**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.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Кол-во часов  | Дата проведения | Форма контроля |
| Лекции, беседы | деловые игры | практи-ческиезанятия |
| I  | ***Введение «Я в школе и дома».*** | **7** |  |  |  |  |
| 1.1 | Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.2 | Мой внешний вид – залог здоровья | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.3 | Зрение – это сила | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.4 | Осанка – это красиво | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.5 | Весёлые переменки. | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.6 | Здоровье и домашние задания | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.7 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим | 1 |  |  | 1 | игра- викторина |
| 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 |  «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим» | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.7 |  В здоровом теле здоровый дух | 1 |  |  | 1 | викторина |
| IV | ***Чтоб забыть про докторов***  | **4** | **1** |  | **3** |  |
| 4.1 | “Хочу остаться здоровым”. | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.2 | Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.3 | День здоровья «Как хорошо здоровым быть» | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.4 |  «Как сохранять и укреплять свое здоровье»  | 1 |  |  | 1 | Круглый стол |
| V | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **3** | **2** |  | **1** |  |
| 6.1 | Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 1 | 1 |  |  | День вежливости |
| 5.2 | Вредные и полезные привычки | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.3 | “Я б в спасатели пошел” | 1 |  |  | 1 | Ролевая игра  |
| VI | ***«Я грамотный пешеход на дороге»*** | **4** | **2** |  | **2** |  |
| 6.1 | Что такое светофор? | 1 |  |  | 1 | Занятие - эстафета |
| 6.2 | Школа светофорных наук | 1 |  |  | 1 | Инстценированный классный час |
| 6.3 | Азбука – безопасности дорожного движения | 1 |  | 1 |  | викторина |
| 6.4 | Веселые пешеходы | 1 |  |  | 1 | эстафета |
| VII | ***«Чрезвычайные происшествия»*** | **2** | **2** |  |  |  |
| 7.1 | Личная безопасность в подъезде, правила поведения в лифте | 1 | 1 |  |  | Видеоролик  |
| 7.2 | Опасные места в доме, правила обращения бытовыми приборами | 1 | 1 |  |  | Контрольные вопросы |
| 7.3 | Велосипед, ролики, скейтборды | 1 | 1 |  |  | Видеоролик  |
|  | Итого: | 33 |  |  |  |  |

***2 класс - «Если хочешь быть здоровым»***

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | кол-во часов | В том числе | форма контроля |
| лекции, беседы | деловые игры | практи-ческиезанятия |
| **I**  | ***Введение «Я в школе и дома».*** | **7** |  |  |  |  |
| 1.1 | Что мы знаем о ЗОЖ. Шалости и травмы | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.2 | По городу Здоровейску.Я хозяин своего здоровья | 1 |  |  | 1 | КВН |
| 1.3 | Я и мои одноклассники | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.4 | Почему устают глаза? | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.5 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.6 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.7 | Умники и умницы | 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*** | **6** | **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 | Веселые старты |
| 3.4 | Иммунитет Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.5 | Спорт в жизни ребёнка.  | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.6 | Слагаемые здоровья | 1 |  |  | 1 | за круглым столом |
| **IV** | ***Чтоб забыть про докторов***  | **4** | **1** |  | **3** |  |
| 4.1 | С. Преображенский «Огородники»  | 1 | 1 |  |  |  |
|  4.2 | Как защитить себя от болезни (Выставка рисунков) | 1 |  |  | 1 | круглый стол |
| 4.3 | День здоровья «Самый здоровый класс» | 1 |  |  | 1 | Спортивное первенство |
| 4.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 | конкурс |
| **V** | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **3** | **2** |  | **1** |  |
| 5.1 | Мир эмоций и чувств. | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.2 | Вредные привычки | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.4 | В мире интересного | 1 |  |  | 1 | КВН |
| **VI** | ***«Я грамотный пешеход на дороге»*** | **5** | **2** |  | **2** |  |
| 6.1 | Помни правила ГАИ – это правила твои | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.2 | Авария и царь Светофоров | 1 |  |  | 1 | Занятие - сказка |
| 6.3 | В стране дорожной грамотности  | 1 |  |  | 1 | Занятие - игра |
| 6.4 | Знатоки правил дорожного движения | 1 |  |  | 1 | Викторина  |
| 6.5 | Обязанности пассажиров | 1 | 1 |  |  |  |
| **VII** | ***«Чрезвычайные происшествия»*** | **4** |  |  |  |  |
| 7.1 | Чем и как можно отравиться. Первая помощь при отравлении | 1 | 1 |  |  | Видеоролик  |
| 7.2 | Пожарная безопасность. Пожары и взрывы | 1 | 1 |  |  | Видеоролик |
| 7.3 | Ложная угроза взрыва школы. Эвакуация | 1 | 1 |  |  | Видеоролик |
| 7.4 | Гидродинамическая авария. Выброс ядовитых веществ.  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: | 34 |  |  |  |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**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.

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | кол-во часов | формаконтроля | Дата проведения |
| план | факт |
| **I**  | ***Введение «Я в школе и дома».*** | **7** |  |  |  |
|  | «Здоровый образ жизни, что это?»Личная гигиена | 1 |  |  |  |
|  | «Остров здоровья» | 1 | Игра |  |  |
|  | Мой внешний вид – залог здоровья | 1 |  |  |  |
|  | «Доброречие» | 1 |  |  |  |
|  | Спектакль С. Преображнский «Капризка» | 1 |  |  |  |
|  | «Бесценный дар - зрение» | 1 |  |  |  |
|  | Гигиена правильной осанки | 1 |  |  |  |
| **II** | ***Питание и здоровье*** | **4** |  |  |  |
|  | Правильное питание – залог физического и психологического здоровья | 1 |  |  |  |
|  | Вредные микробы | 1 |  |  |  |
|  | Что такое здоровая пища и как её приготовить  |  |  |  |  |
|  | «Чудесный сундучок» | 1 | КВН |  |  |
| **III** | ***Моё здоровье в моих руках*** | **7** |  |  |  |
|  | Труд и здоровье | 1 |  |  |  |
|  | Наш мозг и его волшебные действия | 1 |  |  |  |
|  | День здоровья«Хочу быть здоровым» | 1 |  |  |  |
|  | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 1 |  |  |  |
|  | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |  |  |  |
|  | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 |  |  |  |
|  | «Моё здоровье в моих руках» | 1 | викторина |  |  |
| **IV** | ***Чтоб забыть про докторов***  | **3** |  |  |  |
|  | Движение это жизнь | 1 |  |  |  |
|  | День здоровья«Дальше, быстрее, выше» | 1 |  |  |  |
|  |  «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  |  |
| **V** | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **4** |  |  |  |
|  | Мир моих увлечений | 1 |  |  |  |
|  | Вредные привычки и их профилактика | 1 |  |  |  |
|  | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. | 1 | Сказки А. С. Пушкина |  |  |
|  | В мире интересного. | 1 | конференция |  |  |
| **VI** | ***«Я грамотный пешеход на дороге»*** | **5** |  |  |  |
|  | Я и опасность. | 1 |  |  |  |
|  | Правила дорожного движения – твои друзья, забывать друзей нельзя | 1 |  |  |  |
|  | Город – наш дом, в нем по правилам живем | 1 | Конкурс  |  |  |
|  | Разрешается - запрещается | 1 | Викторина  |  |  |
|  | Виртуальная экскурсия «Дорожные знаки» | 1 |  |  |  |
| **VII** | ***«Чрезвычайные происшествия»*** | **4** |  |  |  |
|  | Природные катастрофы: гроза, буря, смерч, землетрясение, … Правила поведения | 1 | Видеоролик  |  |  |
|  | Правила поведения на воде, льду, в лодке. | 1 | Видеоролик |  |  |
|  | Паводки и наводнения. Помощь топающему. | 1 | Видеоролик |  |  |
|  | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | КВН |  |  |
|  | Резервный урок |  |  |  |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**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.

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | кол-во часов | форма контроля | Дата проведения |
| план | факт |
| **I**  | ***Введение «Я в школе и дома».*** | **7** |  |  |  |
|  | «Здоровье и здоровый образ жизни» Правила личной гигиены | 1 |  |  |  |
|  | Физическая активность и здоровье  | 1 |  |  |  |
|  | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 1 |  |  |  |
|  | Как познать себя | 1 |  Круглый стол |  |  |
|  | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 |  |  |  |
|  | Мода и школьные будни | 1 |  |  |  |
|  | Делу время, потехе час. | 1 | игра - викторина |  |  |
| **II** | ***Питание и здоровье*** | **5** |  |  |  |
|  | Питание необходимое условие для жизни человека | 1 |  |  |  |
|  | Здоровая пища для всей семьи | 1 |  |  |  |
|  | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 |  |  |  |
|  | Секреты здорового питания. Рацион питания |  |  |  |  |
|  | «Богатырская силушка» | 1 | КВН |  |  |
| **III** | ***Моё здоровье в моих руках*** | **7** |  |  |  |
|  | Домашняя аптечка | 1 |  |  |  |
|  | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 |  |  |  |
|  | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 |  |  |  |
|  | «Береги зрение с молоду». | 1 |  |  |  |
|  | Как избежать искривления позвоночника | 1 |  |  |  |
|  | Отдых для здоровья | 1 |  |  |  |
|  | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 | викторина |  |  |
| **IV** | ***Чтоб забыть про докторов***  | **3** |  |  |  |
|  | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься  | 1 |  |  |  |
|  | День здоровья«За здоровый образ жизни» | 1 |  |  |  |
|  | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |   |  |  |
| **V** | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **4** |  |  |  |
|  | Размышление о жизненном опыте | 1 |  |  |  |
|  | Вредные привычки и их профилактика | 1 |  |  |  |
|  | Школа и моё настроение | 1 |  |  |  |
|  | В мире интересного. | 1 | конференция |  |  |
| **VI** | ***«Я грамотный пешеход на дороге»*** | **4** |  |  |  |
|  | «Класс не улица ребятаИ запомнить это надо!» | 1 |  |  |  |
|  | Безопасность в наземном транспорте | 1 |  |  |  |
|  | Правила перехода через дорогу. | 1 |  |  |  |
|  | Личная безопасность на улице | 1 | Видеоролик |  |  |
| **VII** | ***«Чрезвычайные происшествия»*** | **5** |  |  |  |
|  | Правила поведения в лесу. Лесной пожар. | 1 | Видеоролик |  |  |
|  | Дикие животные. Ядовитые укусы. Ядовитые грибы и ягоды. |  | Викторина  |  |  |
|  | Порезы, ссадины, ушибы, растяжения, переломы, обморожения, носовое кровотечение. Солнечный удар, ожоги.Профилактика, правила оказания первой помощи. | 1 | Видеоролик  |  |  |
|  | Безопасность в авиатронспорте, железнодорожном и речном транспорте. | 1 |  |  |  |
|  | Резервный урок |  |  |  |  |