

Календарно тематическое планирование по теме : « Формирование основ здорового образа жизни»

модуль: «Я – здоровый человек»

на 2021-2022 учебный год

методическая разработка

Кол-во часов: всего 40, в неделю 1час_____Клыго А.В

КТП составлено на основе рабочей учебной программы по подготовке воспитанников к самостоятельной семейной жизни с учетом требований современного общества. «Формирование социальных компетенций, как одно из условий успешной адаптации воспитанников детского дома в социокультурной среде», к модулю «Я – здоровый человек»

Пояснительная записка и учебный план к модулю «Я – здоровый человек»

Цель: сохранение физического и психического здоровья, формирование понимания значимости здоровья для собственного самоутверждения.

Задачи:

1. Формировать представление и потребность в здоровом образе жизни.
2. Развивать умения и навыки оздоровления своего организма, личной гигиены.
3. Овладеть способами безопасной жизнедеятельности.

Описание социальных компетенций:

- знание состояния своего здоровья;
- умение укрепить и сохранить свое здоровье.

Учебный план:

№№	Наименование модуля	1 год		2 год		3 год	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
	«Я – здоровый человек».	15	25	16	20	15	25

В ходе реализации данного направления планируются следующие результаты: - воспитанники знают, и применяют способы оздоровления, умеют противостоять вредным привычкам;

-у детей сформирован навык общения с организациями системы здравоохранения и учреждениями физической культуры;

-воспитанники имеют потребность в здоровом образе жизни, реализует в жизни;

-планируют свою жизнь в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни.

№ п\п	Тема	Дата	Кол- во часов	Интеграция образовательных областей	Содержание и виды деятельности воспитанников	
					средний возраст 1 год обучения	старший возраст 1 год обучения
1	Вводная беседа – «Мы за здоровый образ жизни». (Т)	01.09	1	Социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие.	Сохранение физического здоровья, рассматривание иллюстраций, рисунков.	Формирование потребности в здоровом образе жизни, просмотр видео ролика.
2	Занятие- практикум «Организм как единое целое.(П)	08.09	1	Социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие.	Развивать навыки и умения оздоровления своего организма. Проигрывание ситуаций.	Формирование значимости оздоровления организма как единого целого. Обсуждение ситуаций.
3	Занятие- практикум «Правила обращения в медицинское учреждение. «(П)	15.09	1	Социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие.	Развивать умения обращения, ввод личных данных.	Формировать навыки умения обращения по заболеванию, заполнять элект. обращение.
4	Игра - путешествие» Не болей...» (П)	22.09	1	Социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие.	Формировать навыки оздоровления организма, составление кроссворда.	Развивать навыки оздоровления организма, личной гигиены, просмотр слайдов .
5	Урок здоровья «Дружим с водой» (Т)	29.09	1	Познавательное развитие. Решение общей задачи по укреплению физ. здоровья.	Развивать умение навыки сохранения своего здоровья, беседа о закаливании.	Значимость своего здоровья для собственного самоутверждения, заполнить тест.
6	Беседа «Почему мы болеем?» (Т)	06.10	1	Социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие.	Формирование правил здорового образа жизни, разбор ситуаций.	Знакомство с понятием иммунитет, раскрыть причины болезней.
7	Практическое занятие «Чистота - залог здоровья «(П)	13.10	1	Социально-коммуникативное развитие; решение общей задачи по укреплению физ. здоровья.	Значимость личной гигиены , участие детей в уборке, воспитание бережного отношения к вещам.	Формировать привычку выполнения правил личной гигиены, участие в уборке.
8	Диспут «Чем опасны вредные привычки?» (Т)	20.10	1	Познавательное развитие; безопасное поведение.	Сохранение физического и психического здоровья, разбор ситуаций	Формирование потребности в здоровом образе жизни, просмотр видео ролика.
9	Беседа « Укрепление	27.10	1	Социально-	Формирование правил	Популяризация активного и

	организма осенью» (Т)			коммуникативное развитие; познавательное развитие.	здорового образа жизни, роль витаминов.	здорового образа жизни, привитие полезных привычек.
10	Познавательное занятие «Витамины» (Т)	03.11	1	Познавательное развитие; социально- коммуникативное развитие.	Продолжать формировать общие представления об основных витаминах, разбор ситуаций	Расширять познания об витаминах, полезной пищи, вредной еде, разбор ситуаций.
11	Практическое - занятие «Витаминный салат» (П)	10.11	1	Социально- коммуникативное развитие; решение общей задачи по укреплению физ. здоровья.	Формировать практич. навыки по укреплению здоровья, приготовление полезной и здоровой пищи.	Формировать практич. навыки по укреплению здоровья, приготовление полезной и здоровой пищи.
12	Викторина «Болезни грязных рук» (Т)	17.11	1	Социально- коммуникативное развитие; познавательное развитие.	Формирование правил здорового образа жизни, разбор ситуаций.	Развивать навыки оздоровления организма, личной гигиены, просмотр слайдов .
13	Беседа- практикум «Секреты здорового питания» (Т)	24.11	1	Социально- коммуникативное развитие; решение общей задачи по укреплению физ. здоровья.	Сохранение физического здоровья, рассматривание иллюстраций, рисунков.	Формирование потребности в здоровом образе жизни, составление меню правильного питания.
14	Практическое занятие «Как убережечься от ожогов и обморожений» (П)	01.12	1	Познавательное развитие; безопасное поведение.	Сохранение физического здоровья, профилактика травматизма; разбор ситуаций.	Предупреждение травматизма, первая помощь. Демонстрация оказания помощи.
15	Практическое занятие «Предупреждение несчастных случаев дома и на улице» (Т)	08.12	1	Познавательное развитие; безопасное поведение дома и на улице.	Сохранение физического здоровья, профилактика травматизма; разбор ситуаций.	Предупреждение травматизма, первая помощь. Показ слайдов.
16	Разбор ситуаций «Опасные ситуации. Контакты с незнакомыми людьми» (Т)	15.12	1	Социально- коммуникативное развитие. Речевое развитие.	Развивать навыки правильного поведения в неожиданных ситуациях, разбор на примерах .	Рассмотреть и обсудить типичные опасные ситуации возможных контактов с незнакомыми . Проигрывание ситуаций.
17	Практическое занятие «Уход за одеждой и обувью» (П)	22.12	1	Социально- коммуникативное развитие.	Закрепить ранее полученные знания о личной гигиене, уход за обувью и одеждой на	Раскрыть связь между личной гигиеной, внешним видом и здоровьем, уход за обувью и одеждой на

					практике.	практике
18	Игра - практикум «Поговорим о зарядке» (П)	29.12	1	Социально-коммуникативное развитие; решение общей задачи по укреплению физ. здоровья.	Формировать практич. навыки по укреплению здоровья, основные элементы физ. зарядки.	Формировать практич. навыки по укреплению здоровья, учить показу основных движений.
19	Диалог - беседа «10 заповедей здорового человека.» (П)	05.01	1	Социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие.	Формировать навыки оздоровления организма, составление кроссворда.	Значимость своего здоровья для собственного самоутверждения, заполнить тест
20	Практикум «Правильная осанка» (П)	12.01	1	Социально-коммуникативное развитие; решение общей задачи по укреплению физ. здоровья.	Формировать практич. навыки по укреплению здоровья, правильная осанка в школе и дома на примерах.	Воспитание ответственного отношения к своему здоровью, разбор ситуаций на примерах., показ основ правильной осанки , демонстрация.
21	Занятие практикум «Микробы - первый враг нашего здоровья!» (П)	19.01	1	Социально-коммуникативное развитие; познавательное, решение общей задачи по укреплению физ. здоровья.	Дать представления детям о возможных последствиях при несоблюдении гигиенических правил поведения, правильное мытье рук.- показ	Рассмотреть и обсудить возможные ситуации , при которых возникают заболевания, соблюдение культурно- гигиенических норм.
22	Дискуссия « Кто аккуратен, тот людям приятен .» (Т)	26.01	1	Социально-коммуникативное развитие; решение общей задачи по укреплению физ. здоровья.	Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, разбор ситуаций на примерах.	Формировать привычку выполнения правил личной гигиены, просмотр видео ролика.
23	Практикум «Гимнастика для глаз.» (П)	02.02	1	Познавательное развитие, решение общей задачи по укреплению физ. здоровья.	Формировать практич. навыки по укреплению здоровья, научить выполнять расслабляющие упражнения для глаз.	Закрепить ранее полученные знания на практике. Выполнять упражнения на расслабление мышц глаза.
24	Практическое занятие « Чистый дом»(П)	09.02	1	Социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие.	Формировать представления для чего нужны чистота и порядок в доме, учить наводить порядок в своем доме., участие детей в уборке.	Формировать представления для чего нужны чистота и порядок в доме, учить наводить порядок в своем доме. участие детей в уборке. Помощь младшим .
25	Дискуссия « Польза и вред	16.02	1	Социально-	Формирование правил	Продолжать учить

	мобильного телефона» (Т)			коммуникативное развитие; познавательное развитие. Речевое развитие.	здорового образа жизни, разбор ситуаций. Правильное испол. м.телеф	правильному обращению с моб. телефоном без вреда для здоровья.
26	Спортивное соревнование-эстафета « В здоровом теле - здоровый дух» (П)	23.02	1 1	Социально-коммуникативное развитие; решение общей задачи по укреплению физ. здоровья.	Пропаганда ЗОЖ. Развитие ловкости, меткости, двигательной активности, выносливости.	Укрепление физического здоровья, развитие выносливости, создание ситуаций успеха.
27	Беседа практикум « Личная гигиена» (П)	02.03	1	Социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие.	Формировать навыки оздоровления организма, культурно- гигиенические навыки и самостоятельность их выполнения.	Пропаганда ЗОЖ . закрепление выполнение культурно- гигиенических навыков самостоятельно. Демонстрация навыков на примерах.
28	Дискуссия « Привычки полезные для здоровья» (Т)	09.03	1	Социально-коммуникативное развитие; решение общей задачи по укреплению физ. здоровья.	Формировать ценности здорового образа жизни, разбор ситуаций, составление кроссворда.	Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, учить приводить примеры из жизненных ситуаций.
29	Игра- диспут « Умеете ли отдыхать?» (Т)	16.03	1	Социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие.	Сохранение физического здоровья, режим дня школьника, проигрывание ситуаций.	Формировать представления о правильной организации режима дня. Составление своего распорядка дня.
30	Конкурс - рисунков « Движение – это жизнь» (П)	23.03	1	Социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие. Худож. эстетическое развитие.	Обобщить опыт, полученных знаний в рисунках, развивать творческие способности детей.	Обобщить опыт полученных знаний в рисунках, развивать творческие способности.
31	Беседа- практикум « Отравление газом и дымом. Пожар» (П)	30.03	1	Социально-коммуникативное развитие; решение общей задачи по укреплению физ. здоровья. Речевое развитие.	Формировать умение вести себя правильно в экстремальной ситуации, соблюдать меры предосторожности, разбор проблемных ситуаций.	Профилактика опасных ситуаций и обучение мерам предосторожности. Видео ролик.
32	Игра – соревнование « Веселые старты»(П)	06.04	1	Социально-коммуникативное развитие; физическое развитие.	Сохранение физического здоровья, развитие двигательного-	Укрепление физического здоровья , развитие двигательной активности,

					координационных качеств. Под.игры на воздухе.	выносливости. Под. игры.- на воздухе.	
33	Беседа о моде, красоте, стиле для школьников и студентов» (Т)	13.04	1	Социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие. Худ.эстетическое развитие.	Формировать умение красиво и правильно одеваться, выглядеть модно и опрятно, рассматривание иллюстраций.	Продолжать развивать умение одеваться по случаю, сочетать правильно одежду, одеваться по сезону.	
34	Занятие- практикум « Скажем курению нет!» (П)	20.04	1	Социально-коммуникативное развитие; решение общей задачи по укреплению физ. здоровья.	Формировать ценности здорового образа жизни, пропаганда ЗОЖ, рисунки на тему « Вред курения».	Просмотр видео ролика«Курить - себе вредить» .	
35	Дискуссия « Польза и вред компьютера» (П)	27.04	1	Социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие.	Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, учить правильно пользоваться ПК, разбор ситуаций.	Формировать умение пользоваться ПК без нанесения вреда здоровью, демонстрация примеров пользователя.	
36	Занятие- практикум» Скажем наркотикам НЕТ!» (П)	04.05	1	Социально-коммуникативное развитие; решение общей задачи по укреплению физ. здоровья. Речевое развитие.	Формировать ценности здорового образа жизни, учить пониманию вреда наркотич. средств для организма, на примерах.	Пропаганда ЗОЖ. Просмотр видео ролика. Учить уметь оценивать состояние своего здоровья.	
37	Час вопросов и ответов на тему « Организм единое целое» (П)	11.05	1	Социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие. Речевое развитие.	Сохранение физического здоровья, проигрывание ситуаций. Обобщить понятие « Организм - единое целое».	Закрепить знания детей об организме как едином целом, продолжать формировать представления ЗОЖ.	
38	Игра - практикум « Познай себя» (П)	18.05	1	Социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие.	Развивать навыки и умения оздоровления своего организма. Проигрывание ситуаций.	Формирование значимости оздоровления организма как единого целого. Обсуждение ситуаций.	
39	Экскурсия в аптеку (П)		1	Социально-коммуникативное развитие; решение общей задачи по укреплению физ. здоровья.	Формировать представления детей о пользе лекарств и лекарственных трав для	Показать пользу лекарственных форм для больного организма, для профилактики здорового.	

					здоровья человека.		
40	Час ответов и вопросов Итоговое занятие -викторина « Познай себя» (П)	01.06	1	Социально- коммуникативное развитие; решение общей задачи по укреплению физ. здоровья. Познавательное развитие. Речевое развитие.	Пропаганда ЗОЖ. Обобщить знания о здоровом образе жизни, значении для жизнедеятельности всего организма в целом. Вопросы и ответы викторины. Награждение победителей.	Пропаганда ЗОЖ. Закрепить и систематизировать знания детей о здоровом образе жизни, его значении для своего здоровья. Вопросы викторины. Награждение победителей.	
Всего 40 часов.							