Календарно – тематическое планирование кружка «Основы здорового образа жизни»

66 часа ( 2 часа в неделю)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание** | **Дата проведения** | **Кол-во** | **Основные понятия** | **Практические умения** |
|  | Друзья Вода и Мыло |  | 4 |  |  |
| 1.2. | Её Величество ВодаЭкскурсия в парк. |  | 11 | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.Как же не быть грязнулей? | Советы Доктора Воды |
| 3.4. | Друзья Вода и МылоДень Здоровья |  | 11 | Сказка о микробах. Игровая ситуация: «Вредные советы» | Как правильно мыть руки и лицо. |
|  | Забота об органах чувств |  | 2 |  |  |
| 5. |  Глаза – главные помощники человека. |  | 1 | Острота зрения, зоркость. Игра «Полезно, вредно» . Строение глаза. | Правила бережного отношения к глазам. Правила ношения очков. |
| 6. | Чтобы уши слышали |  | 1 | Проведение опыта. Для чего нужны уши? | Оздоровительная минутка. Правила ухода за ушами. |
|  | Почему болят зубы? |  | 2 |  |  |
| 7-8 | Как сохранить улыбку красивой? Мой друг стоматолог. |  | 11 | Загадки. Работа по стих-ю С.Михалкова «Как у нашей Любы…» Что вредно для зубов? Зачем человеку щётка? Тест «Найди правильный ответ»  | Упражнение «Держи осанку»Практикум «Чистка зубов»Чтобы улыбка была красивой… |
| 9. | Праздник «В гостях у Мойдодыра!» |  | 1 |  |  |
|  | «Рабочие инструменты» человека (руки, ноги) |  | 2 |  |  |
| 101112 | Умелые ручки.Движение – это жизнь.Эстафета «Самый ловкий» |  | 11 1 | Как тренировать руки и ноги?Оздоровительные минутки. Игра – соревнование «Кто больше». | Как беречь ноги? Уход за ногтями. |
|  | Забота о коже |  | 2 |  |  |
| 1314 | Зачем человеку кожа? Если кожа повреждена. |  | 11 | Игра «Угадайка» Проведение опытов «Тепло, холодно». Это интересно (строение кожи). Как помочь больной коже. | Оздоровительная минутка «Солнышко»Правила ухода за кожей. Обработка кожи, ранки.Практическая работа по рассматриванию кожи. |
|  | Как следует питаться |  | 6 |  |  |
| 151617181920 | Разговор о правильном питании.Экскурсия в столовую и пекарню.Отравления и их профилактика.Праздник «Путешествие в Витаминную страну!» |  | 1 2 12 | Правила здоровья. Полезные, неполезные продукты. Игра «Можно, нельзя», «Юный кулинар» | Золотые правила питания. |
|  | Как сделать сон полезным |  | 2 |  |  |
| 2122 | Сон – лучшее лекарствоВстреча с психологом и медсестрой. |  | 11 | Анализ стих-я С.Михалкова «Не спать». | Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна).Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам» |
| 23 | Поддерживай хорошее настроение, будь доброжелательным! |  | 1 | Азбука волшебных слов. Тест «Отношение к учёбе» | Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе». |
|  | Вредные привычки |  | 1 |  |  |
| 24 | Вредные привычки |  | 1 | Игра «Да – нет». Последствия привычек. | Оздоровительная минутка «Деревце»Работа в парах (разыгрывание ситуаций) |
|  | Мышцы, кости и суставы |  | 3 |  |  |
| 252627 | Скелет – наша опора. Осанка - стройная спина.Вместе веселей играть! (подвижные игры) |  | 1  2 | Что помогает укрепить мышцы и кости? Нарушение осанки. Осанка – стройная спина. | Правила для поддержания правильной осанки. Разучивание упражнений, подвижных игр. |
|  | Болезни |  | 6 |  |  |
| 28293031323334 | Причини и признаки болезней.Чтобы гриппа не бояться, надо, братцы, закаляться!Подвижные игры на свежем воздухе.Домашняя аптечка. Лекарственные травы.Мудрое слово о здоровье.День Здоровья. |  | 1 1  1 12 | Обтирание и обливание. Закаливание.Микробы и наш организм.Работа с пословицами. Игра «Хорошо-плохо» | Шесть признаков здорового и закалённого человека. Оздоровительная минутка «Самомассаж мочек ушей» |
|  | Правила безопасного поведения  |  | 4 | . |  |
| 35 | Безопасность в доме. |  | 1 | Дети должны уметьпринимать решения в опасных ситуациях;избегать неприятных чувств;оценивать себя и своё здоровье | Правила безопасного поведения дома  |
| 36 | Правила безопасности на воде |  | 1 | Правила поведения на воде. Игры и упражнения на воде. |
| 37 | Правила безопасность при отдыхе на природе. |  | 1 | Правила безопасного поведения в природе: влияние на человека погодных условий, одежда по погоде, правила поведения в городских парках и скверах; ядовитые растения, грибы, ягоды. |
| 3839-40 | Правила безопасного поведения в транспортеЭкскурсия по дорогам города.Экскурсия в пожарную часть |  | 12ч | Правила безопасного поведения в транспорте и на дороге.Комплекс  общеразвивающих упражнений  «Автомобили», игра «Разрешается, запрещается». |
| 41424344 | Повторение (нестандартные уроки и уроки-праздники)  |  | 4 ч |  |  |
| 45 | КВН «Наше здоровье». |  | 1 |  |  |
| 4647-57 | Игра «Спортивные надежды»Подвижные игры в парке, в детском городке, стадионе. |  | 110ч |  |  |
| 58 | Конкурс рисунков на асфальте «Спорт – здоровье!»  |  | 1 |  |  |
| 59- 64 | Походы и экскурсии. |  | 6 |  |  |
| 65-66 | Обобщающий урок « В здоровом теле – здоровый дух!» |  | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |