

# Уроки Здоровья.



## **Цель курса:**

1. Научить детей быть здоровыми душой и телом.
2. Стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

## **Задачи курса:**

1. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
2. Обеспечение физического и психического саморазвития.

# Учебно-тематический план.

Тема	№ урока	Тема урока
1. Дружи с водой.	1.	Советы доктора Воды.
	2.	Друзья Вода и Мыло.
2. Забота о глазах.	3.	Глаза – главные помощники человека.
3. Уход за ушами.	4.	Чтобы уши слышали.
4. Уход за зубами.	5.	Почему болят зубы.
	6.	Чтобы зубы были здоровыми.
	7.	Как сохранить улыбку красивой.
5. Уход за руками и ногами.	8.	«Рабочие инструменты» человека.
6. Забота о коже.	9.	Зачем человеку кожа.
	10.	Надёжная защита организма.
	11.	Если кожа повреждена.
7. Как следует питаться.	12.	Питание - необходимое условие для жизни человека.
	13.	Здоровая пища для всей семьи.
8. Как сделать сон полезным?	14.	Сон – лучшее лекарство.
9. Настроение в школе.	15.	Как настроение?
10. Настроение после школы.	16.	Я пришёл из школы.
11. Поведение в школе.	17.	Я – ученик.
	18.	Я – ученик.
12. Вредные привычки.	19.	Вредные привычки.
	20.	Вредные привычки.
13. Мышцы, кости и суставы.	21.	Скелет – наша опора.
	22.	Осанка – стройная спина!
14. Как закаляться. Обтирание, обливание.	23.	Если хочешь быть здоров.
15. Как правильно вести себя на воде.	24.	Правила безопасности на воде.
16. Игры и упражнения на воде.	25-29.	Игры и упражнения на воде.
17. Народные игры.	30.	Русская игра «Городки».
18. Подвижные игры.	31.	Подвижные игры.
	32-33.	Правила Докторов Природы.