**Основи здоров′я**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** |  | **Тема уроку** | **Дата** |  |
| **І семестр** | | | | |
| **Здоров'я людини** | | | | |
| 1 |  | Що вивчає предмет «Основи здоров'я». Безпека першокласника. *Практична робота.* Екскурсія школою та шкільним подвір’ям |  |  |
| 2 |  | Здоров'я та його ознаки. Порушення здоров'я (травми, захворювання) та їх профілактика |  |  |
| 3 |  | Ріст і розвиток людини. *Практична робота.* Ви­мірювання зросту і маси тіла (з допомогою дорос­лих) |  |  |
| **Фізична складова здоров'я** | | | | |
| 4 |  | Щоденне піклування про своє здоров'я |  |  |
| 5 |  | Розпорядок дня. *Практична робота.* Складання розпорядку дня (з допомогою дорослих) |  |  |
| 6 |  | Постава. Як правильно сидіти за партою. Робоче місце першокласника. *Практичні роботи:* Як складати портфель. Вправи для формування правильної постави і стопи |  |  |
| 7 |  | Правила особистої гігієни |  |  |
| 8 |  | Догляд за руками. *Практична робота.* Як пра­вильно мити руки» |  |  |
| 9 |  | Харчування і здоров'я. Овочі, фрукти, молочні продукти, їх значення для росту та розвитку |  |  |
| 10 |  | Фізичні вправи і загартування |  |  |
| 11 |  | Активний і пасивний відпочинок |  |  |
| **Соціальна складова здоров'я** | | | | |
| 12 |  | Піклування про здоров'я в сім'ї |  |  |
| 13 |  | Дівчатка і хлопчики. Уміння товаришувати. *Практична робота.* Спільні ігри для хлопчиків і дівчаток. Розігрування діалогів знайомства |  |  |
| 14 |  | Безпечні місця для ігор і розваг |  |  |
| 15 |  | Поведінка в небезпечних ситуаціях |  |  |