Міністерство освіти і науки України
Інститут спеціальної педагогіки НАПН України

НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПІДГОТОВЧОГО, 1-4 КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ ДІТЕЙ

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я
підготовчий, 1-4 класи

Укладач: ***Гладченко І.В.*** кандидат педагогічних наук, ст. наук. співробітник лабораторії олігофренопедагогіки

Київ - 2014

Пояснювальна записка

З кожним роком в Україні зростає кількість факторів, які негативно впливають на здоров’я людини та стан довкілля. У зв’язку з цим актуальною є орієнтація навчальних закладів України на збереження та зміцнення здоров’я учнів та формування у них здоров’язбережувальної компетентності та навичок безпечної поведінки. Це стосується системи спеціальної освіти і, зокрема, навчальних закладів для дітей з порушенням інтелектуального розвитку.

Оскільки під час навчального процесу розумово відсталих учнів готують до самостійної життєдіяльності в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах, то їм потрібно забезпечити формування необхідних ортобіотичних[1] знань, соціально-адаптивних умінь та навичок, життєвих компетенцій, що сприятимуть зміцненню та збереженню їх здоров’я, запобіганню нещасним випадкам, умінь розрізняти небезпеку та визначати правильне рішення відносно неї.

Інтегрований курс «Основи здоров’я» вивчається у початкових класах загальноосвітніх навчальних закладів для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку як окремий предмет, водночас, він є складовою освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура». Основна мета курсу полягає у вихованні в учнів свідомого ставлення до власного здоров’я як найвищої соціальної цінності, розвиток ортобіотичних практик: формування основ здорового способу

[1] Ортобіотика (греч., від orthos - правильний, прямий, та bion – жити). Наука про самозбереження здоров'я, здоровий спосіб життя, раціональні способи життя та праці, гармонізації людини та природи. Розглядає рекомендації щодо практичного оволодіння принципами особистого ортобіозу, що допомагає протягом життя зберігати фізичне і душевне здоров'я, активну діяльність і радість світовідчуття.

життя, збереження та зміцнення здоров’я, опанування навичками здоров’язбережувальної, безпечної для особистого здоров’я та здоров’я оточуючих поведінки.

Програму складено з урахуванням особливостей фізичного, розумового, мовленнєвого та психосоціального розвитку розумово відсталих учнів молодшого шкільного віку. Змістовою основою програми з курсу «Основи здоров’я» є Державний стандарт початкової освіти розумово відсталих дітей, зокрема, освітньої галузі «Здоров’я і фізична культура», програми з курсів «Основи здоров’я», «Валеологія» та «Основи безпеки життєдіяльності» загальноосвітньої школи, досвід роботи вчителів спеціальних шкіл, результати сучасних досліджень в галузі ортобіотики, а також відомі статистичні дані стосовно нещасних випадків серед дітей шкільного віку та явищ надзвичайних ситуацій природного, техногенного і соціального характеру, що безпосередньо впливають на здоров’я людини.

Завданнями курсу «Основи здоров’я» є:

- формування в учнів уявлень і понять про здоров’я людини та його ознаки, мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров’я;
- забезпечення знань, умінь та навичок особистої гігієни та профілактика травматизму під час учбових занять, навчальної праці та відпочинку;
- формування основ здорового способу життя та здоров’язбережувальної компетентності ;
- навчання учнів дотримуватися визначених програмою правил поведінки у разі захворювання;

- ознайомлення школярів з впливом режиму дня, раціонального харчування, рухової активності та загартовування організму на здоров’я людини;
- забезпечення знань, умінь, навичок безпеки життєдіяльності у школі, вдома, на вулиці та під час відпочинку;
- виховання позитивних якостей особистості (співчуття, доброзичливості, охайності, дисциплінованості, обережності, уважності, спостережливості та ін.);
- корекції порушень розумового та фізичного розвитку.

Програму з курсу «Основи здоров'я» розроблено за новою структурою, яка містить зміст навчального матеріалу, орієнтовні навчальні досягнення учнів (*життєві компетенції) та спрямованість корекційно-розвивальної роботи. В кінці кожного року подано перелік орієнтовних навчальних досягнень учнів та *орієнтовних показників стану сформованості життєвої компетентності учнів на кінець року.

Зміст навчального матеріалу складають відомості про здоров'я людини, здоровий спосіб життя, безпечну для здоров'я поведінку.

У навчальних досягненнях учнів визначено основні орієнтовні вимоги до знань і умінь та *життєвих компетенцій (*для дітей з помірною розумовою відсталістю), якими повинні оволодіти учні в результаті засвоєння навчального матеріалу. Орієнтовні вимоги до навчальних досягнень учнів співвідносяться зі змістом розділів (тем) змісту навчального матеріалу.

Окремо визначено основні напрямки, в яких повинна здійснюватися корекційно-розвивальна робота на основі змісту навчального матеріалу та вимог щодо навчальних досягнень учнів стосовно пізнавальної сфери (розвиток сприймання, пам'яті, уявлення, мислення, мови і мовлення, уваги), емоційно-вольової та особистісної сфери, діяльності.

Курс «Основи здоров'я» має дві складові: основи валеології (містить знання з науки про здоров'я людини), основи безпеки життєдіяльності.

Відповідно до цього зміст програми складається з трьох розділів:

I. Людина і здоров'я.

II. Основи безпеки життєдіяльності.

III. Довкілля.

Перший розділ («Людина і здоров'я») містить інформацію про людину та її здоров'я, яка спрямована на формування у розумово відсталих учнів здорового способу життя; у другому розділі («Основи безпеки життєдіяльності») характеризуються небезпечні ситуації у школі, вдома, на вулиці, під час відпочинку, а також вимоги та правила безпечної поведінки учнів; у третьому розділі («Довкілля») йдеться про правила поведінки учнів під час природних стихійних лих та аварійних ситуацій.

Зазначені розділи програми є наскрізними для вивчення в усіх класах початкової школи, але зміст та обсяг теоретичної інформації збільшується відповідно до зростаючих вимог та року навчання розумово відсталих учнів.

Кількість годин у межах існуючих тем вчитель може змінювати, враховуючи індивідуальні особливості дітей, рівень засвоєння розумово відсталими учнями навчального матеріалу та місцеві умови, в яких відбувається навчальних процес (територіальне розташування школи, наближення епідемій, виникнення аварійної ситуації, стихійні лиха тощо). Всі зміни мають бути погоджені з педагогічною радою навчального закладу.

На вивчення курсу «Основи здоров'я» в кожному класі відводиться 35 годин на навчальний рік. Курс вивчається протягом усього навчального року (щотижня по 1 годині).

В процесі підготовки до уроків вчителю необхідно здійснювати міжпредметні зв'язки (фізична культура, читання, «Я і Україна»).

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 розумово відсталі учні під час вивчення курсу «Основи здоров'я».

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

Підготовчий клас

35 год. (1 год. на тиждень)

№ з\п	К-ть год.	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
	25 год.	**Розділ І. Людина і здоров'я**		
1		**«Основи здоров'я» – загальна характеристика** Школа (основні приміщення, їх призначення). Клас (меблі, робоче місце учня). Вчителька та друзі. Шкільне приладдя. Частини тіла та їх призначення (голова та шия, очі, ніс, вухо, рот, руки, ноги). Поняття «здоров'я людини». Поняття «безпека» та «небезпека».	*Учень/учениця:* *знає* назви та призначення основних шкільних приміщень; *розрізняє* відповідні тематичні піктограми; *з допомогою вчителя *орієнтується* у класі та основних приміщеннях школи; **ознайомлений* з тематичними піктограмами; під контролем вчителя *взаємодіє* з однокласниками; *під керівництвом вчителя *контактує* з однолітками; *знає* та *називає* частини тіла; *відбирає* піктограми;	Розвиток просторового орієнтування у приміщенні школи. Формування початкового уявлення про частини тіла, здоров'я людини, безпеку та небезпеку. Формування комунікативних навичок, когнітивних функцій (символізації, елементарних уявлень і понять) на основі використання піктограм. Розвиток пам'яті на основі пригадування ознак здоров'я та мовлення на основі збагачення словникового запасу словами: здоров'я, хвороба, апетит, настрій,

			співвідносить малюнок з відповідною піктограмою; *за вказівкою вчителя *показує* частини тіла (на собі, на малюнку, за допомогою піктограм); *має початкові уявлення* про здоров'я та безпечну для здоров'я поведінку; за запитаннями вчителя *розповідає* про власне самопочуття; **ознайомлений* з поняттями «здоров'я», «безпека», «небезпека»; **називає* ознаки здоров'я (за емоційно-стимулюючою допомогою вчителя).	небезпека, безпечна поведінка, назв частин тіла. Формування здоров'язбережуючої компетентності. Виховання поваги до вчителя та однолітків.
2		**Піклування про здоров'я** Розпорядок дня та його складові. Чистота та охайність – запорука здоров'я. Основні правила особистої гігієни (догляд за тілом, волоссям, зубами, очима, вухами). Ранкова гімнастика. Комплекс ранкової гімнастики.	*Учень/учениця:* *володіє початковими знаннями* щодо розпорядку дня; за допомогою піктограм та/або за запитаннями вчителя *розповідає* (*показує, відбирає* дидактичні малюнки) про основні режимні заходи;	Формування організаційних умінь навчально-практичної діяльності: (організація робочого місця, планування власної діяльності). Збагачення уявлення про розпорядок дня.

			*під керівництвом дорослого *намагається дотримуватися* основних режимних вимог; *має уявлення* про: - робоче місце школяра (*добирає* відповідні піктограми, *розповідає* за сюжетним малюнком та за запитаннями вчителя); - правильну поставу; **показує* за підказкою вчителя відповідні зображення на малюнку та піктограмах; *називає* основні правила особистої гігієни (за запитаннями вчителя та за допомогою піктограм, дидактичних карток); *за вказівкою та під контролем вчителя *намагається дотримуватися* основних гігієнічних правил; *вміє* правильно і самостійно вмиватися, чистити зуби;	Формування елементів самостійності в діяльності (самостійне виконання правил 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. Збагачення досвіду здоров'язбережувальної діяльності на основі формування навичок гігієни. Виховання особистісних якостей (охайності, дисциплінованості).

			за підказкою (схематичним зображенням) *дотримується відповідної послідовності* виконання дії; *під контролем та за інструкцією вчителя (використання піктограм) *намагається виконувати* елементарні гігієнічні дії догляду за власним тілом та його частинами; *виконує* під керівництвом дорослих та за наочним (схематичним) зображенням комплекс ранкової гімнастики; *за наслідуванням (наочною інструкцією) *повторює* елементарні рухи ранкової гімнастики.	
3		**Здоров'я та хвороби** Ознаки здоров'я (відсутність хвороби, гарний апетит, бадьорий настрій, міцний сон).	*Учень/учениця:* *має загальні уявлення* про захворювання; *називає* ознаки захворювання за наочним зображенням та допомогою вчителя;	Формування загального уявлення про захворювання. Розвиток мислення та мовлення на основі формування умінь визначати ознаки захворювання.

		Ознаки захворювання (погане самопочуття, біль, кашель, підвищена температура тіла). Правила поведінки при ознаках захворювання: - повідомити дорослих, - не виходити на вулицю, - лягти у ліжко, - не приймати самостійно ліки.	**ознайомлений* з ознаками здоров'я та захворювання; *розповідає* на основі малюнка правила поведінки при ознаках захворювання; за запитаннями вчителя *добирає* відповідний ілюстративний матеріал; *за словесною інструкцією вчителя *показує* на малюнку відповідні дії щодо поведінки під час хвороби.	Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування правил поведінки при ознаках захворювання. Розвиток відчуттів різної модальності (больові, температурні) на основі формування уміння їх розпізнавати (вивчення ознак захворювання).
4		**Здоров'я та харчування** Значення їжі для здоров'я людини. Продукти харчування (крупи та каші, продукти із муки, продукти з молока, продукти рослинного походження, продукти тваринного походження, овочі та фрукти, напої). Гігієна споживання їжі (правила поведінки під час прийому їжі, столове приладдя). Правила поведінки в шкільній їдальні.	*Учень/учениця:* *має початкові уявлення* (*відповідає* на запитання вчителя та *показує* на малюнку) про значення їжі для здоров'я людини та режиму харчування; *відповідає* на запитання вчителя стосовно власного відчуття голоду та спраги; **ознайомлений* з режимом харчування та значенням їжі;	Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування правил поведінки в шкільній їдальні, за столом. Збагачення уявлення про їжу. Розвиток дрібної моторики на основі оволодіння способами використання столових приборів (ложка, виделка тощо)

		Правила поведінки за столом.	*за допомогою піктограм *повідомляє* про власне відчуття голоду та спраги; *під контролем вчителя *намагається дотримуватися* режиму харчування; *знає та називає* за наочною опорою основні продукти харчування; *за словесною інструкцією вчителя *показує* на малюнку основні продукти харчування; на основі дидактичної наочності та за словесною вказівкою вчителя *дотримується правил*: - поведінки під час прийому їжі; - поведінки у шкільній їдальні, за столом; *під контролем вчителя *намагається* дотримуватися елементарних правил поведінки під час прийому їжі.	Розвиток умінь визначати відчуття голоду, спраги на основі власних органічних відчуттів. Формування діяльності та мислення на основі розвитку вміння застосовувати знання про правила гігієни споживання їжі. Виховання дисциплінованості та охайності.
5		**Рух і здоров'я**	*Учень/учениця:*	

		Рух – неодмінна умова здоров'я. Основні види руху (ходьба, рухливі ігри, фізичні вправи тощо). Правильна постава.	*має початкові знання* про основні види руху, *називає* їх на основі наочної опори; **ознайомлений* з основними видами руху, за вказівкою вчителя *показує* їх на малюнку; *розуміє* значення виразу «правильна постава»; за зразком та малюнком *називає* відповідне положення тіла; *під контролем вчителя та за його підказкою *намагається дотримуватися* правильної постави.	Формування первинних понять про рух та правильну поставу. Розвиток мислення на основі формування вміння розрізняти та класифікувати основні види руху (за назвою). Формування супроводжуючого мовлення (називання основних видів рухів, зображених на малюнках). Розвиток образної пам'яті на основі вивчення видів руху (за наочною опорою).
6		**Здоров'я у сім'ї** Сім'я. Члени родини, їх імена. Піклування про здоров'я членів родини. Обов'язки членів родини щодо забезпечення здорового способу життя (праця та відпочинок).	*Учень/учениця:* *розуміє* та за запитаннями вчителя *пояснює* значення слів «сім'я», «родина»; **ознайомлений* із значенням слів «сім'я», «родина»;	Розвиток пам'яті на основі пригадування членів родини та їхніх імен. Розвиток мислення та зв'язного мовлення шляхом навчання відповідати на запитання визначаючи обов'язки членів родини.

			знає членів родини, *називає* їх імена (за запитаннями вчителя та наочністю, фото); *за вказівкою та допомогою вчителя *частково називає* та *показує* на фото (малюнку) членів родини; *має загальне уявлення* (*показує* на сюжетному зображенні та *частково розповідає*) про обов'язки членів родини щодо забезпечення здорового способу життя; **ознайомлений* з провідними обов'язками кожного з членів родини; *наводить приклади* обов'язків дитини в родині (за запитаннями вчителя); *за запитаннями вчителя *показує* на малюку зображення основних функційних дій дитини стосовно обов'язків у сім'ї.	Збагачення досвіду здоров'язбережувальної діяльності на основі формування навичок забезпечення здорового способу життя (праця та відпочинок). Формування позитивних якостей особистості (взаємодопомога, співчуття).
7		**Здоров'язбережувальна поведінка**	*Учень/учениця:*	

		Правила поведінки школяра. Робоче місце школяра (правильна постава під час навчальних занять, лад на робочому місці). Правила поведінки на перерві, у шкільній їдальні, туалеті, на шкільному подвір'ї. Друзі. Правила товаришування. Добрі та погані вчинки, їх наслідки для здоров'я людини (дотримання розпорядку дня, підтримання чистоти, виконання правил особистої гігієни, вживання корисних продуктів харчування, переїдання, заняття фізичними вправами, перегляд телевізійних передач, допомога іншим тощо).	*володіє початковими знаннями* (*відповідає* на запитання вчителя та *відбирає* відповідні дидактичні малюнки) про правила поведінки школяра; за нагадуванням вчителя *дотримується* правил поведінки під час перебування у школі; **ознайомлений* з основними правилами поведінки учня в школі; *під контролем вчителя *намагається* їх дотримуватися; *розуміє* значення слова «друзі», «товаришувати»; за запитаннями вчителя *розповідає* про власних друзів; **ознайомлений* з поняттями «друг», «товариш»; *визначає* правила товаришування за допомогою вчителя; *під контролем та керівництвом вчителя *намагається* творчо взаємодіяти з однолітками;	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 добрі та погані вчинки. Розвиток зв'язного мовлення на основі формування загальних уявлень про добрі та погані вчинки.

			має загальні уявлення про добрі та погані вчинки, *називає та пояснює* їх (за малюнком та/або за додатковими запитаннями вчителя); **ознайомлений* з поняттями «добрі вчинки» та «погані вчинки», *показує* їх на сюжетному малюнку.	
	10 год.	**Розділ ІІ. Основи безпеки життєдіяльності**		
8		**Безпечна поведінка у школі** Небезпечні місця у шкільних приміщеннях (біля вікна, на східцях тощо). Правила безпечної поведінки на уроках та під час перерви. Рухливі ігри на перерві. Попередження травматизму під час навчальної праці. Небезпечні місця у шкільному дворі. Безпечні ігри під час прогулянки.	*Учень/учениця:* *відповідає на запитання* щодо небезпечних місць у шкільних приміщеннях та шкільному дворі; *має уявлення* про безпечні та небезпечні ігри, розваги на перервах і під час прогулянки; *має початкові уявлення* про правила безпечної навчальної праці; **ознайомлений* з небезпечними місцями у шкільних приміщеннях та шкільному дворі, з безпечними та небезпечними іграми, розвагами на перервах і під час прогулянки, з	Формування початкових понять про небезпеку (небезпечні місця, небезпечні ігри). Розвиток мислення на основі формування уміння визначати правила безпечної поведінки. Виховання обережності та уважності.

			правилами безпечної навчальної праці; *визначає* правила безпечної поведінки на уроках та під час перерви (за дидактичною наочністю та додатковими запитаннями вчителя); *під контролем вчителя *намагається* дотримуватися основних правил та вимог на уроках та в позаурочний час.	
9		**Безпека пішоходів** Вулиця (проїжджа частина, тротуар). Організація пішохідного руху. Правила безпечного переходу вулиці (відсутність автомобілів, перехід вулиці в зазначених місцях). Світлофор та його сигнали.	*Учень/учениця:* *має загальні уявлення* про будову вулиці, організацію пішохідного руху та правила безпечного переходу вулиці; *називає* відповідні частини вулиці та за сюжетним малюнком відтворює правила безпечного переходу вулиці; **ознайомлений* з правилами безпеки пішохода;	Конкретизація уявлень про будову вулиці. Розвиток умінь зосереджувати увагу під час переходу вулиці. Розвиток мислення на основі формування вмінь сприймати сигнали світлофора. Формування супроводжуючого мовлення (називання дій, що виконуються за сигналами світлофора).

			знає та *називає* сигнали світлофора; за запитаннями вчителя *пояснює* їх значення; **ознайомлений* з сигналами світлофора, *розрізняє* їх за допомогою наочності.	
10		**Безпека вдома** Вибір місця для безпечної гри. Дитячі іграшки. Небезпечні предмети (гострі, колючі, ріжучі предмети, електричні прилади). Небезпечні місця для розваг (біля вікна, на балконі, на горищі, на сходах тощо).	*Учень/учениця:* *володіє початковими знаннями* про безпечні та небезпечні місця для гри, *визначає* їх (за допомогою вчителя та сюжетно-дидактичного малюнка); **ознайомлений* з основними правилами безпечної поведінки вдома. *наводить приклади* небезпечних предметів для гри (за запитаннями вчителя та дидактичною наочністю); *за допомогою вчителя *показує* на малюнку небезпечні предмети загального вжитку.	Збагачення уявлення про предмети оточуючого середовища та їх властивості. Розвиток сприймання та мислення на основі формування вміння визначати небезпечні предмети. Формування особистісних якостей: уважності, обережності, спостережливості. Розвиток мовлення на основі збагачення словникового запасу словами-назвами небезпечних предметів.

11		**Особиста безпека** Знайомі та незнайомі люди. Дзвінки незнайомців у двері або по телефону. Що треба знати про себе (прізвище, ім'я, вік, домашня адреса).	*Учень/учениця:* *має початкові знання* (*показує* на малюнку та *відповідає* на запитання вчителя) про знайомих та незнайомих людей та як поводитись, коли незнайомці дзвонять у двері та по телефону; **ознайомлений* з правилами поведінки з незнайомими людьми; *знає* своє прізвище та ім'я, *називає* їх; *за підказкою вчителя *називає/повторює* своє прізвище; відгукується на власне ім'я; *називає* свій вік та домашню адресу (за емоційно-стимулюючою допомогою вчителя); *за словесним зразком *намагається* повторювати адресу власного помешкання.	Розвиток мислення на основі формування вмінь визначати знайомих та незнайомих людей. Формування елементів самостійності в діяльності при визначенні знайомих та незнайомих людей (відповіді на телефонні дзвінки чи дзвінки у двері). Розвиток пам'яті під час запам'ятовування домашньої адреси та телефону.
12		**Безпечний відпочинок**	*Учень/учениця:*	

		Відпочинок влітку (біля води, в лісі). Правила безпеки біля води, під час прогулянки в лісі. Відпочинок взимку (розваги на льоду, катання на санчатах тощо). Вибір безпечного місця для зимових розваг. Правила поведінки на льоду (запобігання нещасним випадкам, небезпека опинитися у холодній воді).	*наводить приклади* літніх та зимових розваг (за наочною опорою та на основі власного досвіду); *за вказівкою та підказкою вчителя *показує* на малюнку сюжетні дії, що характеризують літні та зимові розваги; *визначає* основні правила безпечного відпочинку влітку біля води, в лісі (за наочною опорою та на основі власного досвіду); **ознайомлений* з правилами безпечного відпочинку влітку; *за емоційно-стимулюючою допомогою вчителя *відбирає*, відповідно темі, предметні зображення. *має початкові знання* (*відбирає* відповідні сюжетні зображення та *пояснює* їх за запитаннями вчителя) про безпечні місця для зимових розваг, про правила поведінки на льоду;	Формування сприймання на основі умінь розрізняти та наводити приклади відпочинку влітку та взимку. Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування правил безпечного відпочинку. Розвиток мислення та мовлення на основі формування вмінь визначати правила безпечного відпочинку за наочною опорою.

			**ознайомлений* з правилами безпечного відпочинку взимку; *за емоційно-стимулюючою допомогою вчителя *відбирає*, відповідно темі, предметні зображення.	

Орієнтовні навчальні досягнення учнів на кінець року:

- має уявлення про школу;
- знає та називає основні частини тіла та органи чуття;
- має початкові уявлення про здоров'я, безпеку та небезпеку в школі, дома, на вулиці;
- дотримується основних правил особистої гігієни та режиму дня;
- знає членів родини, називає їх імена, частково розповідає про себе;
- 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 самостійність під час оздоровчих та санітарно-гігієнічних заходів на основі наслідування та/або наочності.

***Орієнтовні показники стану сформованості життєвої компетентності учнів на кінець року:**

- здатен частково самостійно себе обслуговувати під час основних режимних моментів (умивання, чищення зубів, туалет, харчування, навчання у школі);
- здатен проявляти елементарну здоров’язбережувальну поведінку під час оздоровчих заходів за вказівкою вчителя та на основі наслідування іншим дітям;
- відгукується на власне ім’я та прізвище.

І клас

35 год. (1 год. на тиждень)

№ з\п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
	10,5 год.	**Розділ І. Людина і здоров'я**		
1		**«Основи здоров'я» – загальна характеристика** Школа (основні приміщення, їх функціональне призначення). Клас (меблі, робоче місце учня). Вчителька та друзі. Шкільне приладдя. Будова тіла людини: частини тіла (голова та шия, очі, ніс, вухо, рот, руки, ноги); внутрішні органи (серце, легені, шлунок) та їх призначення. Догляд за тілом. Поняття «здоров'я людини». Дбайливе ставлення до власного здоров'я, турбота про збереження та зміцнення здоров'я (вживання корисної їжі, охайність і чистота, рухливі ігри та прогулянки на свіжому повітрі, доброзичливість	*Учень/учениця:* *орієнтується* в приміщеннях школи та класу; *знає* своє робоче місце; *під контролем вчителя *відвідує* основні приміщення у школі, *орієнтується* у класі; *знає* та за запитаннями вчителя *розповідає* про призначення внутрішніх органів та основних частин тіла; *за вказівкою вчителя *показує* частини тіла та внутрішні органи (на собі та на малюнку); *знає* основні ознаки здоров'я та *називає* їх (за запитаннями вчителя);	Формування початкових понять про здоров'я людини та безпечну поведінку. Формування соціально-адаптаційних навичок перебування у школі. Формування уявлень про зовнішню та внутрішню будову тіла. Розвиток пам'яті (на основі пригадування ознак здоров'я) та мовлення (на основі збагачення словникового запасу словами: здоров'я, хвороба, апетит, настрій, небезпека, безпечна поведінка).

		та чемна поведінка, чергування навчання та відпочинку тощо). Поняття «безпека» та «небезпека». Безпечна поведінка вдома, у школі, на вулиці, під час відпочинку.	за допомогою вчителя та опорними картками *розповідає* про дбайливе ставлення до власного здоров'я; **ознайомлений* з характерними ознаками здоров'я; *володіє початковими знаннями* (*відповідає* на запитання вчителя, розповідає за опорними дидактичними картинками) про здоров'я та безпечну поведінку вдома, у школі, на вулиці, під час відпочинку; **ознайомлений* з основними правилами безпечної поведінки у довкіллі.	Формування мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я на основі усвідомлення, що здоров'я – це найвища соціальна цінність особистості.
2		**Піклування про здоров'я** 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;	*Учень/учениця:* *знає* (*відбирає* відповідні дидактичні картки та піктограми) розпорядок дня школяра; за запитаннями вчителя *називає* основні правила особистої гігієни; **ознайомлений* з розпорядком дня учня та з правилами особистої гігієни (*показує* на малюнку та за	Формування організаційних умінь навчально-практичної діяльності: (організація робочого місця). Збагачення уявлення про розпорядок дня. Розвиток мислення на основі формування умінь здійснювати

		- 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). Ранкова гімнастика. Комплекс ранкової гімнастики.	вказівкою вчителя *підбирає* відповідні піктограми); за запитаннями вчителя *пояснює* яким повинно бути робоче місце школяра; *з допомогою вчителя *приймає посильну участь* у підготовці робочого місця; *має загальні уявлення* (за запитаннями вчителя *розповідає*) про правила збереження органів зору та слуху; **ознайомлений* з правилами догляду за органами зору та слуху (*показує* на дидактичному малюнку відповідні дії); під керівництвом вчителя, вихователя *виконує* правила розпорядку дня; *проявляє* ініціативу; *за вказівкою вчителя *намагається* дотримуватися основних правил розпорядку дня;	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. Виховання особистісних якостей (охайності та дисциплінованості).

			вміє правильно та самостійно вмиватися, чистити зуби, доглядати за очима та вухами; за словесною та/або наочною інструкцією *дотримується* послідовності виконання дій; *під контролем вчителя *намагається* самостійно *доглядати* за власними органами чуття. за нагадуванням вчителя та наочною опорою (схематичне зображення) *здійснює контроль* за правильністю своєї постави під час навчальних занять; *за вказівкою вчителя *намагається* дотримуватися правильної постави; під керівництвом вчителя *виконує* комплекс ранкової гімнастики; *під контролем та за допомогою вчителя *виконує* елементарні фізичні вправи та рухи.	
3		**Здоров'я та хвороби**	*Учень/учениця:*	Уточнення загального уявлення про захворювання.

		Ознаки здоров'я (відсутність хвороби, гарний апетит, бадьорий настрій, міцний сон, фізична активність). Ознаки захворювання (погане самопочуття, біль, підвищена температура тіла, кашель, закладеність у носі). Правила поведінки за ознак захворювання: - повідомити дорослих, - не виходити на вулицю, - лягти у ліжко, - не приймати самостійно ліки. Кабінет лікаря у школі (поради та допомога медичних працівників).	за запитаннями вчителя *розповідає* за допомогою вербальних та невербальних засобів спілкування про ознаки захворювання та власне самопочуття; **має елементарні уявлення* про основні ознаки хвороби (*показує* на дидактичній наочності); за вказівкою вчителя *дотримується правил* поведінки відчувши ознаки захворювання; **відбирає* під контролем вчителя сюжетні малюнки відповідної тематики стосовно правил поведінки під час хвороби; *знає,* де знаходиться кабінет лікаря у школі, за запитаннями вчителя *розповідає* доступними засобами спілкування про його призначення; **ознайомлений* з функціональним призначенням кабінету лікаря у школі.	Розвиток мислення та мовлення на основі формування умінь визначати ознаки захворювання. Формування комунікативних умінь на основі використання вербальних та невербальних засобів спілкування. Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування правил поведінки за ознак захворювання. Розвиток відчуттів різної модальності (больові, температурні) на основі формування вміння розпізнавати їх (визначення ознак захворювання, визначення больових місць).
4		**Загартовування організму**	*Учень/учениця:*	

		Для чого потрібно загартовуватися. Основні види загартовування (повітряні та сонячні ванни, обтирання, обливання, хода босоніж). Правила приймання повітряних та сонячних ванн, водних процедур тощо.	за запитаннями вчителя та наочною опорою *розповідає* доступними комунікативними засобами про правила та основні види загартовування; під керівництвом вчителя *виконує* прості загартовувальні процедури; **показує* на малюнку основні види загартовування.	Формування первинних понять і початкових уявлень про загартовування на основі знань про види загартовування та вимоги до нього. Розвиток мислення та зв'язного мовлення шляхом навчання давати відповіді на запитання Формування особистісних якостей, зокрема організованості (при виконанні загартовувальних процедур).
5		**Здоров'я та харчування** Значення їжі для здоров'я людини. Гігієна споживання їжі (правила поведінки під час прийому їжі). Правила поведінки в шкільній їдальні. Правила поведінки за столом. Раціональне харчування (режим харчування, корисні та шкідливі продукти харчування).	*Учень/учениця:* *має* загальні *уявлення* (*розповідає* за запитаннями вчителя та наочною опорою) про значення їжі для здоров'я людини; за вказівкою вчителя *дотримується правил* поведінки під час прийому їжі (гігієна споживання їжі); *виконує* правила поведінки в шкільній їдальні; *під керівництвом вчителя намагається дотримуватися	Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування режиму харчування. Збагачення уявлення про їжу. 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

			основних правил гігієни споживання їжі; за запитаннями вчителя та наочною опорою *розповідає* доступними комунікативними засобами про режим харчування; *наводить приклади* корисних продуктів харчування; *за допомогою вчителя *знаходить* та *показує* на дидактичному матеріалі зображення корисних продуктів харчування;	(відчуття голоду, спраги). Виховання охайності та самостійності під час виконання правил поведінки в шкільній їдальні.
6		**Рух і здоров'я** Рух – неодмінна умова здоров'я. Значення свіжого повітря під час виконання фізичних вправ. Ранкова гімнастика. Народні рухливі ігри («Подоляночка», «Вовк і коза» та інші). Правильна постава. Правила збереження стрункої постави: - зміцнення м'язів спини і живота, - не носити важкі речі в одній руці,	*Учень/учениця:* за запитаннями вчителя *розповідає* доступними комунікативними засобами про значення свіжого повітря під час виконання фізичних вправ; за нагадуванням вчителя *уміє* провітрювати приміщення; **ознайомлений* з основними вимогами щодо провітрювання класного приміщення;	Розвиток зосередженості уваги впродовж виконання фізичних вправ, рухливих ігор. Формування звички утримувати правильну поставу. Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування видів фізичних вправ для зміцнення м'язів спини та живота. Формування вміння координувати власні дії з діями учасників рухливих ігор.

		- сон на твердій постелі з невеликою подушкою тощо.	за допомогою вчителя *називає* відомі народні рухливі ігри; *проявляє ініціативу* під час рухливих ігор; *під керівництвом вчителя та за наслідуванням *грає* у рухливі ігри; за наочною опорою та вказівкою вчителя *виконує* вправи для зміцнення м'язів спини та живота; *за наслідуванням та під контролем вчителя *виконує* елементи загальнорозвивальних вправ;	Розвиток емоційної сфери у процесі гри в народні рухливі ігри. Розвиток уміння дотримуватися санітарно-гігієнічних норм (провітрювання приміщення).
7		**Здоров'я у сім'ї** Сім'я. Члени родини та стосунки між ними. Піклування про здоров'я членів родини. Обов'язки членів родини щодо забезпечення здорового способу життя (праця та відпочинок).	*Учень/учениця:* *називає* членів родини, їхні імена; з допомогою вчителя та наочності *наводить приклади* доброзичливих стосунків між членами родини; *за підказкою вчителя *називає* та *показує* на фото (малюнку) членів родини; за запитаннями вчителя *перераховує* основні обов'язки дитини в родині та членів родини	Розвиток пам'яті на основі пригадування членів родини та їхніх імен. Розвиток мислення та мовлення на основі формування умінь визначити та назвати обов'язки членів родини. Формування позитивних якостей особистості (доброзичливість, співчуття, взаємодопомога). Формування умінь культури спілкування з членами родини.

			щодо забезпечення здорового способу життя, обов'язки; за нагадуванням дорослого *дотримується* правил спілкування з членами родини; **ознайомлений* з основними обов'язки дитини в родині; *під контролем дорослого *намагається* дотримуватися елементарних правил взаємодії у родині.	
8		**Здоров'язбережувальна поведінка** Гарний та поганий настрій, вплив настрою на самопочуття людини. Правила поведінки та правила спілкування з дорослими, однолітками. Корисні та шкідливі звички, їх вплив на здоров'я людини (дотримання розпорядку дня, виконання правил особистої гігієни, підтримання чистоти, вживання корисних продуктів харчування, переїдання, заняття	*Учень/учениця:* за вербальною (запитання вчителя) та наочною (піктограми, сюжетні малюнки тощо) допомогою *розповідає* доступними комунікативними засобами про власне самопочуття та настрій; *за допомогою вчителя *показує* та *розрізняє* зображення, що характеризують різні стани настрою; за допомогою вчителя *називає* та *розрізняє* корисні та шкідливі	Формування початкових уявлень про настрій людини. Розвиток сприймання та мислення на основі формування вміння класифікувати та розрізняти корисні та шкідливі звички, називати їх. Розвиток емоційної сфери на основі формування позитивних моральних якостей особистості (почуття обов'язку, доброзичливість, чесність, доброта).

		фізичними вправами, перегляд телевізійних передач тощо).	звички, *показує* їх зображення на дидактичному малюнку; **ознайомлений* з наслідками шкідливих звичок; за вказівкою вчителя *дотримується правил* поведінки та правил спілкування з дорослими та однолітками; *під керівництвом вчителя *намагається* позитивно-емоційно взаємодіяти з оточуючими.	Формування вмінь культури спілкування з дорослими та однолітками.
	14 год.	**Розділ ІІ. Основи безпеки життєдіяльності**		
9		**Безпечна поведінка у школі** Робоче місце школяра (лад на робочому місці, правильна постава під час навчальних занять, освітлення робочої поверхні). Небезпечні місця у шкільних приміщеннях (біля вікна, на сходах тощо). Правила поведінки на уроках та під час перерви. Рухливі ігри на перервах.	*Учень/учениця:* *знає* небезпечні місця у шкільних приміщеннях та шкільному дворі, *називає* їх та *показує* на відповідному наочному зображенні; **ознайомлений* з небезпечними місцями у шкільних приміщеннях та шкільному дворі; *під керівництвом вчителя *намагається* правильно себе поводити;	Розширення уявлення 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.

		Попередження травматизму під час навчальної праці. Небезпечні місця у шкільному дворі. Безпечні ігри під час прогулянки.	за підказкою вчителя *наводить приклади* небезпечних розваг на перерві та під час прогулянки; *дотримується* елементарних правил безпеки; *під наглядом вчителя *намагається контролювати* власну поведінку; під контролем вчителя *дотримується* основних правил безпечної навчальної праці; *під наглядом вчителя *намагається* під час навчальної праці підпорядковувати власну поведінку існуючим вимогам;	Виховання уважності та обережності.
10		**Безпека пішоходів** Вулиця (проїжджа частина, тротуар). Організація пішохідного руху. Місця безпечного переходу вулиці (підземний, наземний та надземний переходи). Облаштування наземного переходу (розмітка пішохідного	*Учень/учениця:* за допомогою наочності *розповідає* доступними комунікативними засобами про будову вулиці та організацію пішохідного руху; *використовує* слова: проїжджа частина, тротуар, вулиця, світлофор; за запитаннями вчителя та схематичною наочністю *відтворює*	Конкретизація уявлень про будову вулиці. Розвиток умінь зосереджувати увагу під час переходу вулиці. Розвиток мислення на основі формування вмінь класифікувати види переходів, визначати значення сигналів світлофора.

		переходу, знаки пішохідних переходів, сигнали світлофору).	правила безпечного переходу вулиці; *називає* та *показує* на дидактичному зображенні види переходів (наземний, підземний, надземний); *за наочною опорою та допомогою вчителя *показує* зображення вулиці, проїжджої частини та тротуару; *називає* та за запитаннями вчителя *пояснює* (відтворює) назву дії, що передбачає сигнал світлофора; *співвідносить* колір сигналу з відповідною дією; **ознайомлений* із значенням сигналів світлофора, *розрізняє* їх на малюнку.	Формування супроводжуючого мовлення (називання дій, що виконуються за сигналами світлофора). Розвиток образної пам'яті на основі вивчення облаштування наземного переходу (за наочною опорою).
11		**Безпека вдома** Вибір місця для безпечної гри. Дитячі іграшки. Небезпечні предмети для гри (гострі, колючі та ріжучі предмети, електричні прилади, ліки та побутова хімія). Небезпечні місця для розваг: біля	*Учень/учениця:* за запитаннями вчителя та наочною опорою *розповідає* доступними комунікативними засобами про безпечні місця для гри; *називає* та *показує* на дидактичному наочному матеріалі небезпечні місця для розваг;	Збагачення уявлення про небезпечні предмети оточуючого середовища та їх властивості. Формування загального уявлення про небезпечні ситуації. Розвиток сприймання та мислення на основі формування вміння

		вікна, на балконі, на горищі, на сходах тощо. Небезпечні ситуації: небезпека від вогню, води, газу, електричного струму, отруєння ліками та побутовою хімією. Правила поведінки в небезпечних ситуаціях (повідомлення дорослих, знаходження безпечного місця, дії до приходу дорослих). Рятувальні служби, телефони рятувальних служб.	на основі наочності та за допомогою вчителя *наводить приклади* небезпечних предметів для гри; *за запитаннями вчителя *показує* малюнки із зображенням небезпечних предметів; за допомогою вчителя та наочною опорою *називає* відомі небезпечні ситуації; за наочною опорою (схемою) *відтворює* правила поведінки в небезпечних ситуаціях; *розповідає* доступними комунікативними засобами про ситуації, в яких слід викликати рятувальні служби. **ознайомлений* з правилами поведінки у небезпечних місцях та під час небезпечних ситуацій.	визначати небезпечні предмети та небезпечні ситуації. Розвиток мовлення на основі поповнення словникового запасу новими виразами (небезпечні ситуації, рятувальні служби тощо). Розвиток уявлення про рятувальні служби (пожежна служба, міліція, служба газу, швидка допомога, рятувальна служба).
12		**Особиста безпека** Знайомі та незнайомі люди. Зустріч з незнайомцями на вулиці. Дзвінки незнайомців у двері або по телефону.	*Учень/учениця:* за запитаннями вчителя та наочністю *розповідає* доступними комунікативними засобами про	Розвиток мислення на основі формування вмінь визначати знайомих та незнайомих людей.

		Що треба знати про себе (прізвище, ім'я, вік, домашня адреса та телефон, службові телефони або телефони зв'язку з батьками, адреса школи).	правила поведінки при зустрічі з незнайомцями на вулиці; *пояснює* як поводитися, коли незнайомці дзвонять у двері або по телефону; **має уявлення* про знайомих та незнайомих; *знає* та *називає* своє прізвище, ім'я, вік, домашню адресу та адресу школи; **відгукується* на власне ім'я; *за підказкою вчителя *повторює* та *намагається* доступними комунікативними засобами назвати власні прізвище та домашню адресу.	Розвиток пам'яті під час запам'ятовування домашньої адреси, телефону, адреси школи. Формування елементів самостійності в діяльності під час визначення знайомих та незнайомих людей (відповіді на телефонні дзвінки чи дзвінкі у двері, правила поведінки при зустрічі з незнайомцями на вулиці).
13		**Безпечний відпочинок** Відпочинок улітку. Місця для катання на велосипедах, самокатах, роликах. Безпечний відпочинок у лісі, біля води. Відпочинок взимку. Місця для катання на санчатах, лижах, ковзанах. Правила поведінки на льоду (запобігання нещасними	*Учень/учениця:* за наочною опорою *наводить приклади* відпочинку влітку, взимку, використовуючи доступні комунікативні засоби; *показує* на малюнку безпечні місця для катання на велосипедах, самокатах, роликах;	Формування сприймання на основі умінь розрізняти та наводити приклади відпочинку влітку та взимку. Розвиток мислення, мовлення та уваги на основі формування вмінь визначати безпечні місця для

		випадкам, небезпека опинитися у холодній воді).	за наочною опорою *визначає* правила безпечного відпочинку біля води, в лісі; за запитаннями вчителя та, використовуючи доступні комунікативні засоби, *наводить приклади* безпечних місць для катання на санчатах, лижах, ковзанах; *розповідає* за наочною опорою та за підказкою вчителя про правила поведінки на льоду; **ознайомлений* з основними правилами безпечного відпочинку в залежності від пори року; **за запитаннями вчителя та на основі наочності *розрізняє* зображення різних видів відпочинку.	розваг, називати їх за наочною опорою. Розвиток пам'яті на основі пригадування правил безпечного відпочинку та правил поведінки на льоду.

Орієнтовні 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’язбережувальної 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.

***Орієнтовні показники стану сформованості життєвої компетентності учнів на кінець року:**

- проявляє ситуативний інтерес до здоров’язбережувальної діяльності;
- здатен виконувати найпростіші уміння та навички гігієнічної культури;
- здатен дотримуватися елементарних правил здорового способу життя та безпечної поведінки в школі та родині;
- називає власне ім’я

.

2 клас

35 год. (1 год. на тиждень)

№ з/п	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
	18 год.	**Розділ І. Людина і здоров'я**		
1		**Піклування про здоров'я** Здоровий спосіб життя та його складові. Вплив розпорядку дня на здоров'я людини. Чергування праці (навчання) та відпочинку. Ознаки втоми. Повноцінний відпочинок удень та в ночі. Внутрішні органи та їх значення (мозок, серце, шлунок, легені, нирки). Схожість та відмінність хлопчиків та дівчаток. Значення дотримування правил особистої гігієни. Підтримування чистоти тіла. Догляд за шкірою, нігтями, волоссям, очима. Гігієна ротової порожнини: - як зберегти зуби здоровими; - як правильно чистити зуби;	*Учень/учениця:* за запитаннями вчителя та відповідною наочністю *перераховує* складові здорового способу життя, використовуючи доступні комунікативні засоби; **має уявлення* про складові здорового способу життя; за наочною опорою *називає* та *показує* основні внутрішні органи людини (мозок, серце, шлунок, легені, нирки); за запитаннями вчителя *визначає* відмінності за статевою ознакою; **ознайомлений* з основними внутрішніми органами людини та їх призначенням;	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 уявлень про будову тіла людини та призначення внутрішніх органів

		- правила користування зубною щіткою; - своєчасне лікування зубів. Правила збереження органів зору (оберігання очей від пошкоджень, використання окулярів; освітлення під час читання, вплив яскравого сонця на очі, навантаження на очі під час перегляду телевізійних передач тощо). Правила збереження органів слуху (уникання гучних звуків, оберігання від застуди, потрапляння води у вуха, захист вуха від пошкоджень гострими предметами). Предмети та засоби догляду за тілом, одягом. Індивідуальне використання предметів особистої гігієни (зубна щітка, гребінець тощо.) Підтримування чистоти натільної білизни, одягу, взуття. Значення свіжого повітря для здоров'я людини. Щоденні прогулянки на свіжому повітрі.	*за допомогою вчителя *виокремлює* та *показує* на малюнку хлопчика, дівчинку; *знає (називає)* та під керівництвом вчителя *виконує* основні правила розпорядку дня; на основі наочності та за допомогою доступних комунікативних засобів *пояснює* значення розпорядку дня, повноцінного відпочинку та чергування праці та відпочинку для здоров'я людини; *під контролем вчителя *намагається* дотримуватися елементарних вимог щодо розпорядку дня; *за запитаннями вчителя та наочністю *називає* основні ознаки втоми; за запитаннями вчителя та наочною опорою *називає* ознаки схожості та відмінності між хлопчиками і дівчатками;	Формування елементів самостійності в діяльності на основі знань про правила особистої гігієни, розпорядку дня, підтримання чистоти одягу та взуття. Розвиток уявлень про будову тіла хлопчика та дівчинки, про предмети засобів особистої гігієни та можливості їх використання. Формування процесів порівняння на основі формування умінь визначати ознаки схожості та відмінності між хлопчиками і дівчатками. Розвиток 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.

		Відповідність одягу погодним умовам під час прогулянки.	під керівництвом дорослого *дотримується* правил особистої гігієни за призначенням *використовує* предмети особистої гігієни; **має уявлення* про предмети особистої гігієни та їх індивідуальне використання; *за вказівкою вчителя *намагається* дотримуватися правил особистої гігієни; за запитаннями вчителя та допомогою доступних комунікативних засобів *пояснює* значення гігієни ротової порожнини; *розповідає,* як чистити зуби (на основі дидактичного зображення, схем та піктограм); *володіє навичкою* правильного чищення зубів; *розуміє* необхідність своєчасного лікування зубів; **ознайомлений* з правилами догляду за ротовою порожниною;	Виховання особистісних якостей (охайності та дисциплінованості).

			*під керівництвом дорослого *намагається* самостійно чистити зуби; за запитаннями вчителя та наочною опорою *пояснює* необхідність підтримання чистоти натільної білизни, одягу, взуття; під керівництвом дорослого *намагається* самостійно доглядати за чистотою одягу та взуття; *за допомогою дорослого *визначає* ознаки забруднення одягу та взуття; *має уявлення* про значення щоденних прогулянок на свіжому повітрі для здоров'я людини; за наочною опорою та допомогою вчителя *вибирає* відповідний погодним умовам одяг для прогулянок; *за вказівкою вчителя *одягається* відповідно погоді.	
2		**Здоров'я та хвороби**	*Учень/учениця:*	

		Інфекційні хвороби (грип, вітрянка, кір, ангіна, свинка тощо.) Ознаки інфекційних захворювань: - підвищення температури тіла (від 37°С та вище); - біль; - поява на тілі червоних висипів, свербіж. Профілактика інфекційних захворювань (виділення окремого посуду та столових приборів; прибирання та провітрювання кімнати). Поняття про щеплення, карантин. Основні вимоги при контакті з інфекційними хворими: - марлева пов'язка; - ретельне миття рук; - не користуватися посудом хворого. Застудні захворювання та їх ознаки: підвищення температури тіла, нежить, кашель, головний біль. Виконання призначень лікаря. Користування ліками.	за запитаннями та словесним описом вчителя *розрізняє* та *визначає* назви відомих інфекційних хвороб та шляхи їх профілактики; **має початкові уявлення* про інфекційні та застудні хвороби, щеплення, карантин; за допомогою вчителя, лікаря, батьків *визначає* (*називає та показує* на дидактичному зображенні) основні ознаки інфекційних та застудних захворювань; **ознайомлений* з основними ознаками інфекційних та застудних захворювань; за наочною опорою та допомогою вчителя *називає* основні правила поведінки при контакті з інфекційними хворими; **ознайомлений* з основними правилами поведінки при контакті з інфекційними хворими;	Формування початкових уявлень про інфекційні та застудні захворювання. Формування первинних понять про карантин, щеплення. Розвиток мислення та мовлення на основі формування умінь визначати ознаки інфекційних та застудних захворювань. Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування правил поведінки з інфекційними хворими та користування ліками. Розвиток відчуттів різної модальності (больові, температурні) на основі формування уміння їх розпізнавати (вивчення ознак захворювання).

		Небезпечність використання ліків без дозволу дорослих.	*за допомогою вчителя *відбирає* відповідний наочний матеріал (дидактичні малюнки); за вказівкою вчителя *виконує* елементарні правила захисту від інфекцій; *під контролем вчителя *намагається* дотримуватися основних профілактичних правил; за допомогою доступних комунікативних засобів *пояснює* необхідність виконання призначень лікаря, про небезпечність використання ліків без дозволу дорослих; *під контролем вчителя/дорослого/лікаря *намагається* дотримуватися правил користування ліками.	
3		**Загартовування організму** Позитивний вплив загартовування на здоров'я людини.	*Учень/учениця:* на основі наочного матеріалу та за допомогою доступних комунікативних засобів *розповідає*	Уточнення уявлення про загартовування на основі знань про види загартовування влітку та взимку.

		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.	про позитивний вплив загартовування організму на здоров'я людини; *наводить приклади* видів загартовування влітку та взимку; *розповідає* про загартовування за допомогою повітря, води, сонячних променів; **має уявлення* про вплив загартовування організму на здоров'я людини; з використанням наочності та за запитаннями вчителя *називає* основні вимоги щодо загартовування; **ознайомлений* з основними вимогами щодо загартовування; разом із дорослими (за наслідуванням) *виконує* прості загартовувальні процедури; *під керівництвом та наглядом дорослого *намагається* виконувати елементарні загартовувальні процедури.	Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування правил загартовування. Виховання організованості (під час виконання загартовувальних процедур).

4		**Здоров’я та харчування** 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.	*Учень/учениця:* за допомогою вчителя *називає* основні групи корисних продуктів харчування, *наводить приклади* продуктів кожної групи; *розрізняє (показує* на дидактичному малюнку) продукти харчування за назвою (овочі, фрукти, м’ясо, рибу, хлібні вироби, молочні продукти); *відрізняє* корисні продукти й продукти харчування, які потрібно споживати з обмеженням; *наводить приклади* продуктів харчування, які потрібно споживати з обмеженням; *знає* правила прийому їжі, називає їх; **має загальне уявлення* про повноцінне харчування; *за допомогою вчителя *відбирає* дидактичний наочний матеріал відповідно назви продуктів харчування.	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.

		Шкідливість недоїдання та переїдання.		
5		**Рух і здоров'я** Значення рухового режиму для зростання та фізичного розвитку дитини (розвиток сили, витривалості, спритності). Основні компоненти рухового режиму: ранкова гімнастика, фізхвилинки, рухові та спортивні ігри, заняття фізичними вправами. Комплекси ранкової гімнастики та фізхвилинок. Народні рухливі ігри та забави: «Кіт і миша», «Дрібушечки», «У річку гоп», «Лисиця й курчата», «Сірий вовк» та інші (залежно від традицій місцевості). Спортивні ігри (футбол, естафети та інші). Дотримання безпеки під час гри в рухові та спортивні ігри: - грати у відведених для цього місцях (спортивні майданчики, стадіони, спортивні зали);	*Учень/учениця:* на основі наочного матеріалу та за допомогою доступних комунікативних засобів *розповідає* про силу, витривалість, спритність, про значення рухового режиму для здоров'я людини; за дидактичною наочністю *називає* основні компоненти рухового режиму; **має початкові уявлення* про значення рухового режиму для здоров'я людини; *за допомогою вчителя *відбирає* піктограми та наочний матеріал, що характеризує основні компоненти рухового режиму; під керівництвом учителя *виконує* комплекси ранкової гімнастики та фізхвилинок; за наслідуванням *грає* в народні рухливі ігри та забави з	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.

		- дотримуватися правил гри; - під час гри не штовхатися, не ставити підніжки тощо.	елементами загальнорозвивальних вправ; за вказівкою вчителя *дотримується* правил безпеки під час гри в рухливі та спортивні ігри; за запитаннями вчителя *визначає* місця, відведені для спортивних ігор; *за допомогою вчителя та схематичною опорою *намагається виконувати* елементарні вправи ранкової гімнастики; *за наслідуванням *грає* у рухливі ігри та забави; *за підказкою вчителя *намагається* контролювати власну поведінку у місцях, що відведені для спортивних ігор.	
6		**Здоров'я у сім'ї** Уміння спілкуватися в сім'ї. Сумісне дозвілля. Обов'язки дитини в родині: - допомога дорослим членам родини у домашніх справах (прибирання житла, миття посуду,	*Учень/учениця:* на основі наочного матеріалу та за допомогою доступних комунікативних засобів *розповідає* про правила спілкування з членами родини, про обов'язки дитини в сім'ї;	Формування вмінь культури спілкування з членами родини. Розвиток мислення та мовлення на основі формування вмінь визначати та називати обов'язки членів родини.

		приготування їжі, робота в саду або на городі); - піклування про молодших членів родини; - допомога найстаршим членам сім'ї; - догляд за квітами та домашніми тваринами.	*під контролем дорослого *намагається* дотримуватися правил спілкування з членами родини; за запитаннями вчителя *розповідає* про свої обов'язки в родині; *уміє*: - самостійно доглядати за квітами; - під наглядом дорослих прибирати житло та мити посуд; *під керівництвом дорослого *надає посильну допомогу* рідним у родині.	Виховання позитивного ставлення до праці та позитивних якостей особистості (охайності, самостійності, доброзичливості, взаємодопомоги, співчуття) на основі усвідомлення своїх обов'язків в родині.
7		**Здоров'язбережувальна поведінка** Настрій та його вплив на здоров'я людини. Усмішка – запорука гарного настрою. Правила поведінки школяра. Спілкування з вчителями, вихователями, працівниками школи та взаємовідносини зі старшими та молодшими школярами.	*Учень/учениця:* на основі наочного матеріалу та за допомогою доступних комунікативних засобів *розповідає* про настрій та його вплив на здоров'я людини; *вміє розпізнавати* гарний та поганий настрій;	Уточнення уявлення 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.

		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.	**ознайомлений* з поняттями «гарний настрій» та «поганий настрій» та їх ознаками; *знає* та *виконує* правила поведінки школяра; за допомогою вчителя *дотримується* правил спілкування з працівниками школи, з молодшими та старшими школярами; **ознайомлений* з правилами поведінки школяра; *під керівництвом вчителя *намагається* правильно поводити себе в процесі взаємодії з оточуючими; *розрізняє* корисні та шкідливі звички, наводить їх приклади; на основі наочного матеріалу та за допомогою доступних комунікативних засобів *пояснює* необхідність подолання шкідливих звичок;	Розвиток пам’яті на основі пригадування правил поведінки школяра. Розвиток навичок 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.

			**ознайомлений* із впливом шкідливих та корисних звичок на здоров'я людини.	
	17 год.	**Розділ ІІ. Основи безпеки життєдіяльності**		
8		**Безпечна поведінка у школі** Правила безпечної поведінки в школі (на уроках, у спортивному залі, на перервах, у позашкільний час). Вибір безпечних місць для ігор та розваг у шкільних приміщеннях та шкільному дворі. Попередження травматизму під час навчальної праці. Організація робочого місця. Техніка безпеки на уроках трудового навчання (під час роботи з шилом, ножицями, голкою). Поведінка під час проведення масових заходів (свят, спортивних змагань, колективних походів, екскурсій).	*Учень/учениця:* на основі наочного матеріалу та за допомогою доступних комунікативних засобів *називає* правила безпечної поведінки у шкільних приміщеннях та техніки безпеки на уроках трудового навчання та під час проведення масових заходів; за допомогою вчителя *визначає* безпечні місця для ігор та розваг у шкільних приміщеннях та шкільному дворі; за нагадуванням вчителя та наочною опорою *дотримується* правил організації робочого місця, правил техніки безпеки на уроках трудового навчання;	Розширення уявлень про правила безпечної поведінки в школі (на уроках, у спортивному залі, на перервах, у позашкільний час). Розвиток мислення на основі формування вміння визначати безпечні місця для розваг у школі. Формування організаційних умінь навчально-практичної діяльності (організація робочого місця). Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування правил техніки безпеки під час навчальної праці. Виховання уважності та обережності.

			**має загальні уявлення* про правила безпечної поведінки у шкільних приміщеннях та техніки безпеки на уроках трудового навчання та під час проведення масових заходів; *під контролем вчителя та наочною опорою *намагається* підпорядковувати власну поведінку відповідно вимогам.	
9		**Безпека пішоходів** Будова вулиці (проїжджа частина, дорога, узбіччя дороги, тротуар, пішохідна доріжка, перехід, перехрестя). Дорожня розмітка. Учасники дорожнього руху (водії автомобілів, тролейбусів та автобусів, пішоходи, велосипедисти). Безпечний рух пішоходів. Основні правила поведінки пішоходів. Правила безпечного переходу вулиці (пішохідні переходи, сигнали світлофора).	*Учень/учениця:* за наочною (схеми та сюжетні зображення) опорою *розповідає* про будову вулиці; про дорожню розмітку; за запитаннями вчителя *називає* учасників дорожнього руху; *знає* та *дотримується* правил поведінки пішоходів та правил безпечного переходу вулиці; *за допомогою вчителя *показує* на дидактичному зображенні вулицю, її складові та учасників дорожнього руху; **ознайомлений* з правилами безпечного переходу вулиці;	Розвиток наочно-образного мислення шляхом розширення знань про будову вулиці. Формування супроводжуючого мовлення (називання дій, що виконуються за сигналами світлофора). Розвиток концентрації уваги та формування навичок визначення послідовності дій під час переходу вулиці. Розвиток пам’яті під час вивчення учасників дорожнього руху.

		Перехід вулиці за умов відсутності пішохідного переходу (відсутність автомобілів).	*відтворює* (*називає* та *показує*) назву дії, що передбачає сигнал світлофора; за запитаннями вчителя та наочною опорою *визначає* правила переходу вулиці за умов відсутності пішохідного переходу; *за наочною опорою та допомогою вчителя доступними засобами спілкування *намагається* розповідати про учасників дорожнього руху та сигнали світлофора.	
10		**Безпека у населеному пункті** Небезпечні місця у населеному пункті, де мешкає дитина: - у місті (східці, підвал, ліфт, будівельний майданчик, територія підприємства, звалище, старі будинки, автомобільні дороги тощо); - у сільській місцевості (горище, підвал, скирта, покинутий будинок,	*Учень/учениця:* на основі наочності (сюжетні малюнки) та запитаннями вчителя *розповідає*, використовуючи доступні засоби спілкування, про небезпечні місця у населеному пункті, про загрозу життю та здоров'ю дитини під час ігор у небезпечних місцях свого населеного пункту;	Розширення загальних понять про небезпечні місця у населеному пункті. Розвиток уваги, мислення та зв'язного мовлення шляхом навчання давати відповіді на запитання при визначенні небезпечних місць у населеному пункті. Формування початкових уявлень про загрозу життю та здоров'ю

		машинний парк, звалище, шосейні дороги, лінії електропередач тощо). Ігри та розваги в небезпечних місцях – загроза життю та здоров'ю дітей.	за підказкою вчителя *визначає* небезпечні місця свого населеного пункту; **має початкові уявлення* про небезпечні місця та їх загрозу життю та здоров'ю дитини під час ігор.	дитини під час ігор у небезпечних місцях свого населеного пункту.
11		**Безпека вдома** Наодинці вдома. Вибір місця для безпечного дозвілля та гри. Правила перегляду телепередач та гри на комп'ютері. Небезпечні речовини (ліки, побутова хімія, горючі та легкозаймисті речовини), їх зберігання, небезпека отруєння. Побутова техніка. Користування електричними приладами за дозволом дорослих. Правила безпечного користування електроприладами (робота електроприладів без нагляду, користування непошкодженими електроприладами).	*Учень/учениця:* *називає* та *показує* на наочному матеріалі місця для безпечної гри вдома; *наводить приклади* небезпечних речовин (за допомогою вчителя); за наочною опорою *наводить приклади* побутової техніки; використовуючи доступні засоби спілкування, *розповідає* про безпеку від вогню; *пояснює* неприпустимість пустощів з сірниками; за сюжетним зображенням *називає* правила поведінки під час пожежі; під контролем дорослого *дотримується* правил перегляду	Розвиток сприймання та мислення на основі формування вміння визначати місця для безпечної гри . Розвиток пам'яті під час запам'ятовування правил: - перегляду телепередач та гри на комп'ютері; - безпечного користування електричними приладами; - поведінки під час пожежі. Розвиток мовлення на основі збагачення словникового запасу новими словами та виразами (небезпечні речовини, побутова хімія, легкозаймисті речовини, побутова техніка тощо).

		Дотримання безпеки користування кухонним обладнанням (газова та електрична плита, скляний посуд, столові прибори тощо). Пожежа. Небезпека від вогню. Сірники – це не іграшка. Причини виникнення пожежі. Правила поведінки під час пожежі. Поведінка під час пожежі у сусідів.	телепередач та гри на комп'ютері та безпечного користування побутовою технікою та кухонним обладнанням; *_має уявлення_ про правила безпечного користування сірниками, побутовою технікою та кухонним обладнанням, перегляду телепередач та гри на комп'ютері; *під контролем дорослого _намагається_ їх дотримуватися.	Виховання особистісних якостей (уважності, обережності, спостережливості).
12		**Особиста безпека** Правила поведінки при намаганнях незнайомців проникнути в оселю. Перелік телефонів, за якими можна зателефонувати у разі небезпеки (службові телефони батьків). Небезпека самостійної прогулянки незнайомою вулицею. Як себе поводити якщо заблукав, куди звернутися по допомогу. Що треба знати про себе (прізвище, ім'я, домашня адреса та телефон, адреса школи (номер), телефони зв'язку з батьками).	_Учень/учениця:_ за запитаннями вчителя _розповідає_, як себе поводити та куди звернутися по допомогу якщо заблукав, як поводити себе у разі намагань незнайомців проникнути в оселю; _називає_ своє прізвище, ім'я, домашню адресу та адресу (номер) школи; _знає_ телефони зв'язку з батьками; *_ознайомлений_ з правилами взаємодії з незнайомцями;	Розвиток мислення на основі формування вмінь аналізувати та визначати дії, у разі коли заблукав та у випадках намагань незнайомців проникнути в оселю. Формування елементів самостійності у діяльності (телефонування батькам у разі небезпеки; визначення поведінки у разі небезпеки (при намаганнях незнайомців проникнути в оселю)). Формування уявлення про небезпеку самостійної прогулянки. Розвиток пам'яті під час

			*за підказкою вчителя/дорослого *називає* власне ім'я, прізвище, домашню адресу, або *показує*, де знаходиться ця інформація (наприклад, записка з відповідними даними).	запам'ятовування домашньої адреси, адреси школи та телефонів зв'язку з батьками.
13		**Безпечний відпочинок** Ігри та розваги влітку (катання на велосипедах, самокатах, ігри на дитячих майданчиках), взимку (катання на санчатах, лижах, ковзанах). Вибір безпечних місць для розваг. Причини травм та запобігання травмуванню під час відпочинку (удари, синці, порізи, подряпини). Відпочинок на природі. Відпочинок у лісі. Застереження під час збирання рослин, ягід, грибів. Необережне поводження з вогнем у лісі. Небезпека заблукати. Відпочинок біля води. Правила безпечної поведінки на воді, біля води.	*Учень/учениця:* за запитаннями вчителя *розповідає* про види літнього та зимового відпочинку; *називає* та *показує* на малюнку місця, безпечні для відпочинку; за допомогою вчителя *називає* причини травм та правила запобігання травмуванню під час відпочинку; за наочною опорою *наводить приклади* відпочинку на природі; за допомогою вчителя *називає* ознаки сонячних опіків, переохолодження, обмороження; **ознайомлений* з правилами безпечної поведінки під час відпочинку влітку та зимового відпочинку;	Розширення знань про безпечні місця та види літнього, зимового відпочинку. Розвиток мислення на основі формування вмінь аналізувати причини травм та робити висновки щодо правил запобігання травмуванню. Формування початкових понять про обережність під час збирання рослин, ягід, грибів, небезпеку поводження з вогнем у лісі. Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування та відтворення безпечної поведінки під час відпочинку влітку біля води та зимового відпочинку. Розвиток мислення на основі формування умінь визначати

		Ознаки сонячних опіків. Запобігання сонячним опікам та тепловим ударам під час відпочинку влітку. Ознаки переохолодження та обмороження. Запобігання обмороженню та переохолодженню під час відпочинку взимку. Небезпека контактування з тваринами (свійськими, бродячими, дикими.) Укуси комах (оса, бджола, комар, кліщ тощо). Захист від комах. Звернення по допомогу при укусах тварин та комах.	*під контролем дорослого *намагається* дотримуватися відповідних правил; *має початкові уявлення* про обережність під час збирання рослин, ягід, грибів, про небезпеку необережного поводження з вогнем у лісі; *визначає* небезпеку контактування з тваринами; *має уявлення* про захист від укусів комах; за допомогою вчителя *формулює* власне звернення по допомогу при укусах тварин та комах; *за допомогою вчителя *намагається* формулювати доступними засобами власне звернення по допомогу у разі небезпеки під час відпочинку.	небезпеку контактування з тваринами.

Орієнтовні 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, електроприладдя, засоби гігієни).

***Орієнтовні показники стану сформованості життєвої компетентності учнів на кінець року:**

- проявляє задоволення під час виконання елементарних процесів самообслуговування (умивання, чищення зубів, туалет, харчування, навчання у школі);
- здатен самостійно проявляти власні вітальні потреби;
- намагається допомагати дорослому в організації режимних моментів;
- називає власне ім’я та прізвище.

3 клас

35 год. (1 год. на тиждень)

№ з/п	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
	15 год.	**Розділ І. Людина і здоров'я**		
1		**Здоров'я та хвороби** Хвороби від брудних рук: - гострі шлункові інфекційні хвороби (дизентерія); - глисні хвороби (глисти). Ознаки шлункових інфекцій та глисних хвороб. Запобігання шлунковим інфекціям та глисним 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;	*Учень/учениця:* *має початкові уявлення* про шлункові інфекції та глисні хвороби; за допомогою вчителя *визначає* їх ознаки; *знає* та *дотримується* правил запобігання шлунковим інфекціям та глисним хворобам; *розповідає* за запитаннями вчителя про небезпеку вживання сирої води; **ознайомлений* з основними ознаками інфекційних хвороб; *дотримується* правил користування індивідуальним посудом та столовими приборами;	Формування уявлень про шлункові інфекції та глисні хвороби. Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування правил запобігання інфекціям. Виховання елементів самостійності в діяльності (миття рук, овочів, фруктів, користування індивідуальним посудом та столовими приборами).

		- вживання чистої кип'яченої води (небезпека вживання сирої води тощо.)	*уміє* самостійно мити овочі та фрукти; *пояснює*, в яких випадках треба обов'язково мити руки; *під контролем вчителя *дотримується* основних профілактичних вимог та правил запобігання інфекціям.	
2		**Здоров'я та 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. Українська кухня. Традиційні українські страви.	*Учень/учениця:* *має початкові уявлення* про потребу людського організму в поживних речовинах та вітамінах; за допомогою вчителя та наочною опорою *називає* продукти харчування багаті на поживні речовини та вітаміни; за запитаннями вчителя *пояснює* значення води для здоров'я людини; за наочною опорою *називає* традиційні українські страви, *розпізнає* їх за назвами, *розповідає*, які страви вживають у родині (за запитаннями вчителя);	Збагачення, уточнення словника 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.

			*за запитаннями вчителя *показує* на дидактичному матеріалі корисні продукти харчування; *під контролем вчителя *дотримується* правил споживання рідкої їжі, овочів, фруктів та напоїв.	
3		**Рух і здоров'я** Фізичні вправи та спорт (легка атлетика, гімнастика, футбол, баскетбол, плавання, спортивні естафети тощо). Оздоровче значення занять фізичними вправами й спортом для фізичного розвитку та зростання школярів. Фізичні вправи – засоби профілактики різних захворювань (застудні захворювання, порушення опорно-рухового апарату), формування правильної постави. Правильне виконання фізичних вправ – основна умова їх користі для організму. Вправи для збільшення росту.	*Учень/учениця:* *має уявлення* про фізичні вправи та види спорту, *називає* їх (за допомогою вчителя, *показує* на дидактичному зображенні); *розуміє* оздоровче значення занять фізичними вправами та спортом (*відповідає* на запитання вчителя); **ознайомлений* зі значенням основних фізичних вправ та спорту для здоров'я людини; *за наочною опорою та запитаннями вчителя *розрізняє* види спортивної діяльності; *має уявлення* про профілактику різних захворювань та формування	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. Формування вміння координувати власні дії з діями інших учасників спортивних ігор. Формування звички правильної постави на основі знань про правильне виконання фізичних вправ. Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування та відтворення правил поведінки під час

		Значення свіжого повітря під час занять спортом. Правила поведінки у спортивному залі та на спортивному майданчику. Запобігання травматизму під час виконання фізичних вправ.	правильної постави засобами фізичних вправ; *виконує* фізичні вправи за наслідуванням; за запитаннями вчителя *пояснює* значення свіжого повітря під час спортивних занять; *за допомогою вчителя та за наслідуванням *намагається виконувати* доступні фізичні вправи для формування правильної постави; *має уявлення* про загрозу одержання травм під час спортивних занять; *знає* та за нагадуванням учителя *дотримується* правил запобігання травматизму під час спортивних занять; *за вказівкою вчителя *намагається дотримуватися* основних правил профілактики травматизму під час виконання фізичних вправ.	виконання фізичних вправ та занять спортом. Розвиток концентрації уваги та швидкості реакції під час спортивної гри.
4		**Здоров'я у сім'ї**	*Учень/учениця:*	

		Піклування про збереження та зміцнення здоров'я в родині. Обов'язки членів родини. Сімейні традиції щодо забезпечення здорового способу життя (спільне виконання домашніх справ, дотримання розпорядку дня та правил особистої гігієни, спільний відпочинок та заняття фізкультурою тощо). Піклування про найменших та найстарших членів родини.	*знає* та за запитаннями вчителя *називає* обов'язки членів родини; за наочною опорою *наводить приклади* сімейних традицій щодо забезпечення здорового способу життя; доступними комунікативними засобами *розповідає* про те, як у родині піклуються про найменших та найстарших членів сім'ї (за наочною опорою); *за запитаннями вчителя *відбирає* дидактичний матеріал (сюжетні картинки), де зображені сімейні традиції та дозвілля членів родини; **намагається* доступними комунікативними засобами *розповідати* про виконання обов'язків у родині.	Розширення уявлення про сімейні традиції щодо забезпечення здорового способу життя. Розвиток мислення та мовлення на основі формування вмінь визначати обов'язки членів родини. Виховання позитивного ставлення до членів сім'ї. Виховання позитивних якостей особистості (охайності, самостійності, співчуття, доброти, взаємодопомоги).
5		**Здоров'язбережувальна поведінка** Значення настрою для здоров'я людини, позитивні та негативні почуття (радість, сум, незадоволення, страх, щастя,	*Учень/учениця:* *пояснює* значення настрою для здоров'я людини (за допомогою вчителя); *розпізнає* позитивні та негативні почуття (за запитаннями вчителя);	Збагачення уявлення про настрій та його вплив на здоров'я людини. Розвиток емоційної сфери на основі формування вмінь розпізнавати і визначати позитивні

		задоволення, гнів, заздрість, сором, образа тощо). Уміння контролювати свої почуття, створювати гарний настрій. Правила спілкування з дорослими. Взаємовідносини з друзями. Правила товаришування, вибір друзів. Шкідливі звички – тютюнопаління, токсикоманія. Шкідливий вплив нікотину та токсичних речовин на здоров'я людини.	*має уявлення* про необхідність вміння контролювати свої почуття; *знає* та *дотримується* правил спілкування з дорослими та товаришами; *за наочною опорою (малюнки, піктограми) та допомогою вчителя *розрізняє* різні стани почуття (радість - сум, задоволення - незадоволення тощо); *за вказівкою вчителя *намагається* контролювати власні почуття під час взаємодії з оточуючими; *має початкові знання* про шкідливий вплив тютюнопаління та токсикоманії, неприпустимість вживання нікотину та токсичних речовин; **ознайомлений* про негативні наслідки тютюнопаління та токсикоманії.	та негативні почуття (радість, сум, незадоволення страх, щастя, задоволення, гнів, заздрість, сором, образа тощо). Розвиток уміння контролювати свої почуття. Формування навичок культури спілкування з дорослими та товаришами.
	16 год.	**Розділ ІІ. Основи безпеки життєдіяльності**		
6		**Безпечна поведінка у школі**	*Учень/учениця:*	

		Причини травматизму у школі (порушення правил поведінки у школі, бійки, небезпечні предмети, принесені з дому (гострі, ріжучі, колючі предмети, ліки, побутова хімія тощо)). Правила попередження травматизму у школі. Звернення по допомогу при травмах. Надзвичайна ситуація у школі (пожежа, аварійна ситуація, наслідки стихійного лиха). Екстрена евакуація зі школи. Правила поведінки під час евакуації. Знайомство з поняттям «паніка». Дії під час паніки.	*знає*, за запитаннями вчителя доступними способами спілкування *розповідає* про причини та правила попередження травматизму у школі; *знає* (*називає* та *показує*) до кого звернутися по медичну допомогу при травмах; **ознайомлений* з правилами попередження травматизму у школі; *за допомогою вчителя та наочною опорою *намагається пояснювати* причини травматизму у школі; *має загальні уявлення* про можливі надзвичайні ситуації у школі, правила поведінки у разі їх виникнення та час евакуації зі школи;має початкові уявлення про поняття «паніка»; **ознайомлений* з визначеннями: «надзвичайна ситуація», «евакуація» та «паніка»; *за вказівкою вчителя *намагається* поводити себе відповідно ситуації.	Розвиток мислення на основі формування вмінь визначати причини та шляхи попередження травматизму у школі; Формування початкового уявлення про можливі надзвичайні ситуації у школі, правила поведінки у разі їх виникнення, евакуацію, поняття «паніка». Збагачення словникового запасу новими словами та виразами (евакуація, паніка, надзвичайна та аварійна ситуації, стихійні лиха).

7		**Безпека пішоходів** Дорога з обмеженою оглядовістю (крутий поворот дороги; перешкоди, що заважають оглядовості дороги; активний автомобільний рух). Правила переходу дороги з обмеженою оглядовістю. Місця виїзду автомобілів із дворів, автостоянок (небезпека для пішоходів). Дорога за несприятливих умов. Недостатня видимість на дорозі (опади, туман, сутінки, темна пора доби тощо). Дорога зі слизькою поверхнею (дощ, сніг, ожеледиця). Правила переходу вулиці за несприятливих умов. Маршрут до школи. Небезпечні місця по дорозі до школи (будівельні майданчики, траншеї, канави, ями, каналізаційні люки, ремонт дороги).	*Учень/учениця:* *має загальне уявлення* про дорогу з обмеженою оглядовістю, дорогу за несприятливих умов; за наочною опорою *визначає* правила переходу дороги з обмеженою оглядовістю, дороги за несприятливих умов (за запитаннями вчителя); *розповідає* про свій маршрут до школи; *наводить приклади* небезпечних місць по дорозі до школи, *пояснює* небезпеку цих місць (за допомогою вчителя); **ознайомлений* з правилами пішоходів на дорозі з обмеженою оглядовістю; *за підказкою вчителя та наочною опорою *розповідає (показує)* про власний маршрут до школи.	Формування загального уявлення про дорогу з обмеженою оглядовістю, дорогу за несприятливих умов. Розвиток мислення та зв'язного мовлення шляхом навчання давати відповіді на запитання при визначенні правил переходу доріг з обмеженою оглядовістю та дороги за несприятливих умов. Розвиток сприймання, концентрації уваги та формування навичок визначення послідовності дій під час переходу доріг з обмеженою оглядовістю та за несприятливих умов. Конкретизація уявлень про небезпечні місця на маршруті до школи.
8		**Безпека у населеному пункті**	*Учень/учениця:*	

		Пожежонебезпечні предмети та речовини. Неприпустимість розваг з сірниками, горючими та легкозаймистими предметами або речовинами. Небезпечні знахідки. Дотримання правил поведінки у разі знахідки незнайомого (небезпечного) предмета.	за допомогою вчителя та наочною опорою *називає* та *показує* пожежонебезпечні предмети та речовини; *розповідає* за запитаннями вчителя: - про небезпеку ігор з сірниками, горючими та легкозаймистими предмети або речовинами; - про правила поведінки у разі знахідки незнайомого предмета; **ознайомлений* з основними правилами безпечної поведінки у населеному пункті; під контролем вчителя/дорослого *намагається* поводити себе відповідно ситуації.	Розширення понять про небезпеку ігор з пожежонебезпечними предметами та речовинами. Розвиток мислення та зв'язного мовлення шляхом навчання давати відповіді на запитання при визначенні правил поведінки з незнайомими (небезпечними) предметами.
9		**Безпека пасажирів** Пасажири. Види громадського транспорту: - наземний транспорт (автобус, тролейбус, трамвай, маршрутне таксі); - підземний транспорт (метро). Призначені місця зупинок наземного громадського	*Учень/учениця:* *пояснює*, хто такі пасажири; *знає* види громадського транспорту, *наводить приклади* (*показує* на наочному матеріалі); за запитаннями вчителя *розповідає* про види транспорту, якими користується, щоб дістатися до школи;	Формування понять про пасажирів, види громадського транспорту, призначені місця зупинок. Розвиток зв'язного мовлення на основі навчання давати відповіді на запитання про види транспорту, якими користується та правила посадки та висадки пасажирів.

		транспорту (облаштування та позначення зупинок, правила очікування транспорту, посадки та висадки пасажирів на зупинці). Правила поведінки пасажирів у салоні громадського транспорту: - триматися за поручень; - не штовхатися, не пустувати, не розмовляти голосно в салоні; - не заважати водію; - поступатися місцем інвалідам, пасажирам з дітьми, вагітним жінкам, людям похилого віку; - готуватися до виходу заздалегідь; - не перешкоджати зачиненню дверей, не спиратися на них; - не висовуватися з вікон; - не вистрибувати з транспорту, що рухається.	за наочною опорою *пояснює* призначення та облаштування місць зупинок наземного транспорту; *за запитаннями вчителя та наочною опорою *називає* та *показує* різні види транспорту; за допомогою вчителя та наочною опорою *називає* правила посадки та висадки пасажирів на зупинці; під контролем вчителя/дорослого *дотримується правил* поведінки у салоні громадського транспорту; **ознайомлений* з правилами поведінки пасажирів у салоні громадського транспорту; *під керівництвом вчителя/дорослого *намагається* дотримуватися відповідної поведінки.	Розвиток образної пам'яті на основі вивчення облаштування зупинок наземного транспорту. Виховання організованості та дисциплінованості.
10		**Безпека вдома** Правила користування водопровідною мережею. Пошкодження водомережі. Небезпека від води. Правила	*Учень/учениця:* *має уявлення* про небезпеку від води, газу; *називає* правила безпечного користування водою та газом;	Формування початкового уявлення про користування водопровідною мережею та газом. Розвиток сприймання та мислення на основі формування вміння

		поведінки при пошкодженні водомережі (перекрити кран, повідомити дорослих). Небезпека від газу. Заборона щодо самостійного користування газом. Правила користування газовою плитою (не залишати ввімкнену плиту без нагляду, перевіряти чи закриті крани, регулярно провітрювати кухню). Правила поведінки, коли відчувається запах газу у приміщенні: - не вмикати світло та електроприлади; - не запалювати сірники; - повідомити дорослих; - негайно відкрити вікно.	на основі наочності та з допомогою вчителя *розповідає*: - правила поведінки при пошкодженні водомережі та у випадку, коли відчувається запах газу; - правила користування газовою плитою; **ознайомлений* з основними правилами поведінки на кухні, користування водою та газом; *під керівництвом вчителя/дорослого *намагається* дотримуватися відповідної поведінки.	визначати небезпеку при пошкодженні водомережі та коли відчувається запах газу. Виховання особистісних якостей (уважності, обережності, спостережливості).
11		**Особиста безпека** Правила поведінки при зустрічі з незнайомими людьми на вулиці. Небезпечні знайомства. Відмова від пропозицій незнайомців погуляти, покататися в машині. Небезпека запрошення додому	*Учень/учениця:* *має уявлення* про наслідки небезпечних знайомств та небезпечних зустрічей з незнайомцями на вулиці, у під'їзді, у ліфті; за запитаннями вчителя *називає* правила поведінки при зустрічі з	Формування елементів самостійності в діяльності на основі визначення правил поведінки при зустрічі з незнайомими людьми (на вулиці, у під'їзді, у ліфті). Розвиток мислення на основі формування вмінь аналізувати та

		незнайомих або малознайомих людей за відсутності батьків. Небезпечні зустрічі з незнайомцями у під'їзді. Ліфт. Правила безпечного користування ліфтом: - не заходити у ліфт із незнайомцями; - перевірити наявність кабіни ліфта; - не перевантажувати ліфт; - не намагатися вийти з кабіни, якщо ліфт застряг.	незнайомими людьми на вулиці, у під'їзді; за наочною опорою *пояснює* небезпеку пропозицій незнайомців, запрошення додому незнайомих людей; **ознайомлений* з основними правилами безпечної поведінки з незнайомими людьми; *за запитаннями вчителя та наочною опорою *розповідає* доступними засобами спілкування про небезпеку та можливі наслідки взаємодії з незнайомцями; за наочною опорою *розповідає* про правила безпечного користування ліфтом; *дотримується* правильної поведінки у ліфті; *під контролем дорослого *користується* ліфтом.	визначати небезпеку пропозицій незнайомців. Розвиток пам'яті та мовлення на основі засвоєння правил користування ліфтом.
	4 год.	**Розділ ІІІ. Довкілля**		
12		**Природні стихійні лиха**	*Учень/учениця:*	

		Поняття про стихійні природні лиха. Гроза, снігопад, ожеледиця, повінь. Гроза (грім, блискавка, вітер, дощ). Небезпечність грози для людини. Правила безпечної поведінки під час грози вдома, на вулиці, у лісі, у полі, у воді. Снігопад, ожеледиця. Правила безпечної поведінки під час снігопаду на вулиці. Правила безпечного пересування вулицею та переходу дороги під час ожеледиці. Повінь. Місця, де найчастіше буває повінь (населені пункти, розташовані біля річок). Наслідки повені. Евакуація людей під час повені. Попередження про початок евакуації. Допомога рятувальних служб.	*володіє початковими уявленнями* про природні стихійні лиха; за запитаннями вчителя та наочною опорою *називає* ознаки грози, снігопаду, ожеледиці, повені; *визначає* місця, де найчастіше буває повінь, та *розповідає* про її наслідки; **ознайомлений* із різновидами природних стихійних небезпек; **показує* відповідні сюжетні зображення; за допомогою вчителя *називає* правила безпечної поведінки під час грози, снігопаду, ожеледиці, повені; **ознайомлений* з основними правилами безпеки під час стихійного лиха; *має уявлення* про евакуацію людей під час стихійної небезпеки; *знає* про існування рятувальних служб; *називає* їх та *показує* за наочною опорою;	Формування початкових уявлень про природні стихійні лиха. Розвиток сприймання на основі вивчення ознак грози, снігопаду, ожеледиці, повені. Розвиток мислення на основі виявлення причинно-наслідкових зв’язків між природними стихійними лихами та їх наслідками. Збагачення словникового запасу назвами погодних явищ (гроза, грім, блискавка, снігопад, ожеледиця, повінь тощо). Розширення уявлення про евакуацію людей та роботу рятувальних служб.

			**має уявлення* про наслідки стихійних небезпек та допомогу рятувальних служб.	
13		**Аварійні ситуації** Поняття аварії (надзвичайні ситуації, що спричинені діяльністю людини). Види аварійних ситуацій (транспортні аварії, аварії на підприємствах). Автомобільні аварії – загроза для життя та здоров'я людини. Причини автомобільних аварій (грубі порушення правил дорожнього руху водіями та пішоходами). Виконання правил дорожнього руху – запобігання автомобільним аваріям. Допомога рятувальних служб (міліція (поліція), швидка медична допомога, пожежна охорона). Правила поведінки під час аварійної ситуації, виконання рекомендацій рятувальників.	*Учень/учениця:* *має початкове уявлення* про аварійні ситуації; за запитаннями вчителя та наочною опорою *називає* та *показує* види аварійних ситуацій; за допомогою вчителя *визначає* причини та правила запобігання автомобільним аваріям; *співвідносить* та *розповідає* про допомогу рятувальних служб відповідно до аварійної ситуації; **ознайомлений* з поняттям «аварія»; **визначає* (*показує*) за наочною опорою та допомогою вчителя різні види аварійних ситуацій та відповідні рятувальні служби.	Формування початкових понять про аварійні ситуації. Розвиток мислення на основі формування вмінь аналізувати та визначати причини аварій. Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування видів аварійних ситуацій, правил поведінки під час аварії.

Орієнтовні 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, електроприладдя, засоби гігієни, медикаменти, нікотин, алкоголь, наркотики тощо).

***Орієнтовні показники стану сформованості життєвої компетентності учнів на кінець року:**

- здатен частково самостійно себе обслуговувати під час основних режимних моментів (умивання, чищення зубів, туалет, харчування, навчання у школі);
- здатен спілкуватися з однолітками; використовувати комунікацію як засіб досягнення власної мети;
- здатен виконувати інструкції дорослого у випадках та ситуаціях, що загрожують здоров’ю;
- здатен надавати посильну допомогу та виконувати елементарні обов’язки в родині.

4 клас

35 год. (1 год. на тиждень)

№ п/п	К-ть годин	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
	15 год.	**Розділ І. Людина і здоров'я**		
1		**Здоров'я та хвороби** Інфекційні захворювання: - інфекційні хвороби (ангіна, грип, вітрянка, свинка тощо). - шлунково-кишкові інфекції (дизентерія, сальмонельоз тощо). - глисні хвороби (глисти). Збудники інфекційних хвороб (бактерії, віруси, паразити). Шляхи поширення інфекційних захворювань: - від хворої людини (через повітря (при чиханні, кашлі) або при користуванні спільними іграшками, предметами, посудом, білизною); - від тварин; - через питну воду.	*Учень/учениця:* *має уявлення* про інфекційні захворювання та шляхи поширення інфекційних хвороб; за допомогою вчителя *називає* види інфекційних захворювань; *дотримується* елементарних правил запобігання інфекційних хвороб; *на основі наочності та за допомогою вчителя *розповідає* доступними засобами про основні ознаки інфекційних захворювань; *під керівництвом дорослого *дотримується* правил запобігання інфекційних хвороб; *має початкове уявлення* про СНІД;	Розширення понять про інфекційні захворювання. Розвиток мислення та мовлення на основі формування вмінь визначати шляхи поширення інфекційних захворювань. Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування правил запобігання інфекціям. Формування понять про медичні заклади України.

		Правила запобігання інфекційних хвороб: - дотримання правил гігієни; - дотримання карантину; - щеплення. 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.	*знає* про неприпустимість ігор із використаними шприцами та голками; **ознайомлений* з наслідками небезпечного використання медичних шприців та голок; за наочною опорою та запитаннями вчителя *наводить приклади* медичних закладів, пояснює їх основне призначення; **показує* на сюжетному дидактичному зображені відповідні медичні заклади.	
2		**Здоров'я та харчування** Харчові отруєння, їх причини та ознаки.	*Учень/учениця:* *має уявлення* про харчові отруєння, їх причини;	Формування понять про харчові отруєння та отруєння грибами.

		Ознаки неякісного стану продуктів харчування (неприємний запах та вигляд продуктів, порушення цілісності упаковки). Запобігання харчовим отруєнням: - вживання свіжої та якісної їжі; - визначення придатності продуктів, які купують в магазині (перевірка цілісності упаковки, дати виготовлення та терміну зберігання продуктів); - дотримання правил зберігання продуктів харчування. Запобігання отруєння грибами.	за допомогою вчителя *називає* правила запобігання харчовим отруєнням та отруєнням грибами; *визначає* ознаки неякісного стану продуктів харчування (за запитаннями вчителя та наочною опорою); *дотримується* елементарних правил запобігання харчовим отруєнням; **ознайомлений* з причинами та ознаками харчових отруєнь; *з допомогою вчителя/дорослого *дотримується* правил вживання свіжої та якісної їжі.	Розвиток мислення на основі формування вмінь визначати ознаки неякісного стану продуктів харчування. Розвиток мовлення на основі засвоєння правил запобігання харчовим отруєнням та отруєнням грибами.
3		**Рух і здоров'я** Рух людини за допомогою м'язів. Види рухів (робота м'язів рук та ніг). Сила м'язів. Необхідність занять фізичними вправами для збільшення й зміцнення м'язів. Тренування сили м'язів за допомогою фізичних вправ. Правила тренування сили м'язів	*Учень/учениця:* - *має початкове уявлення* про м'язи, силу м'язів; *розрізняє* (*демонструє, показує* на малюнку) види рухів, які виконуються за допомогою м'язів рук або ніг; за наслідуванням *виконує* тренувальні вправи для зміцнення м'язів та формування правильної постави;	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.

		(поступове збільшення навантаження). Комплекси вправ для зміцнення м’язів. Формування правильної постави. Ознаки правильної постави (пряме положення голови, спини, розвернуті плечі, втягнутий живіт). Шкідливі звички, що негативно впливають на формування постави. Вправи для формування правильної постави.	за підказкою вчителя *називає* ознаки правильної постави; *здійснює контроль* за правильністю своєї постави за нагадуванням учителя (вихователя); *під контролем вчителя *здійснює* елементарні тренувальні дії, що спрямовані на зміцнення м’язів рук та ніг, формування правильної постави; за наочною опорою та запитаннями вчителя *розповідає* про шкідливі звички, що негативно впливають на формування правильної постави, та необхідність їх своєчасного усування; **ознайомлений* із шкідливими звичками, що негативно впливають на формування правильної постави: *під керівництвом вчителя *дотримується правил* профілактики порушень постави.	Формування звички правильної постави. Виховання уважності, організованості.
4		**Здоров’я у сім’ї**	*Учень/учениця:*	

		Доброзичливі та турботливі стосунки між членами родини. Поради, допомога, підтримка рідних. Піклування про всіх членів сім'ї. Алгоритм дій у разі хвороби когось із членів родини: - проявити співчуття та увагу до хворого, надати допомогу; - зателефонувати рідним на роботу; - звернутися за порадою та допомогою до знайомих сусідів.	*наводить приклади* доброзичливих та турботливих стосунків між членами родини; *розповідає* про випадки допомоги та підтримки рідних: *наводить приклади* корисних порад батьків (за запитаннями вчителя); *визначає* свої дії у разі, коли хтось із родини захворів; за допомогою доступних засобів вміє звертатися по допомогу (до сусідів); **ознайомлений* з правилами доброзичливої взаємодії членів родини; *за запитаннями вчителя та наочною опорою *частково відтворює* алгоритм дій у разі хвороби когось із членів родини.	Формування уявлення 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. Виховання доброзичливості, співчуття, позитивного ставлення до членів родини. Розвиток зв'язного мовлення на основі навчання звертатися по допомогу.
5		**Здоров'язбережувальна поведінка** Тютюнопаління та вживання алкоголю. Шкідливий вплив тютюнового диму та алкоголю на дитячий організм.	*Учень/учениця:* за запитаннями вчителя та наочною опорою *розповідає* про: - шкідливий вплив тютюнопаління, алкоголю,	Формування уявлення про тютюнопаління, вживання алкоголю, токсичних та наркотичних речовин.

		Токсикоманія. Токсичні речовини. Наслідки вживання токсичних речовин. Вживання наркотичних речовин. Руйнівна сила наркотиків. Виникнення стійкої залежності від тютюну, алкоголю, токсичних та наркотичних речовин, складність лікування. Як протистояти пропозиціям щодо тютюнопаління, вживання алкоголю, токсичних та наркотичних речовин. Правила поведінки в громадських місцях. Як себе поводити у школі, бібліотеці, магазині, лікарні, аптеці, театрі тощо). Правила поведінки на вулиці, у транспорті. Ввічлива поведінка при спілкуванні з дорослими.	токсикоманії та наркоманії на організм людини; - виникнення залежності від тютюну, алкоголю, токсичних та наркотичних речовин, неприпустимість їх вживання; - складність лікування алкоголізму, токсикоманії та наркоманії; **ознайомлений* з негативними наслідками вживання алкоголю, токсичних речовин та тютюнопаління: за допомогою вчителя *визначає* способи протистояти небезпечним пропозиціям; *знає* та *дотримується* правил поведінки в громадських місцях, на вулиці, у транспорті; *називає* правила ввічливої поведінки при спілкуванні з дорослими; за нагадуванням вчителя/дорослого *контролює* власну поведінку;	Розвиток сприймання та мислення на основі формування вмінь визначати шкідливий вплив та наслідки вживання алкоголю, токсичних та наркотичних, речовин, тютюнопаління на здоров’я людини. Формування навичок культури спілкування з дорослими, поведінки в громадських місцях.

			**ознайомлений* з основними правилами поведінки у громадських місцях; *під контролем вчителя *намагається* контролювати власну поведінку та ввічливо поводити себе в процесі спілкування з оточуючими.	
	16 год.	**Розділ ІІ. Основи безпеки життєдіяльності**		
6		**Безпечна поведінка у школі** Конфлікт. Виникнення конфліктної ситуації в учнівському колективі. Причини виникнення конфлікту та способи його уникання. Вирішення конфлікту без застосування фізичної сили. Бійка – причина травматизму. Поведінка у випадках вимагань з боку старших школярів.	*Учень/учениця:* *має уявлення* про конфлікт; за допомогою вчителя *визначає* причини виникнення конфлікту, способи його уникання; *розуміє* небезпеку бійок; за допомогою вчителя *розповідає* правила поведінки у випадках вимагань; **ознайомлений* з основними правилами поведінки у школі; *під контролем вчителя *намагається* безконфліктно контактувати з оточуючими.	Формування початкового уявлення про конфлікт. Розвиток мислення на основі формування вмінь визначати причини та способи уникання конфліктної ситуації в учнівському колективі. Формування комунікативних навичок.

7		**Безпека пішоходів** Односторонній та двосторонній дорожній рух. Розділова смуга, її призначення. Правила переходу дороги з одностороннім та двостороннім рухом. Перехрестя (регульовані й нерегульовані). Типи перехресть (тристоронні, чотиристоронні, складні). Правила безпечного переходу перехресть. Попереджувальні звукові та світлові сигнали автомобілів. Що означають світлові покажчики повороту. Спеціальні машини (машини швидкої медичної допомоги, міліцейські, пожежної служби, аварійної служби газу). Проблисковий маячок та звуковий сигнал спеціальних машин. Право проїзду службових машин на червоне світло. Поведінка пішохода під час проїзду спеціальних машин.	*Учень/учениця:* за запитаннями вчителя *розповідає* про односторонній та двосторонній дорожній рух, розділову смугу та її призначення; *називає* та *дотримується* правил переходу дороги з одностороннім та двостороннім рухом; *знає,* що таке перехрестя; *називає* види та типи перехресть (за опорою на малюнок); **ознайомлений* з правилами безпеки пішоходів під час переходу дороги з одностороннім та двостороннім рухом; *за допомогою дорослого та під його контролем *намагається* безпечно поводити себе під час переходу перехресть. *має уявлення* про попереджувальні звукові та світлові сигнали автомобілів; *розрізняє* спеціальні машини, громадський транспорт та приватні автомобілі;	Розширення уявлення про дорожній рух, розділову смугу, перехрестя. Розвиток концентрації уваги та формування навичок визначення послідовності дій під час переходу дороги з одностороннім та двостороннім рухом. Розвиток мислення на основі формування навичок розрізняти спеціальні машини, громадський транспорт та приватні автомобілі. Збагачення словникового запасу назвами спеціальних машин (машини швидкої медичної допомоги, міліцейські, пожежної служби, аварійної служби газу). Виховання особистісних якостей: уважності, спостережливості, обережності.

			наводить приклади службових машин; *знає* правила поведінки пішохода під час проїзду службових машин; *за наочною опорою (*показує*) та запитаннями вчителя *розрізняє* транспортні засоби.	
8		**Безпека у населеному пункті** Вибухонебезпечні предмети (аерозольні балончики, петарди, ракетниці тощо). Застережні написи («Берегти від вогню!», «Не проколювати після використання!», «Не розпилювати поблизу відкритого вогню!» тощо) та застережні знаки («легкозаймиста речовина», «вибухова речовина», «отруйна речовина»). Вибухівки (бомби, гранати, міни, патрони, снаряди). Місця небезпечних знахідок (поле, яр, ліс, котлован на будівництві тощо). Правила поведінки за умов небезпечної знахідки.	*Учень/учениця:* за наочною опорою *наводить приклади* вибухонебезпечних предметів; *знає* про позначення вибухонебезпечних предметів, *називає* їх за малюнковою опорою; *має початкові знання* про вибухівки; за запитаннями вчителя *називає* можливі місця небезпечних знахідок; *пояснює* необхідність дотримання правил поведінки за умов небезпечної знахідки (за запитаннями вчителя); *знає* про необхідність попередження дорослих;	Формування понять про вибухонебезпечні предмети, вибухівки. Розвиток мислення та зв’язного мовлення шляхом навчання давати відповіді на запитання при визначенні правил поведінки за умов небезпечної знахідки. Виховання спостережливості та обережності.

		Попередження дорослих про небезпечну знахідку.	*_ознайомлений_ з правилами безпечної поведінки у населеному пункті; з *за наочною опорою _розрізняє_ застережні знаки; *за допомогою вчителя _відтворює_ доступні (вербальні та невербальні) способи попередження дорослих про небезпеку.	
9		**Безпека пасажирів** Підземний транспорт – метрополітен (метро). Правила користування метрополітеном. Станція метро (двері, ескалатор, східці, платформа, турнікет). Правила безпечної поведінки на ескалаторі, на платформі під час очікування поїзда. Правила посадки та висадки пасажирів. Допомога чергових по станції метро. Безпечна поведінка у салоні поїзда.	*Учень/учениця:* *знає* про підземний транспорт, називає його; за наочною опорою *розповідає* про станцію метро; *використовує* слова «метрополітен», «метро», «ескалатор», «платформа», «турнікет»; називає правила поведінки пасажирів метро, *дотримується* їх під час користування підземним транспортом;	Розширення понять про громадський транспорт. Розвиток образної пам’яті на основі вивчення облаштування станції метро. Збагачення словникового запасу новими словами (метрополітен, ескалатор, платформа, турнікет). Виховання організованості та дисциплінованості.

			**ознайомлений* з основними правилами безпечної поведінки у метрополітені; *за наочною опорою та допомогою вчителя *розрізняє* основні функційні складові станції метро; *за вказівкою вчителя/дорослого *намагається* безпечно поводити себе у салоні поїзда.	
10		**Безпека вдома** Небезпечні ситуації, пов'язані з пошкодженням електричної мережі (загорання або пошкодження електропроводки, несправна розетка, оголені дроти). Причини пошкодження електромережі (користування несправними електроприладами, вмикання одночасно багатьох електроприладів в одну розетку тощо). Правила поведінки у випадку появи електричної іскри, запаху горілої гуми, диму, полум'я: - негайно повідомити дорослих;	*Учень/учениця:* *має уявлення* про небезпеку, пов'язану з пошкодженням електричної мережі; *називає:* - причини пошкодження електромережі (за допомогою вчителя); - правила поведінки у випадках пошкодження електромережі (за запитаннями вчителя); *знає,* як поводитись у випадках вимкнення електричного світла; *пояснює* небезпеку користування джерелами відкритого вогню (за допомогою вчителя);	Розвиток сприймання та мислення на основі формування вміння визначати небезпеку при пошкодженні електричної мережі. Виховання особистісних якостей (уважності, обережності, спостережливості). Формування вмінь координації рухів та орієнтування у темряві.

		- у жодному разі не можна заливати електричні прилади чи дріт водою. Вимкнення електричного світла. Уміння орієнтуватися у темряві (запам'ятовування розташування кімнат, кухні, ванни, меблів). Джерело світла, яким можна користуватися у разі вимкнення електрики (ліхтарик). Небезпека користування джерелами відкритого вогню (сірники, свічка, газова лампа).	**ознайомлений* з можливими небезпечними ситуаціями, що можуть виникнути вдома; *за запитаннями вчителя на наочною опорою доступними засобами *розповідає* про правила поведінки у разі небезпеки вдома.	
11		**Особиста безпека** Ключі від житла, їх зберігання. Дії у разі втрати ключів від житла. Самостійні прогулянки у незнайомими вулицями у пізній час. Небезпека нападу зловмисників. Правила поведінки у разі переслідування та загрозі нападу зловмисників.	*Учень/учениця:* *розповідає* про зберігання ключів від житла та про свої дії у разі їх втрати; *знає* про небезпеку самостійних прогулянок у пізній час та небезпеку нападу зловмисників; *розповідає* про правила поведінки у разі переслідування та загрозі нападу зловмисників (за запитаннями вчителя); **ознайомлений* з правилами особистої поведінки та безпеки під	Розвиток мислення на основі формування вмінь визначати дії у разі втрати ключів від житла. Формування уявлення про небезпеку самостійної прогулянки у пізній час та небезпеку нападу зловмисників. Формування елементів самостійності в діяльності на основі визначення правил

			час прогулянки та взаємодії з незнайомими людьми; *під контролем дорослого *намагається* поводити себе відповідно ситуації.	поведінки у разі переслідування та загрозі нападу зловмисників.
	4 год.	**Розділ ІІІ. Довкілля**		
12		**Природні стихійні лиха** Землетрус, буря, шторм. Землетрус. Причини землетрусів, їх сила. Руйнівні наслідки під час сильних землетрусів. Місцевість, де найчастіше виникають землетруси. Передбачення землетрусів (за допомогою спеціальних приладів або, спостерігаючи за поведінкою тварин). Попередження про наближення землетрусу. Правила безпечної поведінки під час землетрусу вдома, у школі, на вулиці. Небезпечні місця під час землетрусу. Буря. Шкода яку завдає буря природі та людині. Попередження	*Учень/учениця:* *володіє* початковими знаннями про природні стихійні лиха, *називає* їх та *показує* на дидактичній наочності; за запитаннями вчителя та наочною опорою *називає* руйнівні наслідки та шкоду, що наносять стихійні лиха природі та людині; *знає* про наявність попередження щодо наближення стихійного лиха; *розповідає* про основні правила безпечної поведінки під час стихійного лиха (за малюнковою опорою); **ознайомлений* з різними видами природних стихійних небезпек та їх наслідками;	Збагачення початкових понять про природні стихійні лиха. Розвиток сприймання ознак землетрусу, бурі, шторму. Розвиток мислення на основі виявлення причинно-наслідкових зв’язків між природними стихійними лихами та їх руйнівними наслідками. Збагачення словникового запасу назвами природних стихійних лих (землетрус, буря, шторм). Розширення уявлення про паніку, евакуацію людей, роботу рятувальних служб.

		про наближення бурі. Правила безпечної поведінки під час бурі вдома, на вулиці, у полі, у лісі. Шторм. Сила шторму, небезпека під час шторму. Штормове попередження. Правила безпечної поведінки під час шторму. Допомога рятувальних служб. Порятунок (евакуація) людей. Паніка та її негативні наслідки. Правила поведінки, які дозволяють уникнути паніки. Стихійні лиха, що характерні для місця проживання учнів.	*за допомогою вчителя та наочною опорою *розрізняє* їх; *має загальні уявлення* про паніку та її негативні наслідки; *має уявлення* про рятувальні служби та евакуацію людей; за допомогою вчителя *наводить приклади* природних стихійних лих, які характерні для місця проживання учнів; **ознайомлений* з правилами поведінки під час евакуації.	
13		**Аварійні ситуації** Аварії на підприємствах (пожежі, вибухи, хімічні та радіаційні аварії.) Вплив наслідків аварійних ситуацій на здоров'я людини. Допомога рятувальних служб, міліції, пожежної охорони, медичної служби, аварійної служби газу. Виконання рекомендацій рятувальних служб. Правила поведінки під час аварії.	*Учень/учениця:* *має початкові уявлення* про аварії на підприємствах та вплив наслідків аварійних ситуацій на здоров'я людини; *знає* та за запитаннями вчителя *розповідає* про існування рятувальних служб та їх допомогу; *розуміє* необхідність дотримання рекомендацій рятувальників;	Формування початкових понять про аварійні ситуації на підприємствах, наслідки аварійних ситуацій для здоров'я людини. Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування видів аварійних ситуацій на підприємствах (пожежі, вибухи, хімічні та радіаційні аварії), правил поведінки під час аварії.

		Паніка, запобігання проявам паніки. Підприємства, розташовані поблизу місця проживання учнів.	*розповідає* про правила поведінки під час аварії (за допомогою вчителя); *має уявлення* про паніку та шляхи її запобігання; *називає* підприємства, розташовані поблизу місця проживання (за допомогою вчителя); **ознайомлений* з причинами аварійних ситуацій та правилами безпечної поведінки; *за допомогою вчителя та наочною опорою *називає (показує)* рятувальні служби відповідно до причини аварії на підприємстві.	

Орієнтовні 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.

***Орієнтовні показники стану сформованості життєвої компетентності учнів на кінець року:**

- здатен частково вирішувати завдання безпечної для здоров'я взаємодії з дорослими та однолітками під час звичайних життєвих ситуацій;
- здатен елементарно піклуватися про себе та власне здоров'я;
- здатен частково задовольняти в повсякденному житті власні фізичні (спортивні) уподобання та потреби;
- здатен дотримуватися інструкцій дорослого стосовно організації здорового способу життя у повсякденному житті;
- здатен розрізняти оточуючих людей за їх соціальними ролями (члени родини, друзі, учителі, лікар, стороння людина та ін.);
- здатен до комунікативної взаємодії з дорослими з питань власної життєдіяльності (звернутися по допомогу, повідомити про проблеми здоров'я, про власні потреби зрозумілими для інших та доступними для себе способами);
- здатен адекватно поводитися у побуті з точки зору безпеки/небезпеки відносно власного життя.