**Тематическое планирование занятий «Школа здоровья». 1 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | дата |
|  | **Тема 1. Дружи с водой** | 2 |  |
| 1 | Советы доктора Воды |  |  |
| 2 | Друзья Вода и Мыло. |  |  |
|  | **Тема 2. Забота о глазах.** | 1 |  |
| 3 | Глаза – главные помощники человека. |  |  |
|  | **Тема 3. Уход за ушами.** | 1 |  |
| 4 | Чтобы уши слышали. |  |  |
|  | **Тема 4. Уход за зубами.** | 2 |  |
| 5 | Почему болят зубы? |  |  |
| 6 | Чтобы зубы были здоровыми. |  |  |
|  | **Тема 5. Уход за руками и ногами.** | 1 |  |
| 7 | «Рабочие инструменты» человека. |  |  |
|  | **Тема 6. Забота о коже.** | 2 |  |
| 8 | Зачем человеку кожа. |  |  |
| 9 | Если кожа повреждена. |  |  |
|  | **Тема 7. Как следует питаться.** | 2 |  |
| 10 | Питание – необходимое условие для жизни человека. |  |  |
| 11 | Здоровая пища для всей семьи. |  |  |
|  | **Тема 8. Как сделать сон полезным?** | 1 |  |
| 12 | Сон- лучшее лекарство. |  |  |
|  | **Тема 9. Настроение в школе.** | 1 |  |
| 13 | Как настроение? |  |  |
|  | **Тема 10. Настроение после школы.** | 1 |  |
| 14 | Я пришел из школы. |  |  |
|  | **Тема 11. Поведение в школе.** | 2 |  |
| 15 | Я- ученик. |  |  |
| 16 | Я – ученик. |  |  |
|  | **Тема 12. Вредные привычки.** | 2 |  |
| 17 | Вредные привычки. |  |  |
| 18 | Вредные привычки. |  |  |
|  | **Тема 13. Мышцы, кости и суставы.** | 2 |  |
| 19 | Скелет- наша опора. |  |  |
| 20 | Осанка- стройная спина! |  |  |
|  | **Тема 14. Как закаляться. Обтирание и обливание.** | 1 |  |
| 21 | Если хочешь быть здоров. |  |  |
|  | **Тема 15. Как правильно вести себя на воде.** | 1 |  |
| 22 | Правила безопасности на воде. |  |  |
|  | **Тема 16. Игры и упражнения на воде.** | 1 |  |
| 23 | Правила безопасности на воде. |  |  |
|  | **Тема 17. Лекарственные травы.** | 1 |  |
| 24 | Уроки бабушки Медуницы. |  |  |
|  | **Тема 18. Путь в страну Здоровию.** | 2 |  |
| 25 | Режим дня школьника. |  |  |
| 26 | Что написано у тебя на лице? |  |  |
|   | **Тема 19. Народные игры.** | 1 |  |
| 27 | Русская игра «Городки». |  |  |
|  | **Тема 20. Подвижные игры.** | 2 |  |
| 28 | Подвижные игры. |  |  |
| 29 |  Подвижные игры. |  |  |
|  | **Тема 21. Этикет.** | 3 |  |
| 30 | Правила поведения за чайным столом. |  |  |
| 31 | У меня зазвонил телефон. |  |  |
| 32 | Правила поведения за праздничным столом. |  |  |
| 33 | **Обобщающее занятие.**  | 1 |  |

**Тематическое планирование занятий «Школа здоровья». 2 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | дата |
|  | **Тема 1. Почему мы болеем.** | 3 |  |
| 1 | Причины болезни. |  |  |
| 2 | Признаки болезни. |  |  |
| 3 | Как здоровье? |  |  |
|  | **Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней?** | 2 |  |
| 4 | Как организм помогает сам себе? |  |  |
| 5 | Здоровый образ жизни. |  |  |
|  | **Тема 3. Кто нас лечит.** | 1 |  |
| 6 | Какие врачи нас лечат. |  |  |
|  | **Тема 4. Прививки от болезней.** | 2 |  |
| 7 | Инфекционные болезни. |  |  |
| 8 | Прививки от болезней. |  |  |
|  | **Тема 5. Что нужно знать о лекарствах.** | 2 |  |
| 9 | Какие лекарства мы выбираем. |  |  |
| 10 | Домашняя аптечка. |  |  |
|  | **Тема 6. Как избежать отравлений.** | 2 |  |
| 11 | Отравление лекарствами. |  |  |
| 12 | Пищевые отравления. |  |  |
|  | **Тема 7. Безопасность при любой погоде.** | 2 |  |
| 13 | Если солнечно и жарко. |  |  |
| 14 | Если на улице дождь и гроза. |  |  |
|  | **Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.** | 2 |  |
| 15 | Опасность в нашем доме. |  |  |
| 16 | Как вести себя на улице. |  |  |
|  | **Тема 9. Правила безопасного поведения на воде.** | 1 |  |
| 17 | Вода- наш друг. |  |  |
|  | **Тема 10. Правила обращения с огнем.** | 1 |  |
| 18 | Чтобы огонь не причинил вреда. |  |  |
|  | **Тема 11. Как уберечься от удара электрическим током.** | 1 |  |
| 19 | Чем опасен электрический ток. |  |  |
|  | **Тема 12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.** | 1 |  |
| 20 | Травмы. |  |  |
|  | **Тема 13. Как защититься от насекомых.** | 1 |  |
| 21 | Укусы насекомых. |  |  |
|  | **Тема 14. Предосторожности при обращении с животными.** | 1 |  |
| 22 | Что мы знаем о собаках и кошках. |  |  |
|  | **Тема 15. Первая помощь при отравлениях жидкостями, пищей, парами, газами, дымом.** | 2 |  |
| 23 | Отравление ядовитыми веществами. |  |  |
| 24 | Отравление угарным газом. |  |  |
|  | **Тема 16. Первая помощь при перегревании и тепловых ударах, при ожогах и при обморожении.** | 2 |  |
| 25 | Как помочь себе при тепловом ударе. |  |  |
| 26 | Если ты обморозился. |  |  |
|  | **Тема 17. Первая помощь при травмах.** | 3 |  |
| 27 | Растяжение связок и вывих костей. |  |  |
| 28 | Переломы. |  |  |
| 29 | Если ты ушибся и порезался. |  |  |
|  | **Тема 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос, горло.** | 1 |  |
| 30 | Если в глаз, ухо, нос, горло попал инородный предмет. |  |  |
|   | **Тема 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.** | 1 |  |
| 31 |  Укус змеи. |  |  |
|  | **Тема 20. Сегодняшние заботы медицины.** | 3 |  |
| 32 | Расти здоровым. |  |  |
| 33 | Воспитай себя. |  |  |
| 34 |  Я выбираю движение. |   |  |

**Тематическое планирование занятий «Школа здоровья». 3 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | дата |
|  | **Тема 1. Чего ненадо бояться.** | 1 |  |
| 1 | Как воспитывать уверенность и бесстрашие. |  |  |
|  | **Тема 2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.** | 2 |  |
| 2 | Учимся думать. |  |  |
| 3 | Спеши делать добро. |  |  |
|  | **Тема 3. Почему мы говорим неправду.** | 2 |  |
| 4 | Поможет ли нам обман? |  |  |
| 5 | «Неправда- ложь» в пословицах и поговорках. |  |  |
|  | **Тема 4. Почему мы не слушаемся родителей?** | 2 |  |
| 6 | Надо ли прислушиваться к советам родителей? |  |  |
| 7 | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга? |  |  |
|  | **Тема 5. Надо уметь сдерживать себя.** | 2 |  |
| 8 | Все ли желания выполнимы? |  |  |
| 9 | Как воспитывать в себе сдержанность. |  |  |
|  | **Тема 6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.** | 2 |  |
| 10 | Как отучить себя от вредных привычек. |  |  |
| 11 | Как отучить себя от вредных привычек. |  |  |
|  | **Тема 7. Как относиться к подаркам.** | 2 |  |
| 12 | Я принимаю подарок. |  |  |
| 13 | Я дарю подарки. |  |  |
|  | **Тема 8. Как следует относиться к наказаниям.** | 1 |  |
| 14 | Наказание. |  |  |
|  | **Тема 9. Как нужно одеваться.** | 1 |  |
| 15 | Одежда. |  |  |
|  | **Тема 10. Как вести себя с незнакомыми людьми.** | 1 |  |
| 16 | Ответственное поведение. |  |  |
|  | **Тема 11. Как вести себя, когда что- то болит.** | 1 |  |
| 17 | Боль. |  |  |
|  | **Тема 12. Как вести себя за столом.** | 2 |  |
| 18 | Сервировка стола. |  |  |
| 19 | Правила поведения за столом. |  |  |
|  | **Тема 13. Как вести себя в гостях.** | 1 |  |
| 20 | Ты идешь в гости. |  |  |
|  | **Тема 14. Как вести себя в общественных местах.** | 2 |  |
| 21 | Как вести себя в транспорте и на улице. |  |  |
| 22 | Как вести себя в театре, кино, школе. |  |  |
|  | **Тема 15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки.** | 2 |  |
| 23 | Умеем ли мы вежливо общаться. |  |  |
| 24 | Умеем ли мы разговаривать по телефону? |  |  |
|  | **Тема 16. Что делать, если не хочется в школу.** | 1 |  |
| 25 | Помоги себе сам. |  |  |
|  | **Тема 17чем заняться после школы.** | 1 |  |
| 26 | Умей организовывать свой досуг. |  |  |
|  | **Тема 18. Как выбрать друзей.** | 2 |  |
| 27 | Что такое дружба. |  |  |
| 28 | Кто может считаться настоящим другом. |  |  |
|   | **Тема 19. Как помочь родителям.** | 1 |  |
| 29 | Как доставить родителям радость? |  |  |
|  | **Тема 20. Как помочь больным и беспомощным.** | 2 |  |
| 30 | Если кому- нибудь нужна твоя помощь. |  |  |
| 31 | Спешите делать добро. |  |  |
|   | **Тема 21. Повторение.** |  3 |  |
| 32 | Огонек здоровья. |  |  |
| 33 | Путешествие в страну здоровья. |  |  |
| 34 | Культура здорового образа жизни. |  |  |

**Тематическое планирование занятий «Школа здоровья». 4класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | дата |
|  | **Тема 1. Наше здоровье.** | 4 |  |
| 1 | Что такое здоровье? |  |  |
| 2 | **Что такое эмоции7** |   |  |
| 3 | Чувства и поступки. |  |  |
| 4 | Стресс. |  |  |
|  | **Тема 2. Как помочь сохранить себе здоровье.** | 3 |  |
| 5 | Учимся думать и действовать |  |  |
| 6 | Учимся находить причину и последствия событий. |  |  |
| 7 | Умей выбирать. |   |  |
|  | **Тема 3. Что зависит от моего решения?** | 2 |  |
| 8 | Принимаю решение. |  |  |
| 9 | Я отвечаю за свое решение. |  |  |
|  | **Тема 4. Злой волшебник табак.** | 1 |  |
| 10 | Что мы знаем о курении. |  |  |
|  | **Тема 5. Почему некоторые привычки называются вредными.** | 5 |  |
| 11 | Зависимость. |  |  |
| 12 | Умей сказать НЕТ. |  |  |
| 13 |  Как сказать НЕТ. |   |  |
| 14 | Почему вредной привычке ты скажешь нет? |  |  |
| 15 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. |  |  |
|  | **Тема 6. Помоги себе сам.** | 1 |  |
| 16 | Волевое поведение. |  |  |
|  | **Тема 7. Злой волшебник алкоголь.** | 3 |  |
| 17 | Алкоголь. |  |  |
| 18 |  Алкоголь – ошибка. | 1 |  |
| 19 | Алкоголь – сделай выбор. |  |  |
|  | **Тема 8. Злой волшебник наркотик.** | 2 |  |
| 20 | Наркотик. |  |  |
| 21 | Наркотик. Тренинг безопасного поведения. |  |  |
|  | **Тема 9. Мы одна семья.** | 2 |  |
| 22 | Мальчишки и девчонки. |  |  |
| 23 |  Моя семья.  |  |  |
|  | **Тема 10. Повторение.** | 11 |  |
| 24 | Дружба. |  |  |
| 25 |  «День здоровья». |  |  |
| 26 | Умеем ли мы правильно питаться? |  |  |
| 27 | Я выбираю кашу. |  |  |
| 28 | Чистота и здоровье. |  |  |
| 29 | Откуда берутся грязнули? |  |  |
| 30 | Чистота и порядок. |  |  |
| 31 | Будем делать хорошо и не будем плохо. |  |  |
| 32 | Урок – КВН «Наше здоровье». |  |  |
| 33 | «Я здоровье берегу- сам себе я помогу». |  |  |
| 34 | Будьте здоровы. |  |  |