

|  |  |
| --- | --- |
| № | Общая структура программы |
|  | Планируемые результаты |
|  | Содержание занятий секции «Здоровячок» |
| 3. | Календарно-тематическое планирование |

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровячок» по спортивно-оздоровительному направлению составлена на основе авторской программы «135 уроков здоровья» Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е., разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и реализуется младшими школьниками на занятиях секции «Здоровячок».

Цель программы: создать благоприятные условия, обеспечивающие возможность сохранения здоровья; формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

 Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Форма проведения занятий: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы» и др.), комплекс упражнений, общение с природой, динамические часы, экскурсия и др.

Срок реализации программы 4 года.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год.

ФГОСНОО устанавливает требования к результатам освоения курса «Здоровячок»: личностным, метапредметным, предметным.

|  |
| --- |
| **Планируемые результаты** |
| **Личностные** | **Метапредметные** |
|  **Готовность и способность** обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества.***Определять***и***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);В предложенных педагогических ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить. | ***1. Регулятивные УУД:******Определять*** и***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.Учить ***высказывать***своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности класса на уроке.Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).***2. Познавательные УУД:***Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.***3. Коммуникативные УУД****:*Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).***Слушать***и***понимать*** речь другихСредством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков). |

 **Предметные результаты:**

В результате прохождения программного материала по курсу «Здоровячок»

**к концу 1 класса** **обучающиеся овладевают знаниями о:**

* строении своего тела;
* гигиене тела;
* правилах ухода за зубами;
* «полезных» и «вредных» продуктах;
* значении режима питания;
* нормах поведения в семье, школе, общественных учреждениях.

**Приобретают умения**:

* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о чистоте тела;
* правильно ухаживать за зубами;
* различать «полезные» и «вредные» продукты;
* выполнять общепринятые правила поведения в семье, школе, транспорте, общественных местах.

**К концу 2 класса обучающиеся овладевают знаниями о:**

* профилактике вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* правильном обращении с лекарственными препаратами;
* мерах предосторожности при обращении с огнем, электричеством;
* правилах оказания первой медицинской помощи при порезах, ушибах, переломах;
* обтирании и обливании как способах закаливания;
* режиме дня.

**Приобретают умения:**

* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* применять приемы закаливания для сохранения и укрепления здоровья;
* соблюдать режим дня.

**К концу 3 класса обучающиеся овладевают знаниями о:**

* своих правах и правах других людей;
* способах сохранения своего душевного здоровья;
* влиянии здоровья на успешную учебную деятельность;
* составе пищи и содержании в ней основных питательных веществ.

**Приобретают умения:**

* применять коммуникативные навыки;
* адекватно оценивать свое поведение в различных жизненных ситуациях;
* придерживаться режима дня, уметь организовать свой труд дома;
* составлять меню на один день;
* соблюдать этикет за столом.

**К концу 4 класса обучающиеся овладевают знаниями о:**

* особенностях влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* основах рационального питания;
* сильных и слабых сторонах своей личности.

**Приобретают умения:**

* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
* самостоятельно оценивать блюда с точки зрения здорового питания;
* управлять своими эмоциями.

**Содержание программы**

**1 класс – 33 часа**

**Раздел 1**. *Будьте здоровы - 13 часов*

* Определение понятий «здоровье» - «нездоровье», «здоровый образ жизни». Личная гигиена: уход за ушами, кожей, руками и ногами, забота о глазах, о зубах. Значение утренней гимнастики для организма.
* Текущий контроль: спортивная игра «Необыкновенная эстафета»

**Раздел 2**. *Школа здорового питания – 4 часа*

* Основы правильного питания. Здоровая пища для всей семьи. «Полезные» и «вредные» продукты.
* Текущий контроль: викторина «Красный, жёлтый, зеленый»

 **Раздел 3.** *Будь умным – не начинай – 4 часа*

* Вредные и полезные привычки. Правила поведения в школе.
* Текущий контроль: театрализованная постановка по произведению Б.Заходера «Перемена»

**Раздел 4**. *Умей оказать помощь – 3 часа*

* Правила поведения на воде. Лекарственные растения. Первая помощь при солнечном ожоге и тепловом ударе.
* Текущий контроль: праздник «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

**Раздел 5.** *Скульптор своего состояния – 5 часов*

* Настроение в школе и после школы. Сон и его влияние на организм человека. Сезонные изменения в природе и здоровье человека.
* Текущий контроль: ролевая игра «Я б в спасатели пошел»

**Раздел 6**. *Чтоб забыть про докторов – 4 часа*

* Просмотр видеофильма «Опасности летом». Викторина по всем разделам курса. Спортивная семейная игра-соревнование. Диагностика «Чему мы научились за год»

**2 класс – 34 часа**

**Раздел 1.***Будьте здоровы* – 11 часов

* Причины и признаки болезни. Какие доктора нас лечат. Плюсы и минусы профилактических прививок. Закаливание. Упражнения для сохранения зрения.
* Текущий контроль: спортивный праздник «С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны»

**Раздел 2.** *Школа здорового питания* – 5 часов

* Какова польза каши. Какой хлеб полезнее? Какие питательные вещества необходимы организму человека.
* Текущий контроль: викторина «Светофор здорового питания»

**Раздел 3**. *Будь умным – не начинай –* 5 часов

* Привычки полезные и вредные. Что такое трудолюбие. Практическое занятие о режиме дня.
* Текущий контроль: круглый стол: «Слагаемые здоровья»

**Раздел 4.** *Умей оказать помощь –* 9 часов

* Безопасность при любой погоде: солнечно и жарко, дождь и гроза, мороз. Поражение электрическим током. Ушибы и переломы – первая помощь.
* Текущий контроль: КВН «Умники и умницы»

**Раздел 5.** *Скульптор своего состояния –* *1 час*

* Человек - разумное существо. Любознательность.

**Раздел 6**. *Чтоб забыть про докторов – 3 часа*

* Правила безопасного поведения на водоемах.
* Диагностика «Наши успехи и достижения.

**3 класс – 34 часа**

**Раздел 1.***Будьте здоровы* – 4 часа

* Личная гигиена. Гигиена одежды. Гигиена позвоночника.
* Текущий контроль: игра «Я могу…»

**Раздел 2.** *Школа здорового питания* – 4 часа

* Белки, жиры, углеводы и другие питательные вещества. Правила поведения за столом.
* Текущий контроль: составление меню на один день.

**Раздел 3**. *Будь умным – не начинай –* 9 часов

* Добро и зло. Правда и ложь. Режим дня. Что такое дружба. Правила безопасного поведения с незнакомыми людьми.
* Текущий контроль: КВН «Чудесный сундучок»

**Раздел 4.** *Умей оказать помощь –* 3 часа

* Помощь больным и беспомощным.
* Текущий контроль: спортивный праздник «Спасатели, вперед!»

**Раздел 5.** *Скульптор своего состояния –* *11 часов*

* Школьные тревоги и страхи. Можно ли научиться управлять собой – тренинг. Что такое чувство собственного достоинства.
* Текущий контроль: игра «Путешествие в страну здоровья»

**Раздел 6**. *Чтоб забыть про докторов – 3 часа*

* Лекарственные растения.
* Диагностика «Чему научились и чего достигли»

 **4 класс – 34 часа**

**Раздел 1.***Будьте здоровы* – 7 часов

* Что такое «здоровый образ жизни». Приемы сохранения здоровья. Профилактика инфекционных заболеваний.
* Текущий контроль: викторина «Наше здоровье»

**Раздел 2.** *Школа здорового питания* – 5 часов

* Как правильно питаться. Питание в стародавние времена. Заповеди здорового питания.
* Текущий контроль: КВН «Богатырская силушка»

**Раздел 3**. *Будь умным – не начинай –* 6 часов

* Курение и его вред. Мифы об алкоголе и наркотиках. Болезни цивилизации. Практическое занятие «Бодрость, грация, координация»

**Раздел 4.** *Умей оказать помощь –* 5 часов

* Лекарства в аптечке. Бытовой и уличный травматизм. Экстремальные ситуации.
* Текущий контроль: спортивная эстафета.

**Раздел 5.** *Скульптор своего состояния –* *6 часов*

* Тренинги «Я познаю себя», «Учусь принимать решение в трудной ситуации», «Учусь настаивать на своем»
* Текущий контроль: научно-практическая конференция «Наше здоровье»

**Раздел 6**. *Чтоб забыть про докторов – 5 часов*

* Игры, конкурсы, день здоровья.
* Диагностика «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс. «Ты и твое здоровье»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | В том числе | **Дата по плану** | **Дата** **по факту** |
| теорети-ческиезанятия | практи-ческиезанятия |
| **1.** | **Будьте здоровы** | **13** | **5** | **8** |  |  |
| 1.1 | Введение. Первые шаги к здоровью | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.2 | Дружи с водой. Советы доктора Воды. | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.3 | Друзья вода и мыло | 1 |  | 1 |  |  |
| 1.4 | Уход за ушами | 1 |  | 1 |  |  |
| 1.5 | Забота о глазах | 1 |  | 1 |  |  |
| 1.6 | Почему болят зубы? | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.7 | Чтобы зубы были здоровыми. | 1 |  | 1 |  |  |
| 1.8 | Уход за руками и ногами. Рабочие инструменты человека | 1 |  | 1 |  |  |
| 1.9 | Зачем человеку нужна кожа? | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.10 | Если кожа повреждена | 1 |  | 1 |  |  |
| 1.11 | Мышцы, кости и суставы. Разучивание комплекса утренней гимнастики | 1 |  | 1 |  |  |
| 1.12 | Мой внешний вид – залог здоровья | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.13 | Спортивная игра «Необыкновенная эстафета» | 1 |  | 1 |  |  |
| **2.** | **Школа здорового питания** | **4** | **2** | **2** |  |  |
| 2.1 | Питание – необходимое условие для жизни человека | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.3 | Ю.Тувим «Овощи» Инсценирование  | 1 |  | 1 |  |  |
| 2.4 | Викторина «Красный, жёлтый, зеленый» | 1 |  | 1 |  |  |
| **3.** | **Будь умным – не начинай** | **4** | **2** | **2** |  |  |
| 3.1 | Вредные привычки. Просмотр и обсуждение мультфильма «Сестрички-привычки» | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Привычки вредные и полезные | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.3 | Поведение в школе. Ты – ученик | 1 |  | 1 |  |  |
| 3.4 | Театрализованная постановка по произведению Б.Заходера «Перемена» | 1 |  | 1 |  |  |
| **4** | **Умей оказать помощь** | **3** | **2** | **1** |  |  |
| 4.1 | Как правильно вести себя на воде | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.2 | Зеленая аптека | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.3 | Праздник «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | 1 |  | 1 |  |  |
| **5.** | **Скульптор своего состояния** | **5** | **3** | **2** |  |  |
| 5.1 | Настроение в школе. Передай улыбку по кругу | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.2 | Настроение после школы. Выставка рисунков «Мое настроение» | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.3 | Как сделать сон полезным? | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.4 | Экскурсия «Сезонные изменения и их влияние на человека» | 1 |  | 1 |  |  |
| 5.5 | Ролевая игра «Я б в спасатели пошел» | 1 |  | 1 |  |  |
| **6.** | **Чтоб забыть про докторов** | **4** | **1** | **3** |  |  |
| 6.1 | Видео-урок «Опасности летом» | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.2 | Викторина «Путешествие в страну здоровья» | 1 |  | 1 |  |  |
| 6.3 | Игра-соревнование «Мама, папа, я – спортивная семья | 1 |  | 1 |  |  |
| 6.4 | Диагностика. Чему мы научились за год | 1 |  | 1 |  |  |
|  |  **Итого**  | **33** | **15** | **18** |  |  |

 **2 класс. «Расти здоровым»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | В том числе | **Дата по плану** | **Дата** **по факту** |
| теорети-ческиезанятия | практи-ческие занятия |
| **1.** | **Будьте здоровы** | **11** | **6** | **5** |  |  |
| 1.1 | Ведение. Почему мы болеем? | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.2 | Признаки болезни | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.3 | Диагностика «Как здоровье?» | 1 |  | 1 |  |  |
| 1.4 | Как организм помогает сам себе | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.5 | Кто нас лечит | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.6 | Прививки от болезней | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.7 | Закаливание – это здоровье | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.8 | Обтирание и обливание | 1 |  | 1 |  |  |
| 1.9 | Береги глаз как алмаз | 1 |  | 1 |  |  |
| 1.10 | Секреты красивой улыбки | 1 |  | 1 |  |  |
| 1.11 | Спортивный праздник «С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны» | 1 |  | 1 |  |  |
| **2** | **Школа здорового питания** | **5** | **4** | **1** |  |  |
| 2.1 | В гостях у доктора Здоровое Питание | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.3 | Плох обед, если хлеба нет.  | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.4 | Что надо есть, если хочешь стать сильным | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.5 | Викторина «Светофор здорового питания» | 1 |  | 1 |  |  |
| **3** | **Будь умным – не начинай** | **5** | **3** | **2** |  |  |
| 3.1 | Что полезно, а что вредно. Привычки полезные и вредные | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Секрет трудолюбия | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.3 | Воспитай себя | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.4 | Делу время – потехе час. Режим дня | 1 |  | 1 |  |  |
| 3.5 | Круглый стол «Слагаемые здоровья» | 1 |  | 1 |  |  |
| **4** | **Умей оказать помощь** | **9** | **7** | **2** |  |  |
| 4.1 | Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.2 | Если на улице дождь и гроза | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.3 | Как дышать на морозе | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.4 | С морозом шутки плохи | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.5 | Чтобы огонь не причинил вреда | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.6 | Как уберечься от поражения электрическим током | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.7 | Как уберечься от ушибов и переломов | 1 |  | 1 |  |  |
| 4.8 | Будь осторожен. Ядовитые грибы, ягоды | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.9 | КВН «Умники и умницы» | 1 |  | 1 |  |  |
| **5** | **Скульптор своего состояния** | **1** | **1** |  |  |  |
| 5.1 | Ум в жизни человека. Любознательность | 1 | 1 |  |  |  |
| **6** | **Чтоб забыть про докторов** | **3** | **1** | **2** |  |  |
| 6.1 | Правила безопасного поведения на воде. Вода – наш друг | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.2 | Спортивная игра «Как Кощея победить» | 1 |  | 1 |  |  |
| 6.3 | Диагностика «Наши успехи и достижения» | 1 |  | 1 |  |  |
|  |  **Итого** | **34** | **22** | **12** |  |  |

**3 класс. «Учимся быть здоровыми»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | В том числе | **Дата по плану** | **Дата** **по факту** |
| теорети-ческие занятия | практи-ческие занятия |
| **1** | **Будьте здоровы** | **4** | **0** | **4** |  |  |
| 1.1 | Личная гигиена. | 1 |  | 1 |  |  |
| 1.2 | Как нужно одеваться. Экскурсия на улице. | 1 |  | 1 |  |  |
| 1.3 | Гигиена позвоночника. Сколиоз. | 1 |  | 1 |  |  |
| 1.4 | Игра «Я могу…». Игра на улице. | 1 |  | 1 |  |  |
| **2** | **Школа здорового питания** | **4** | **2** | **2** |  |  |
| 2.1 | Если хочешь быть здоров, ешь полезные продукты. | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Как правильно питаться. | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.3 | Этикет за столом.  | 1 |  | 1 |  |  |
| 2.4 | Составление меню на один день. | 1 |  | 1 |  |  |
| **3** | **Будь умным – не начинай** | **9** | **5** | **4** |  |  |
| 3.1 | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман. Беседа на улице. | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.3 | «Неправда-ложь» в пословицах и поговорках. | 1 |  | 1 |  |  |
| 3.4 | С чего начинается доброе утро. Игра на улице. | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.5 | Чем заняться после школы. Умей организовать свой досуг. | 1 |  | 1 |  |  |
| 3.6 | Что такое дружба? Как выбрать друзей | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.7 | Как вести себя с незнакомыми людьми. Эксперимент на улице. | 1 |  | 1 |  |  |
| 3.8 | Как вести себя, когда что-то болит. | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.9 | КВН «Чудесный сундучок». | 1 |  | 1 |  |  |
| **4** | **Умей оказать помощь** | **3** | **1** | **2** |  |  |
| 4.1 | Как помочь больным и беспомощным. Если кому-нибудь нужна твоя помощь. | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.2 | Спешите делать добро. (на улице) | 1 |  | 1 |  |  |
| 4.3 | Спортивный праздник «Спасатели, вперед!». Игра на улице. | 1 |  | 1 |  |  |
| **5** | **Скульптор своего состояния** | **11** | **7** | **4** |  |  |
| 5.1 | Как воспитывать уверенность и бесстрашие. | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.2 | Исследование «Наши страхи». | 1 |  | 1 |  |  |
| 5.3 | Смелый человек. Игра на улице. | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.4 | Исследование «Школьные тревоги». | 1 |  | 1 |  |  |
| 5.5 | Все ли желания выполнимы. | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.6 | Мир чувств. Беседа на улице. | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.7 | Тренинг «Отрицательные и положительные самовнушения». | 1 |  | 1 |  |  |
| 5.8 | Можно ли научиться управлять собой. Тренинг на улице | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.9 | Чувство собственного достоинства. | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.10 | Мои внутренние друзья и мои внутренние враги. Игра на улице. | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.11 | Игра «Путешествие в страну здоровья». (на улице)  | 1 |  | 1 |  |  |
| **6** | **Чтоб забыть про докторов** | **3** |  | **3** |  |  |
| 6.1 | Лесная аптека на службе человека. Экскурсия на пришкольный участок. | 1 |  | 1 |  |  |
| 6.2 | КВН «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 |  | 1 |  |  |
| 6.3 | Диагностика «Чему научились и чего достигли» | 1 |  | 1 |  |  |
|  | **Итого**  | **34** | **15** | **19** |  |  |

**4 класс. «Творим здоровье души и тела»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | В том числе | **Дата по плану** | **Дата** **по факту** |
| теорети-ческие занятия | практи-ческие занятия |
| **1** | **Будьте здоровы** | **7** | **2** | **5** |  |  |
| 1.1 | Что такое здоровье. Здоровый образ жизни | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.2 | Как сохранить себе здоровье. Учимся думать и действовать | 1 |  | 1 |  |  |
| 1.3 | Учимся находить причину и последствия событий | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.4 | Физическая активность и здоровье | 1 |  | 1 |  |  |
| 1.5 | Органы чувств | 1 |  | 1 |  |  |
| 1.6 | Профилактика инфекционных заболеваний | 1 |  | 1 |  |  |
| 1.7 | Викторина «Наше здоровье» | 1 |  | 1 |  |  |
| **2** | **Школа здорового питания** | **5** | **2** | **3** |  |  |
| 2.1 | Питание – основа жизни. Умеем ли мы правильно питаться? | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Как питались в стародавние времена | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.3 | Я выбираю кашу | 1 |  | 1 |  |  |
| 2.4 | Заповеди здорового питания | 1 |  | 1 |  |  |
| 2.5 | КВН «Богатырская силушка» | 1 |  | 1 |  |  |
| **3** | **Будь умным – не начинай** | **6** | **3** | **3** |  |  |
| 3.1 | Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Мифы об алкоголе и наркотиках | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.3 | Тренинг «Почему вредной привычке ты скажешь «нет» | 1 |  | 1 |  |  |
| 3.4 | Болезни цивилизации –гиподинамия, стресс, ожирение | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.5 | Бодрость, грация, координация | 1 |  | 1 |  |  |
| 3.6 | День здоровья «Мы растем здоровыми» | 1 |  | 1 |  |  |
| **4** | **Умей оказать помощь** | **5** | **2** | **3** |  |  |
| 4.1 | Домашняя аптечка | 1 |  | 1 |  |  |
| 4.2 | Безопасное поведение на дорогах | 1 |  | 1 |  |  |
| 4.3 | Бытовой и уличный травматизм | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.4 | Поведение в экстремальных ситуациях | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.5 | Спортивная эстафета | 1 |  | 1 |  |  |
| **5** | **Скульптор своего состояния** | **6** | **1** | **5** |  |  |
| 5.1 | Тренинг. Я познаю себя. Мое психологическое состояние | 1 |  | 1 |  |  |
| 5.2 | Я и мой организм | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.3 | Как измерить свое здоровье?Мои физические возможности.  | 1 |  | 1 |  |  |
| 5.4 | Учусь принимать решения в трудных ситуациях | 1 |  | 1 |  |  |
| 5.5 | Чувства и поступки. Учусь настаивать на своем | 1 |  | 1 |  |  |
| 5.6 | Научно-практическая конференция «Наше здоровье» | 1 |  | 1 |  |  |
| **6** | **Чтоб забыть про докторов** | **5** | **1** | **4** |  |  |
| 6.1 | Я и опасность | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.2 | День здоровья «Со здоровьем дружен спорт» | 1 |  | 1 |  |  |
| 6.3 | Конкурс «Сильные, ловкие, умелые» | 1 |  | 1 |  |  |
| 6.4 | Игра-путешествие Дорога к доброму здоровью»  | 1 |  | 1 |  |  |
| 6.5 | Диагностика «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» | 1 |  | 1 |  |  |
|  | **Итого**  | **34** | **11** | **23** |  |  |