**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

***1 класс***

***«Первые шаги к здоровью»***

***Цель:***

первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 года

**Режим занятий:** 1 час в неделю(33 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля | Дата | Скорректированные сроки |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практи-ческиезанятия |
| I  | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 | 1 | 2 |  |  |  |
| 1.1 | Дорога к доброму здоровью | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 1.2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 1.3 | В гостях у МойдодыраКукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 1.4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 1 |  | 1 |  | праздник |  |  |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 |  | 2 |  |  |  |
| 2.1 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 2.2 | Культура питанияПриглашаем к чаю | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 2.3 | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 2.4 | Как и чем мы питаемся |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 2.5 | Красный, жёлтый, зелёный | 1 |  |  | 1 | викторина |  |  |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 3 |  | 4 |  |  |  |
| 3.1 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 3.2 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 3.3 | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 3.4 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 3.5 | Как обезопасить свою жизнь | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 3.6 | День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 3.7 |  В здоровом теле здоровый дух | 1 |  |  | 1 | викторина |  |  |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 |  | 3 |  |  |  |
| 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 4.2 | Зрение – это сила | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 4.3 | Осанка – это красиво | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 4.4 | Весёлые переменки | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 4.5 | Здоровье и домашние задания | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 4.6 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим | 1 |  |  | 1 | Игра- викторина |  |  |
| V | ***Чтоб забыть про докторов***  | 4 | 1 |  | 3 |  |  |  |
| 5.1 | “Хочу остаться здоровым”. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  5.2 | Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
|  5.3 | День здоровья «Как хорошо здоровым быть» | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
|  5.4 |  «Как сохранять и укреплять свое здоровье»  | 1 |  |  | 1 | круглый стол |  |  |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 3 | 2 |  | 1 |  |  |  |
| 6.1 | Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 1 | 1 |  |  | день вежливости |  |  |
| 6.2 | Вредные и полезные привычки | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 6.3 | “Я б в спасатели пошел” | 1 |  |  | 1 | Ролевая игра |  |  |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 |  | 2 |  |  |  |
| 7.1 | Опасности летом (просмотр видео фильма) | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 7.2 | Первая доврачебная помощь | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 7.3 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 7.4 | Чему мы научились за год.  | 1 |  |  | 1 | диагностика |  |  |
|  | Итого: | 33 | 15 | 1 | 17 |  |  |  |

***2 класс***

***«Если хочешь быть здоров»***

**Цель:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 классов

**Срок обучения**: 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34часа)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |  |  |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практическиезанятия | Дата | Скорректированные сроки |
| I  | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 |  | 2 |  |  |  |
| 1.1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 1.2 | По стране Здоровейке | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 1.4 | Я хозяин своего здоровья | 1 |  |  | 1 | КВН |  |  |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 |  | 2 |  |  |  |
| 2.1 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 2.2 | Культура питания. Этикет. | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 2.3 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 2.4 | «Что даёт нам море» |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 2.5 | Светофор здорового питания | 1 |  |  | 1 | викторина |  |  |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 4 |  | 3 |  |  |  |
| 3.1 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 3.2 | Закаливание в домашних условиях | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 3.3 | День здоровья«Будьте здоровы» | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 3.4 | Иммунитет | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 3.6 | Спорт в жизни ребёнка. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 3.7 | Слагаемые здоровья | 1 |  |  | 1 | за круглым столом |  |  |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 |  | 3 |  |  |  |
| 4.1 | Я и мои одноклассники | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 4.2 | Почему устают глаза? | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 4.3 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 4.4 | Шалости и травмы | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 4.5 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 4.6 | Умники и умницы | 1 |  |  | 1 | КВН |  |  |
| V | ***Чтоб забыть про докторов***  | 4 | 1 |  | 3 |  |  |  |
| 5.1 | С. Преображенский «Огородники»  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  5.2 | Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) | 1 |  |  | 1 | круглый стол |  |  |
|  5.3 | День здоровья «Самый здоровый класс» | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
|  5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 | городской конкурс |  |  |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 | 2 |  | 2 |  |  |  |
| 6.1 | Мир эмоций и чувств. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 6.2 | Вредные привычки | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 6.3 |  «Веснянка» | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 6.4 | В мире интересного | 1 |  |  | 1 | Научно- практическая конференция |  |  |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 |  | 2 |  |  |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 7.2 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 7.3 | Первая помощь при отравлении | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 7.4 | Наши успехи и достижения | 1 |  |  | 1 | диагностика |  |  |
|  | Итого: | 34 | 16 |  | 18 |  |  |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

 **«Здоровейка»**

**3 класс**

***«По дорожкам здоровья»***

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов(34 часа)

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |  |  |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практическиезанятия | Дата | Скорректированные сроки |
| I  | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 |  | 2 |  |  |  |
| 1.1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 1.2 | Личная гигиена | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 1.4 | «Остров здоровья» | 1 |  |  | 1 | Игра |  |  |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 |  | 2 |  |  |  |
| 2.1 | Игра «Смак» | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 2.2 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 2.3 | Вредные микробы | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 2.4 | Что такое здоровая пища и как её приготовить  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 2.5 | «Чудесный сундучок» | 1 |  |  | 1 | КВН |  |  |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 4 |  | 3 |  |  |  |
| 3.1 | Труд и здоровье | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 3.2 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 3.3 | День здоровья«Хочу остаться здоровым» | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 3.4 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 3.6 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 3.7 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 |  |  | 1 | викторина |  |  |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 |  | 3 |  |  |  |
| 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 4.2 | «Доброречие» | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 4.3 | Спектакль С. Преображнский «Капризка» | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 4.4 | «Бесценный дар- зрение». | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 4.5 | Гигиена правильной осанки | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 4.6 | «Спасатели , вперёд!» | 1 |  |  | 1 | викториина  |  |  |
| V | ***Чтоб забыть про докторов***  | 4 | 1 |  | 3 |  |  |  |
| 5.1 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  5.2 | Движение это жизнь | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
|  5.3 | День здоровья«Дальше, быстрее, выше» | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
|  5.4 |  «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 | конкурс «Разго-вор о правиль-ном питании» |  |  |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 | 2 |  | 2 |  |  |  |
| 6.1 | Мир моих увлечений | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 6.3 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.Кукольный спектакльА.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 |  |  |  | Научно –практическая конференция |  |  |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 |  | 2 |  |  |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 7.2 | Лесная аптека на службе человека | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 7.3 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | 1 |  |  | КВН |  |  |
| 7.4 | Чему мы научились и чего достигли | 1 |  |  | 1 | диагностика |  |  |
|  | Итого: | 34 | 16 |  | 18 |  |  |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

 **«Здоровейка»**

**4 класс**

***«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»***

**Цель:**  формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 классов

**Срок обучения**: 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |  |  |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практическиезанятия | Дата | Скорректированные сроки |
| I  | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 |  | 3 |  |  |  |
| 1.1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 1.2 | Правила личной гигиены | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 1.3 | Физическая активность и здоровье  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 1.4 | Как познать себя | 1 |  |  | 1 |  За круглым столом |  |  |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 |  | 2 |  |  |  |
| 2.1 | Питание необходимое условие для жизни человека | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 2.2 | Здоровая пища для всей семьи | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 2.3 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 2.4 | Секреты здорового питания. Рацион питания |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 2.5 | «Богатырская силушка» | 1 |  |  | 1 | КВН |  |  |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 4 |  | 3 |  |  |  |
| 3.1 | Домашняя аптечка | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 3.2 | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 3.3 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 3.4 | «Береги зрение с молоду». | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 3.5 | Как избежать искривления позвоночника | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 3.6 | Отдых для здоровья | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 3.7 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 |  |  | 1 | викторина |  |  |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 |  | 3 |  |  |  |
| 4.1 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 4.2 | «Класс не улица ребятаИ запомнить это надо!» | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 4.3 | Кукольный спектакль «Спеши делать добро» | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 4.4 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 4.5 | Мода и школьные будни | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 4.6 | Делу время , потехе час. | 1 |  |  | 1 | Игра - викторина |  |  |
| V | ***Чтоб забыть про докторов***  | 4 | 1 |  | 3 |  |  |  |
| 5.1 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  5.2 | День здоровья«За здоровый образ жизни»С.  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
|  5.3 | Кукольный спектакль Преображенский «Огородники» | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
|  5.4 |  «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 | Городс-кой конкурс «Разго-вор о правиль-ном питании» |  |  |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 | 2 |  | 2 |  |  |  |
| 6.1 | Размышление о жизненном опыте | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 6.3 | Школа и моё настроение | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 |  |  |  | Научно –практическая конференция |  |  |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 |  | 2 |  |  |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 7.2 | Игра «Мой горизонт» | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 7.3 | Гордо реет флаг здоровья | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 7.4 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 1 |  |  | 1 | Диагностика.Книга здоровья |  |  |
|  | Итого: | 34 | 16 |  | 18 |  |  |  |