями вчителя);- правила спілкування з працівниками школи, з молодшими та старшими школярами (за допомогою вчителя); | Формування пам’яті на основі запам’ятовування правил безпеки під час гри в рухливих та спортивних іграх. Розвиток емоційної сфери в процесі гри в українських народних рухливих іграх. |

**Навчальні досягнення учнів на кінець року:**

- має уявлення про клас та призначення основних шкільних приміщень;

- має уявлення про здоров’я, безпеку та небезпеку в школі, дома, на вулиці, під час відпочинку;

- знає та називає основні частини тіла, внутрішні органи та органи чуття, їх призначення;

- дотримується основних правил здоров’язберігаючої та безпечної поведінки;

- знає членів родини, називає їх імена та обов’язки в родині, розповідає про власні обов’язки;

- проявляє спрямовану на формування ЗСЖ (здорового способу життя) сутність певних видів діяльності (рухова активність, харчування, відпочинок, вчинки, безпечна поведінка) та предметів довкілля (небезпечні предмети, столове приладдя, засоби гігієни).

- проявляє інтерес та самостійність під час оздоровчих та санітарно-гігієнічних заходів.

**2 клас**

(35 годин, з них 3 години – резервні)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | К-сть год. | Зміст навчального матеріалу | Навчальні досягнення учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи  |
| Розділ І. Людина та її здоров'я. |
| 1. | 2 год. | Найціннішим для кожної людини є її здоров’я. Здоров’я і хвороба – єдність протилежностей. Вплив розпорядку дня на здоров’я людини. Чергування праці (навчання) та відпочинку. Ознаки втоми. Повноцінний відпочинок удень та в ночі. Практичні роботиОформлення стіннівки «Людина та її здоров’я»Моделювання поведінки учнів при спілкуванні з інфекційними хворими. | Учень має уявлення про:- значення здоров’я людини;- інфекційні захворювання;Розуміє: - необхідність дотримання правил особистої гігієни; - необхідність підтримання чистота порядку в класній та спальній кімнатах;Знає: - правила спілкування з інфекційними хворими (за малюнками і таблицями). |  Формування уявлень про здоровий спосіб життя та його складові, збагачення уявлення про вплив розпорядку дня на здоров’я людини.Формування мотивації щодо дотримання правил особистої гігієни та дотримування чистоти одягу та взуття на основі усвідомлення значення чистоти та охайності для здоров’я людини.Формування елементів самостійності в діяльності на основі знань про правила особистої гігієни, розпорядку дня, підтримання чистоти одягу та взуття.Розвиток усного мовлення на основі збагачення словникового запасу словами-назвами предметів та засобів особистої гігієни. Розвиток мислення на основі формування умінь визначати значення розпорядку дня, свіжого повітря на здоров’я людини. Виховання особистісних якостей (охайність та дисциплінованість). |
| Фізична складова здоров’я |
| 2. | 7год. | Індивідуальні фізичні особливості росту і розвитку учнів. Розпорядок дня. Очевидні ознаки втоми у дітей. Навчаємось та відпочиваємо з посмішкою. Особиста гігієна школяра. Корисна їжа. Традиції харчування українського народу. Основи повноцінного харчування (різноманітна, якісна, достатня за кількістю їжа).Основні групи корисних продуктів харчування:1) хліб та крупи;2) овочі та фрукти;3) молочні продукти;4) м’ясо, риба, яйця.Продукти, які потрібно споживати з обмеженням (солодощі, борошняні вироби, морозиво, копчені, жирні, гострі, солоні страви, газовані напої (кока-кола, пепсі-кола), продукти насичені штучними барвниками та наповнювачами).Правила прийому їжі:- їсти в один і той самий час 4-5 разів на день;- не поспішати та не розмовляти під час прийому їжі;- ретельно пережовувати їжу; - не наїдатися на ніч;- не переїдати. Шкідливість недоїдання та переїдання.Фізичні вправи на користь здоров’я. Загартовуємо свій дитячий організм. Правила загартовування для школярів. Позитивний вплив загартовування на здоров’я людини. Загартовування за допомогою повітря, води, сонячних променів.Види загартовування влітку(повітряні та сонячні ванни, хода босоніж, купання та обливання).Види загартовування взимку(прогулянки на свіжому повітрі, повітряні ванни у приміщенні, водні процедури (приймання душу, обтирання вологим рушником)).Основні вимоги до загартовування: врахування пори року, погодні умови, самопочуття людини в період початку загартування; поступовість, послідовність та систематичність загартовування.Дотримання правил приймання сонячних та повітряних ванн, водних процедур, ходи босоніж.Практичні роботиУкраїнські народні рухливі ігри та забави: «Кіт і миша», «Дрібушечки», «У річку гоп», «Лисиця й курчата», «Сірий вовк» та інші (залежно від традицій місцевості та індивідуальних фізичних можливостей учнів). | Учень має уявлення про:- етапи росту та розвитку людини;- повноцінне харчування;- умови, які сприяють кращому фізичному розвитку школяра;- вплив загартовування організму на здоров’я людини;Вміє:- пояснити користь для здоров’я від якісних продуктів харчування (за малюнками та таблицями);- готувати своє робоче місце до початку уроку;- за допомогою вчителя відбирати дидактичний наочний матеріал відповідно назви продуктів харчування;- використовувати набуті гігієнічні навички у повсякденному житті.Називає:- роль розпорядку дня для збереження та зміцнення власного здоров’я (за питаннями вчителя);- традиції українського народу, щодо харчування;- основні групи корисних продуктів харчування;- на основі наочного матеріалу та за допомогою доступних комунікативних засобів розповідає про позитивний вплив загартовування організму на здоров’я людини;- правила прийому їжі;Виконує:- комплекс вправ ранкової гімнастики (за зразком старшокласників);- під керівництвом та наглядом дорослого намагається виконувати елементарні загартовуючі процедури. | Формування початкових понять про значення рухового режиму для фізичного розвитку дитини.Розвиток зорової пам’яті та супроводжуючого мовлення (називання основних компонентів рухового режиму, зображених на малюнках).Збагачення уявлення про повноцінне харчування.Розвиток пам’яті на основі запам’ятовування основних груп продуктів харчування, правил прийому їжі.Розвиток мислення на основі формування навичок розрізняти продукти споживання за назвою та ознакою корисності вживання.Розвиток умінь визначати органічні відчуття та правильно їх називати (відчуття голоду, спраги).Виховання охайності під час виконання правил прийому їжі.Розвиток мовлення на основі збагачення словникового запасу назвами продуктів харчування. Уточнення уявлення про загартовування на основі знань про види загартовування влітку та взимку.Розвиток пам’яті на основі запам’ятовування правил загартовування.Виховання організованості (під час виконання загартовувальних процедур).Формування початкового поняття про значення рухового режиму для фізичного розвитку дитини.Розвиток зорової пам’яті та супроводжуючого мовлення (називання основних компонентів рухового режиму, зображених на малюнках).Розвиток зосередженості уваги впродовж виконання фізичних вправ, гри в спортивні рухливі ігри.Формування вміння координувати власні дії з діями учасників рухливих ігор.Розвиток емоційної сфери в процесі гри в народні рухливі ігри.Формування пам’яті на основі запам’ятовування правил безпеки під час гри в рухливі та спортивні ігри.  |
| Соціальна складова здоров’я |
| 3. | 17 год.  | Твоя поведінка в суспільстві. Скажи, хто твій друг і я скажу, хто ти.Доброзичливе та ввічливе ставлення до людей з особливими потребами. Що таке ВІЛ – інфекція? Права та обов’язки кожного школяра. Безпечна поведінка вдома. Небезпека від телевізора та комп’ютера.Причини виникнення пожеж. Легкозаймисті, горючі та отруйні речовини. Безпечна поведінка в школі. Безпека на дорозі. Правила для пішоходів. Безпечний відпочинок на природі. Ігри та розваги для школярів в різні пори року. Безпечне поводження з тваринами.Практичні роботиМоделювання ситуації «Один вдома».Моделювання ситуації «Перехід дороги на регульованому і нерегульованому перехресті».Моделювання ситуації «Звернення за допомогою при укусі тварин чи комах» Ігри та розваги на свіжому повітрі. | Учень має уявлення про:- вірних друзів;- причини виникнення пожежі;- про загрозу життю та здоров’ю дитини під час ігор у небезпечних місцях;- правила безпечного користування побутовою технікою;- захист від укусів комах;Знає: - правила безпечної поведінки у шкільних приміщеннях та техніки безпеки на уроках та під час перерви;- правил організації робочого місця;- приклади небезпечних речовин (за допомогою вчителя);- правила поведінки під час пожежі;- правила безпечної поведінки під час відпочинку влітку біля води та зимового відпочинку;Вміє:- визначати безпечні місця для ігор та розваг у шкільних приміщеннях та шкільному подвір’ї; - наводити приклади побутової техніки;- звернутися по допомогу при укусах тварин та комах;Називає:- називає місця для безпечної гри вдома, називає їх;- правила перегляду телепередач та гри на комп’ютері; - ознаки сонячних опіків, переохолодження, обмороження (за допомогою вчителя);Пояснює: - неприпустимість пустощів з сірниками;- небезпеку контактування з тваринами; | Розвиток мислення на основі формування вмінь класифікувати види переходів, визначати значення сигналів світлофора. Формування супроводжуючого мовлення (називання дій, що виконуються за сигналами світлофора). Розвиток образної пам’яті на основі вивчення облаштування наземного переходу (за наочною опорою).Розвиток емоційної сфери в процесі гри в українських народних рухливих іграх. |
| Психічна і духовна складова здоров’я |
| 4. | 6 год | Емоції та наше здоров’я. Емоційне спілкування. Правила етикету під час гри. Правила поведінки школяра. Спілкування з вчителями, вихователями, працівниками школи та взаємовідносини зі старшими та молодшими школярами.Шкідливі та корисні звички, їх вплив на здоров’я людини. Шкідливі звички: - тривале сидіння перед телевізором і комп’ютером;- гризіння нігтів, олівців тощо.Корисні звички: - дотримання розпорядку дня та правил особистої гігієни;- раціональне вживання їжі;- заняття фізичними вправами;- дотримання правил ввічливої поведінки.Необхідність подолання шкідливих звичок.Практичні роботиВправа «Вгадай емоцію»Намалюй настрій.Моделювання ситуацій у громадських місцях (магазин, школа, медичний заклад, транспорт тощо)Моделювання ситуації «НІ! – шкідливим звичкам» | Учень має уявлення про:- настрій та його вплив на здоров’я школяра;- вплив позитивних емоцій для здоров’я; Вміє: - розпізнавати гарний та поганий настрій;- розрізняє корисні та шкідливі звички, наводить їх приклади;- на основі наочного матеріалу та за допомогою доступних комунікативних засобів пояснює необхідність подолання шкідливих звичок;Знає: - правила поведінки школяра;Називає:- правил спілкування з працівниками школи, з молодшими та старшими школярами (за допомогою вчителя);- необхідність подолання шкідливих звичок;- на основі наочного матеріалу та за допомогою доступних комунікативних засобів розповідає про настрій та його вплив на здоров’я людини; | Уточнення уявлень про настрій та його вплив на здоров’я людини.Розвиток емоційної сфери, логічного мислення на основі формування вмінь розпізнавати та визначати причини гарного та поганого настрою.Розвиток пам’яті на основі пригадування правил поведінки школяра.Розвиток навички культури спілкування зі старшими та молодшими школярами, дорослими. Розвиток сприймання та мислення на основі формування вміння класифікувати та розрізняти корисні та шкідливі звички.Розвиток зв’язного мовлення на основі формування умінь визначати та називати корисні та шкідливі звички. |

**Навчальні досягнення учнів на кінець року:**

- знає та називає основні частини тіла, органи чуття, їх призначення та способи догляду на ними;

- має уявлення про здоров’я, безпеку та небезпеку в школі, дома, на вулиці, під час відпочинку та подорожі;

- дотримується основних правил особистої гігієни та режиму дня, рухової активності, безпечної взаємодії з оточуючими;

- знає та частково виконує власні обов’язки у сім’ї, надає посильну допомогу в організації сімейного дозвілля;

- проявляє спрямовану на формування ЗСЖ (здорового способу життя) сутність певних видів діяльності (рухова активність, харчування, відпочинок, вчинки, особиста безпека, безпечна поведінка у школі під час проведення масових заходів, у населеному пункті, вдома) та предметів довкілля (предмети побуту, електроприладів, засоби гігієни).

**3 клас**

(35 годин, з них 3 години – резервні)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | К-сть год. | Зміст навчального матеріалу | Навчальні досягнення учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи  |
|  **Людина та її здоров'я** |
| 1. | 2 год. | Основні показники соматичного здоров’я.Здоровий спосіб життя.Хвороби від брудних рук:- гострі шлункові інфекційні хвороби (дизентерія);- глистяні хвороби (глисти).Ознаки шлункових інфекцій та глистяних хвороб. Запобігання шлунковим інфекціям та глистяним хворобам:- миття рук із милом перед їжею, після відвідування туалету, приходу з вулиці, контактування з тваринами;- миття овочів та фруктів перед вживанням;- користування індивідуальним посудом та столовими приборами;- вживання чистої кип’яченої води (небезпека вживання сирої води тощо.)Практичні роботиОформлення стіннівки «Основні правила здорового способу життя». | Учень має уявлення про:- значення здорового способу життя;- основні показники соматичного здоров’я;- шлункові інфекції та глистяні хвороби;Знає: - правила здорового способу життя;- основні ознаки інфекційних хвороб;Називає:- правила здорового способу життя (за малюнками і таблицями);- за запитаннями вчителя про небезпеку вживання сирої води;Вміє: - дотримуватися правил користування індивідуальним посудом та столовими приборами; - самостійно мити овочі та фрукти; - пояснити в яких випадках треба обов’язково мити руки. |  Формування уявлень про основні показники соматичного здоров’я.Формування уявлень про шлункові інфекції та глистяні хвороби.Розвиток пам’яті на основі запам’ятовування правил запобігання інфекціям.Виховування елементів самостійності в діяльності (миття рук, овочів, фруктів, користування індивідуальним посудом та столовими приборами). |
| **Фізична складова здоров’я** |
| 2. | 7год. | Працездатність і втома школярів. Активний відпочинок.Правила поведінки у спортивному залі та на спортивному майданчику. Запобігання травматизму під час виконання фізичних вправ.Моє меню. Українська культура харчування. Продукти харчування, які потрібні для росту та розвитку дитячого організму (продукти харчування багаті на поживні речовини, вітаміни).Щоденне вживання води (під час пиття, з рідкою їжею, овочами, фруктами). Значення чистої води для здоров’я людини. Мікроби бувають корисні та шкідливі.Інфекційні захворювання, та запобігання їм.Екологія і моє здоров’я.Практична роботаВиготовлення пам’ятки «Як підвищити працездатність школярів».Українські народні ігри та забави на свіжому повітрі. Моделювання поведінки під час епідемії грипу.Вправи для збільшення росту.  | Учень має уявлення про:- вплив фізичних вправ на розумову працездатність учнів;- фізичні вправи та види спорту;- ігри, які сприяють кращому фізичному розвитку школяра;- профілактику різних захворювань та формування правильної постави засобами фізичних вправ;- інфекційні захворювання;- значення активного відпочинку;- загрозу одержання травм під час спортивних занять;- потребу людського організму в поживних речовинах та вітамінах;Вміє:- розпізнавати термін придатності харчових продуктів;- перші ознаки простуди;- за запитаннями вчителя пояснити значення води для здоров’я людини;Називає:- групи продуктів харчування (за таблицями і малюнками);- продукти харчування багаті на поживні речовини та вітаміни;- традиційні українські страви (за наочною опорою), розпізнає їх за назвами, розповідає, які страви вживають у родині (за запитаннями вчителя); - природні чинники, які безпосередньо впливають на стан здоров’я людини ( за запитаннями);- екологічні умови своєї місцевості;- приклади інфекційних захворювань (за допомогою вчителя);Виконує:- алгоритм дій під час епідемії грипу (за вказівкою вчителя, вихователя); | Збагачення початкових понять та уявлень про фізичні вправи, види спорту, профілактику захворювань та формування правильної постави. Розвиток зосередженості уваги впродовж виконання фізичних вправ, гри в спортивні рухливі ігри.Збагачування та уточнення словникового запасу новими словами-назвами складових частин продуктів харчування (поживні речовини, вітаміни) та назвами традиційних українських страв. Розвиток мислення на основі формування вміння розпізнавати та називати традиційні страви української кухні.Формування уявлень про шлункові інфекції та глистяні хвороби.Розвиток пам’яті на основі запам’ятовування правил запобігання інфекціям.Виховування бережливого ставлення до власного організму. |
| **Соціальна складова здоров’я** |
| 3. | 19 год.  | Сім’я та здоров’я. Гуманне ставлення до ВІЛ-позитивних людей.Шкідливий вплив нікотину та алкоголю на здоров’я школяра.Кожна дитина має право на життя і здоровий розвиток.Безпечна поведінка вдома.Правила безпечного користування електроприладами. Протипожежна безпека.Безпечна поведінка в школі.Безпечна поведінка пішоходів та пасажирів. Попередження травматизму.Практичні роботиРольова гра «Безпека сім’ї» Моделювання ситуації «Якщо товариш ВІЛ - позитивний».Рольова гра «Небезпечна ситуація, терміново викликаємо по телефону 101, 102, 103, 104 відповідні служби»Ситуаційна гра «Алгоритм дій на випадок пожежі в школі».Моделювання ситуації «Посадка і висадка пасажирів у транспортний засіб» Рольова гра «У медпункті»Ігри та розваги на свіжому повітрі. | Учень має уявлення про:- сім’ю, як чинник здоров’я;- шкідливу дію від нікотину та алкоголю;- безпечну поведінку вдома, в школі;- правила безпечного користування електроприладами;Знає: - наслідки порушення правил дорожнього руху пішоходами та пасажирами;- алгоритм дій повідомлення по телефону в разі небезпеки у відповідні інстанції – 101, 102, 103, 104;- приклади небезпечних речовин (за допомогою вчителя);- правила поведінки під час пожежі;Вміє:- визначати безпечні місця для ігор та розваг у шкільних приміщеннях та шкільному подвір’ї; - сказати – НІ! Шкідливим звичкам;- наводити приклади електротехніки;- звернутися по допомогу при укусах тварин;Називає:- права дитини;- наслідки порушення правил дорожнього руху (за малюнками і таблицями); - необхідність гуманного ставлення до ВІЛ-інфікованих людей (за допомогою вчителя);Пояснює: - неприпустимість пустощів з сірниками та з легкозаймистими речовинами; | Розширення уявлень про сімейні традиції щодо забезпечення здорового способу життя.Розвиток мислення та мовлення на основі формування вмінь визначати обов’язки членів родини. Виховування позитивного ставлення до членів сім’ї.Виховування позитивних якостей особистості (охайність, самостійність, співчуття, доброту, взаємодопомогу).Розвиток мислення на основі формування вмінь визначатипричини та шляхи попередження травматизму у школі;Формування початкових уявлень про можливі надзвичайні ситуації у школі, правила поведінки у разі їх виникнення, евакуацію, поняття “паніка ”. |
| **Психічна і духовна складова здоров’я** |
| 4. | 4 год | Увага і пам'ять людини. Звички та їх роль у поведінці людини. Правила спілкування з рідними, друзями та однолітками.Правила спілкування з дорослими. Взаємовідносини з друзями. Правила товаришування, вибір друзів. Солодка брехня чи гірка правда. Традиції українського народу для збереження і зміцнення здоров’я. Практичні роботиВправи на тренування пам’яті та уваги.Українські народні ігри та забави.  | Учень має уявлення про:- індивідуальні особливості уваги та пам’яті;- правду і кривду; Вміє: - розпізнавати прояви поведінки близьких, друзів та однолітків;- встановлювати взаємозв’язки між пам’яттю та увагою;Знає: - як можна тренувати свою пам'ять та увагу;- користь традицій українського народу для покращення та зміцнення здоров’я;Називає:- правил спілкування з рідними, друзями та однолітками (за допомогою вчителя); | Формування уявлень про значення сім’ї як джерела підтримки та допомоги для кожного її члена.Розвиток мислення на основі формування вмінь визначати правильні дії у разі хвороби членів сім’ї. Формування навичок культури спілкування з дорослими та товаришами. Виховування доброзичливості, співчуття, позитивного ставлення до членів родини.Розвиток зв’язного мовлення на основі навчання звертатися по допомогу. |

**Навчальні досягнення учнів на кінець року:**

- має уявлення про будову тіла людини та фактори, що забезпечують здоров’я;

- має уявлення про безпечну та небезпечну поведінку у побуті, на вулиці (дорожні правила), на природі, у суспільних місцях, під час взаємодії з членами родини та незнайомцями;

- дотримується основних правил здорового способу життя з використанням основних культурно-гігієнічних навичок та вмінь;

- проявляє самостійність у вирішенні завдань здорового способу життя та безпечної поведінки;

- проявляє спрямовану на формування ЗСЖ (здорового способу життя) сутність певних видів діяльності (рухова активність, харчування, відпочинок, вчинки, особиста безпека, безпечна поведінка у школі під час проведення масових заходів, у населеному пункті, вдома) та предметів довкілля (предмети побуту, електроприладів, засоби гігієни, медикаменти, нікотин, алкоголь, наркотики тощо).

**4 клас**

(35 годин, з них 3 години – резервні)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | К-сть год. | Зміст навчального матеріалу | Навчальні досягнення учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи  |
| **Людина та її здоров'я** |
| 1. | 2 год. | Здоров’я людини та її складові: фізична, соціальна, психічна і духовна.Толерантне ставлення до людей з особливими потребами.Особливо небезпечна хвороба СНІД. Шляхи зараження ВІЛ-інфекцією (через кров, ушкоджену шкіру чи слизову оболонку). Небезпечність ігор із використаними шприцами та голками. Медичні заклади України:- пункти медичної допомоги (кабінет лікаря у школі);- поліклініка;- служба швидкої медичної допомоги;- лікарня;- санаторій.Практичні роботиОформлення стіннівки «Здоров’я людини» | Учень має уявлення про:- складові чинники здоров’я;- основні вікові зміни організму в залежності від статі;- СНІД;Знає: - правила здорового способу життя;- чинники, які покращують здоров’я людини;- неприпустимість ігор із використаними шприцами та голками; Називає:- необхідність бережливого ставлення до органів зору, слуху та опоно-рухової системи (за малюнками і таблицями);Вміє:- виконувати навчальні та фізичні навантаження відповідно до своїх індивідуальних фізичних можливостей;- надавати усну допомогу людям з обмеженими можливостями;- за наочною опорою та запитаннями вчителя наводити приклади медичних закладів, пояснювати їх основне призначення;- показувати на сюжетному дидактичному зображені відповідні медичні заклади. |  Розширення поняття про інфекційні захворювання.Виховування толерантного ставлення до людей з особливими потребами. Розвиток мислення на основі формування умінь визначати складові чинники здоров’я. Виховування особистісних якостей (охайність та дисциплінованість).Формування понять про медичні заклади України. |
| **Фізична складова здоров’я** |
| 2. | 6год. | Рухова активність і здоров’я. Моя постава. Догляд за зубами. Складові компоненти їжі. Калорійність харчового раціону.Українські традиції і звичаї загартовування дитячого організму.Практична роботаКомплекси вправ для зміцнення м’язів.Вправи на формування постави та профілактика плоскостопості. Українські народні ігри та забави на свіжому повітрі. Моделювання ситуації «Вибір якісної та корисної для здоров’я їжі». | Учень має уявлення про:- вплив рухової активності на розвиток організму;- ігри, які сприяють кращому фізичному розвитку школяра;- вплив постави на формування здоров’я;Вміє:- пояснити користь від вживання різноманітної їжі;- виконувати фізичні вправи для розвитку сили, спритності та витривалості в міру своїх фізичних можливостей;- стежити за гігієною рота;Називає:- правила чищення зубів (за таблицями і малюнками);- вплив шкідливих звичок на ротову порожнину (за запитаннями); | Формування початкових уявлень про м’язи, силу м’язів.Розвиток мислення на основі встановлення причинно-наслідкових зв’язків між дією м’язів рук або ніг та видами рухів.Формування звички правильної постави.Виховування уважності, організованості. |
| Соціальна складова здоров’я |
| 3. | 18 год.  | Українські традиції збереження здоров’я. Способи спілкування між старшими і молодшими. Образливі слова - зіпсовані відносини. Знайомства з новими людьми. Культура спілкування.Вплив шкідливих звичок (тютюнопаління, алкоголю та наркотичних речовин) на здоров’я людини. ВІЛ/СНІД. Шляхи передачі ВІЛ. Охорона здоров’я дітей.Один вдома.Побутова безпека. Правила безпечної поведінки в школі.Правила дорожнього руху для пішоходів. Рух на перехресті. Групи дорожніх знаків.Бережись автомобіля. ДТП, та їх причини. Безпека велосипедиста. Перевірка справності велосипеда.Аварійно-рятувальні служби.Практичні роботиРольова гра «Давай познайомимось». Моделювання ситуації «На прийомі у лікаря».Рольова гра «Небезпечна ситуація, терміново викликаємо по телефону 101, 102, 103, 104 відповідні служби»Моделювання ситуації «Наодинці вдома» Ігри та розваги на свіжому повітрі. | Учень має уявлення про:- шкідливість отруйних речовин (нікотину, алкоголю, токсинів);- ВІЛ/СНІД;- безпечну поведінку вдома, в школі;- різноманітність велосипедів;- види аварійних ситуацій;Знає: - наслідки порушення правил дорожнього руху пішоходами та пасажирами;- алгоритм дій повідомлення по телефону в разі небезпеки у відповідні інстанції – 101, 102, 103, 104;- значення українських традицій для збереження здоров’я; - вплив образливих слів на здоров’я людини;- групи дорожніх знаків;Вміє:- визначати безпечні місця для ігор та розваг у шкільних приміщеннях та шкільному подвір’ї; - сказати – НІ! Шкідливим звичкам;- розпізнавати попереджувальні сигнали водіїв;- визначати безпечні та небезпечні для життя і здоров’я місця для проведення ігор та забав;Називає:- шляхи зараження ВІЛ;- наслідки між ДТП і порушенням правил дорожнього руху (за малюнками і таблицями); - необхідність гуманного ставлення до ВІЛ-інфікованих людей (за допомогою вчителя);- поради щодо убезпечення своєї домівки від зловмисників; | Формування уявлень про тютюнопаління, вживання алкоголю, токсичних та наркотичних речовин.Розвиток сприймання та мислення на основі формування вмінь визначати шкідливий вплив та наслідки вживання алкоголю, токсичних та наркотичних, речовин, тютюнопаління на здоров’я людини.Виховування особистісних якостей (уважність, обережність, спостережливість).Формування вмінь координації рухів та орієнтування у темряві. Формування навички культури спілкування з дорослими, поведінки в громадських місцях.Виховування толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих людей.Формування початкових уявлень про конфлікт.Розвиток мислення на основі формування вмінь визначати причини та способи уникання конфліктної ситуації в учнівському колективі. Формування комунікативних навичок. |
| **Психічна і духовна складова здоров’я** |
| 4. | 4 год | Вплив позитивних і негативних емоцій на здоров’я людини. Способи і методи подолання негативних емоцій.Впевненість людини – запорука перемоги. Вольові якості людини.Саморозвиток, самовиховання та самовдосконалення. Розвиток творчих вмінь та навичок.Цінність і неповторність людського життя.Практичні роботиСходинки успіху «Я один такий, я – неповторний!»Вправи на подолання негативних емоцій. | Учень має уявлення про:- позитивні і негативні емоції;- цінність і неповторність людського життя;- вплив бажань і вчинків на здоров’я; Вміє: - розпізнавати прояви впевненості і самовпевненості;- аналізувати власні дії та вчинки;Знає: - свої можливості щодо виконання обов’язків, які покладені на нього, як учня, однокласника, друга, члена родини, громадянина України;- користь традицій українського народу для покращення та зміцнення здоров’я;Називає:- правил спілкування з рідними, друзями та однолітками (за допомогою вчителя); | Формування уявлень про позитивні і негативні емоції, про цінність і неповторність людського життя.Розвиток мислення на основі формування вмінь визначати вплив бажань і вчинків на здоров’я. Виховування доброзичливості, співчуття, позитивного ставлення до оточуючих людей. Розвиток зв’язного мовлення на основі навчання звертатися по допомогу. |

**Навчальні досягнення учнів на кінець року:**

- знає складові здоров’я, називає ознаки здоров’я;

- має уявлення про основні вікові зміни в організмі дитини;

- пояснює значення здоров’я для життя людини;

- має уявлення про необхідність рухової активності, правила харчування, особистої гігієни, загартовування, розпорядку дня;

- знає функції сім’ї щодо збереження та зміцнення здоров’я;

- знає правила здорового способу життя, поведінки у конфліктних ситуаціях; правила дорожнього руху, безпечної поведінки у навколишньому середовищі; медичні заклади свого населеного пункту,правила надання посильної допомоги хворому;

- моделює відповідні життєві ситуації за опорною схемою;

- називає ознаки відмінності та схожості у дівчаток і хлопчиків;

- застосовує набуті корисні звички, правила розв’язання конфліктів, безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях та видах діяльності,

- називає види емоцій, розповідає про індивідуальні особливості характеру;

- знає про вплив емоцій, настрою, почуттів, рис характеру на власне здоров’я та здоров’я інших.