

# Уроки Доктора Здоровейки

Васильев Сидор Васильевич

# ***Цель данного курса:***

- обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

# ***Задачи:***

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения

# Особенности программы

- **Научность**; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступность**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системность**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.
- **Обеспечение мотивации**; быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

# ***Режим проведения занятий:***

- **1-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.
- **2-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

# Ожидаемые результаты

- В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:
- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

# Ожидаемые результаты

- **Учащиеся должны знать:**
- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

# Тематическое планирование.

## Содержание программы

### 1 год обучения - (33 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Советы доктора Воды.	1	05.09.14
2	Друзья Вода и Мыло.	1	12.09.14
3	Глаза – главные помощники человека.	1	19.09.14
4	Подвижные игры	1	26.09.14
5	Чтобы уши слышали.	1	03.10.14
6	Почему болят зубы.	1	10.10.14
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1	17.10.14
8	Как сохранить улыбку красивой.	1	24.10.14
9	Подвижные игры	1	31.10.14
10	«Рабочие инструменты» человека.	1	14.11.14
11	Зачем человеку кожа	1	21.11.14
12	Надёжная защита организма	1	28.11.14
13	Если кожа повреждена	1	05.12.14
14	Подвижные игры	1	12.12.14
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	19.12.14

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
16	Здоровая пища для всей семьи	1	26.12.14
17	Сон – лучшее лекарство	1	16.01.15
18	Какое настроение?	1	23.01.15
19	Я пришёл из школы	1	30.01.15
20	Подвижные игры	1	06.02.15
21-22	Я – ученик	2	13.02.15 20.02.15
23-24	Вредные привычки	2	27.02.15 06.03.15
25	Подвижные игры	1	13.03.15
26	Скелет – наша опора	1	20.03.15
27	Осанка – стройная спина	1	03.04.15
28	Если хочешь быть здоров	1	10.04.15
29	Правила безопасности на воде	1	17.04.15
30-31	Подвижные игры	2	24.04.15 08.05.15
32-33	Обобщающие уроки «Доктора природы»	2	15.05.15 22.05.15

# Тематическое планирование.

## Содержание программы

### 2 год обучения - (34 часа)

№	Тема занятия	Количество во часов
1	Причина болезни	1
2	Признаки болезни	1
3	Как здоровье?	1
4	Как организм помогает себе сам	1
5	Здоровый образ жизни	1
6	Какие врачи нас лечат	1
7	Инфекционные болезни	1
8	Прививки от болезней	1
9	Какие лекарства мы выбираем	1
10	Домашняя аптека	1
11	Отравление лекарствами	1
12	Пищевые отравления	1
13	Если солнечно и жарко	1
14	Если на улице дождь и гроза	1
15	Опасность в нашем доме	1
16	Как вести себя на улице	1
17	Вода - наш друг	1

№	Тема занятия	Количество часов
18	Как уберечься от мороза	1
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1
20	Чем опасен электрический ток	1
21	Травмы	1
22	Укусы насекомых	1
23	Что мы знаем про собак и кошек	1
24	Отравление ядовитыми веществами	1
25	Отравление угарным газом	1
26	Как помочь себе при тепловом ударе	1
27	Растяжение связок и вывих костей	1
28	Переломы	1
29	Если ты ушибся или порезался	1
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1
31	Укус змеи	1
32	Расти здоровым	1
33	Воспитавай себя	1
34	Я выбираю движение	1