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 Вода  Экскурсия в парк. |  | 1  1 | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.  Как же не быть грязнулей? | Советы Доктора Воды |
| 3.  4. | Друзья Вода и Мыло  День Здоровья |  | 1  1 | 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. |  | 1  1 | 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 |  |  |
| 10  11  12 | Умелые ручки.  Движение – это жизнь.  Эстафета «Самый ловкий» |  | 1  1  1 | Как тренировать руки и ноги?  Оздоровительные минутки. Игра – соревнование «Кто больше». | Как беречь ноги? Уход за ногтями. |
|  | Забота о коже |  | 2 |  |  |
| 13  14 | Зачем человеку кожа?  Если кожа повреждена. |  | 1  1 | 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 |  |  |
| 15  1617  18  19  20 | Разговор о правильном питании.  Экскурсия в столовую и пекарню.  Отравления и их профилактика.  Праздник «Путешествие в Витаминную страну!» |  | 1  2  1  2 | Правила здоровья. Полезные, неполезные продукты.  Игра «Можно, нельзя», «Юный кулинар» | Золотые правила питания. |
|  | Как сделать сон полезным |  | 2 |  |  |
| 2122 | Сон – лучшее лекарство  Встреча с психологом и медсестрой. |  | 1  1 | 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 |  |  |
| 25  26  27 | 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 |  |  |
| 28  29  30  31  32  33  34 | 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    1  2 | 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 уметь  принимать 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. |
| 38  39-40 | Правила безопасного поведения в транспорте  Экскурсия по дорогам города.  Экскурсия в пожарную часть |  | 1  2ч | Правила безопасного поведения в транспорте и на дороге.  Комплекс  общеразвивающих упражнений  «Автомобили», игра «Разрешается, запрещается». |
| 41  42  43  44 | Повторение (нестандартные уроки и уроки-праздники) |  | 4 ч |  |  |
| 45 | КВН «Наше здоровье». |  | 1 |  |  |
| 46  47  -57 | Игра «Спортивные надежды»  Подвижные игры в парке, в детском городке, стадионе. |  | 1  10ч |  |  |
| 58 | Конкурс рисунков на асфальте «Спорт – здоровье!» |  | 1 |  |  |
| 59- 64 | Походы и экскурсии. |  | 6 |  |  |
| 65-66 | Обобщающий урок « В здоровом теле – здоровый дух!» |  | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |