Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности **«Уроки здоровья»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Календарные сроки** | **Примечание** |
| **по плану** | **фактич** | **по плану** | **фактич** |
| **Раздел 1 «Дружи с водой» (2 часа)** |
| **1** | **Советы доктора Воды** | **1** |  |  |  |  |
| **2** | **Друзья Вода и Мыло** | **1** |  |  |  |  |
| **Раздел 2 «Забота о глазах» (2 часа)** |
| **3** | **Глаза – главные помощники человека** | **1** |  |  |  |  |
| **4** | **Подвижные игры** | **1** |  |  |  |  |
| **Раздел 3 «Уход за ушами» (1 час)** |
| **5** | **Чтобы уши слышали** | **1** |  |  |  |  |
| **Раздел 4 «Уход за зубами» (4 часа)** |
| **6** | **Почему болят зубы** | **1** |  |  |  |  |
| **7** | **Чтобы зубы были здоровыми** | **1** |  |  |  |  |
| **8** | **Как сохранить улыбку красивой** | **1** |  |  |  |  |
| **9** | **Подвижные игры** | **1** |  |  |  |  |
| **Раздел 5 «Уход за руками и ногами» (1 час)** |
| **10** | **«Рабочие инструменты» человека** | **1** |  |  |  |  |
| **Раздел 6 «Забота о коже» (4 часа)** |
| **11** | **Зачем человеку кожа** | **1** |  |  |  |  |
| **12** | **Надёжная защита организма** | **1** |  |  |  |  |
| **13** | **Если кожа повреждена** | **1** |  |  |  |  |
| **14** | **Подвижные игры** | **1** |  |  |  |  |
| **Раздел 7 «Как следует питаться» (2 часа)** |
| **15** | **Питание – необходимое условие для жизни  человека** | **1** |  |  |  |  |
| **16** | **Здоровая пища для всей семьи** | **1** |  |  |  |  |
| **Раздел 8 «Как сделать сон полезным?» (1 час)** |
| **17** | **Сон – лучшее лекарство** | **1** |  |  |  |  |
| **Раздел 9 «Настроение в школе» (1 час)** |
| **18** | **Какое настроение?** | **1** |  |  |  |  |
| **Раздел 10 «Настроение после школы» (2 часа)** |
| **19** | **Я пришёл из школы** | **1** |  |  |  |  |
| **20** | **Подвижные игры** | **1** |  |  |  |  |
| **Раздел 11 «Поведение в школе» (2 часа)** |
| **21** | **Я - ученик** | **1** |  |  |  |  |
| **22** | **Я - ученик** | **1** |  |  |  |  |
| **Раздел 12 «Вредные привычки» (3 часа)** |
| **23** | **Вредные привычки** | **1** |  |  |  |  |
| **24** | **Вредные привычки** | **1** |  |  |  |  |
| **25** | **Подвижные игры** | **1** |  |  |  |  |
| **Раздел 13 «Мышцы, кости и суставы» (2 часа)** |
| **26** | **Скелет – наша опора** | **1** |  |  |  |  |
| **27** | **Осанка – стройная спина** | **1** |  |  |  |  |
| **Раздел 14 «Как закаляться. Обтирание и обливание» (1 час)** |
| **28** | **Если хочешь быть здоров** | **1** |  |  |  |  |
| **Раздел 15 «Как правильно вести себя на воде» (1 час)** |
| **29** | **Правила безопасности на воде** | **1** |  |  |  |  |
| **Раздел 16 «Повторение» (4 часа)** |
| **30** | **Подвижные игры** | **1** |  |  |  |  |
| **31** | **Подвижные игры** | **1** |  |  |  |  |
| **32** | **Обобщающие уроки «Доктора природы»** | **1** |  |  |  |  |
| **33** | **Обобщающие уроки «Доктора природы»** | **1** |  |  |  |  |