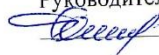


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЮКЕЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
СЮКЕЕВСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ КАМСКО-УСТЬИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

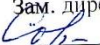
«РАССМОТРЕНО»

На заседании
методического объединения
от 28.08.25г.

Руководитель ШМО

 Борисова Т.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по ВР
 Сорокина О.А.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы
 Яруллин И. Ф.
Приказ № 102
от 28 августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Растём играя»

1-4 класс

на 2025-2026 учебный год

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №2 от 28.08.2025

2025 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа "Растем играя" составлена:

- в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ;
- на основе программы внеурочной деятельности курса «Растём здоровыми и сильными», издательский дом «Фёдоров», «Учебная литература», Самара, 2012г., Н.Я.Дмитриева, К.А.Семёнова

Предлагаемый курс выполняет не только просветительскую, воспитательную функции, но имеет и практическую направленность. Так, беседа о необходимости соблюдения режима дня подкрепляется практическими заданиями, повышающими самоорганизацию школьников. Многие дети в этом возрасте уже должны в соответствии с правилами дорожного движения переходить дорогу, знать, как вести себя с незнакомыми людьми, уметь ориентироваться в разных, порой непростых ситуациях. Выполнение домашних заданий бывает связано с использованием современных технических средств, в первую очередь компьютера, что требует знания и соблюдения определенных санитарно - гигиенических требований.

Здоровье важная ценность человеческой жизни.

И понимание этого должно приходить к человеку как можно раньше. Природа наделила нас колоссальным потенциалом физических и психологических возможностей. Вместе с тем уровень требований к человеку с развитием цивилизации повышается, усложняются и условия, в которых он живет. Как подготовить наших детей к здоровой продуктивной жизни? Как, развивая интеллектуально, приучить школьников к физической активности, здоровому образу жизни, правильной организации каждого дня?

По мнению ученых, среди факторов, обуславливающих здоровье, 20-25 % всех воздействий приходится на долю экологических условий, 20 % составляют наследственные факторы, 10 % развитие медицины и организация системы здравоохранения. Основным же фактором (его влияние составляет до 50-55 %) является образ жизни человека. Поэтому так важно уже с детских лет сформировать у ребенка понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, желание заботиться о своем здоровье и его сохранении.

Решающую роль в этом может сыграть школа. Именно от подхода школы и педагогов к проблемам сохранения и укрепления здоровья детей зависит формирование у учащихся целостного представления о здоровье как о триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно - нравственного. Сегодня в школе значительное место отводится здоровьесберегающим технологиям.

Стало очевидным, что здоровье будущего поколения и всего общества напрямую связано с сохранением экологии детства. Физические и психологические нагрузки, ведущие к переутомлению, малоподвижность современного ребенка на уроке, переменах и даже в свободное время, смещение приоритетов от собственно детской игровой культуры (ролевые, подвижные, командные игры) к виртуальной сфере стали такими распространенными явлениями, что многие смирились с ними как с неизбежным следствием особенностей современной жизни. Спортивно - оздоровительное направление внеурочной деятельности имеет множество аспектов и призвано повлиять на сложившуюся ситуацию.

В предлагаемой программе курса «Растем здоровыми и сильными» сделана попытка сформировать первоначальное представление детей об элементарных нормах здорового образа жизни, а также расширить рамки учебных курсов «Окружающий мир», «Физическая культура» в аспекте понимания экологии природы и человека.

Задачи курса:

- формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;

- формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Программа построена с учетом следующих принципов:

- доступность знаний, их расшифровка и конкретизация с учетом особенностей познавательной деятельности детей 7–10 лет;
- личностно-ориентированная направленность курса — актуализация знаний и умений, мотивированность всех предлагаемых учебных ситуаций с точки зрения реальных потребностей ребенка данного возраста;
- линейно-концентрическое расположение учебного материала, которое позволяет последовательно формировать представления с опорой на уже имеющиеся, постепенно углубляя и усложняя их;
- деятельностная основа процесса обучения, его практико-ориентированная направленность, удовлетворение потребности детей в игровой деятельности и эмоционально-наглядной опоре познавательной деятельности.

С учетом этих принципов в программе выделены следующие разделы.

Обязательный объем знаний — перечень необходимых для усвоения младшим школьником дидактических единиц, выраженных в формулировках, доступных для каждого обучающегося. Обязательный минимум содержания обучения обеспечивает возможности для развития мотивированной самостоятельной деятельности в условиях учебных и реальных ситуаций.

Ориентирование в понятиях — номенклатура основных понятий, которые младший школьник может освоить и сознательно использовать для решения различных учебных задач в практической, интеллектуальной и творческой деятельности.

АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Актуальность и практическая значимость профилактики детского здоровья - важнейшая ценность человеческой жизни. И понимание этого должно приходить к человеку как можно раньше. Природа наделила нас колоссальным потенциалом физических и психологических возможностей. Вместе с тем уровень требований к человеку с развитием цивилизации повышается, усложняются и условия, в которых он живет. Как подготовить наших детей к здоровой продуктивной жизни? Как, развивая интеллектуально, приучить школьников к физической активности, здоровому образу жизни, правильной организации каждого дня?

Решающую роль в этом может сыграть школа. Именно от подхода школы и педагогов к проблемам сохранения и укрепления здоровья детей зависит формирование у учащихся целостного представления о здоровье как о триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно- нравственного. Сегодня в школе значительное место отводится здоровьесберегающим технологиям.

Стало очевидным, что здоровье будущего поколения и всего общества напрямую связано с сохранением экологии детства. Физические и психологические нагрузки, ведущие к переутомлению, малоподвижность современного ребенка на уроке, переменах и даже в свободное время, смещение приоритетов от собственно детской игровой культуры (ролевые, подвижные, командные игры) к виртуальной сфере стали такими распространенными явлениями, что многие смирились с ними как с неизбежным следствием особенностей современной жизни.

В соответствии со Стандартом на ступени начального общего образования осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся. Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника, среди которых отмечено: выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Учащимся должны быть созданы условия для получения личностных результаты образования по ФГОС: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Стандарт предусматривает формирование у обучающихся первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде, к своему здоровью и здоровому образу жизни с наибольшим успехом осуществляется в курсах окружающего мира, литературного чтения, технологии, а также русского языка, музыки.

Также эти аспекты реализуются не только средствами предметов, но и во внеурочной деятельности.

Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности имеет множество аспектов и призвано повлиять на сложившуюся ситуацию.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа «Растем играя» рассчитана на учащихся начальной школы. Возраст 7-10 лет.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа «Растём играя» реализуется в группе обучающихся младшего школьного возраста 1 год и рассчитана на 34 учебные недели.

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Всего 34 часа. Продолжительность занятий – 40 мин.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

В результате освоения программы кружка «Растём здоровыми и сильными» формируются следующие *предметные умения*:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
- приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Также достигнуты *метапредметные универсальные учебные действия*:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

Такой подход позволяет реализовывать требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

Формы и методы работы обучения здоровому образу жизни учащихся очень разнообразны:

- тематические занятия
- практические занятия
- беседы
- конкурсы
- соревнования
- викторины на лучшее знание правил дорожного движения
- настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры
- экскурсии
- демонстрация фильмов и видеороликов
- беседы с инспекторами дорожного движения

В процессе обучения здорового образа жизни не обойтись и без бесед. Чтобы не наскучить детям постоянными указаниями на необходимость строгого соблюдения правил здорового образа жизни лучше практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Рациональному поведению в различных ситуациях школьники учатся, участвуя в имитационно-игровых ситуациях.

Основные методы проведения занятий:

1. Словесные:
устное изложение, беседа;
2. Наглядные:
показ иллюстраций, картин, схем, таблиц, презентаций;
3. Практические:
практические и игровые занятия, конкурсы, соревнования и викторины.

Курс «Растем играя» может реализовываться в любой группе учащихся и не требует от них специальной предварительной подготовки.

Представленная программа курса «Растем играя» включает два раздела: «В гармонии с окружающим миром» и «Законы здоровья».

В процессе изучения первого раздела дети расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется, на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Содержание второго раздела («Законы здоровья») нацелено на ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья.

На внеклассных занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Рациональному поведению в различных ситуациях школьники учатся, участвуя в имитационно - игровых ситуациях.

В целом же изучение курса «Растем играя» в интересной и занимательной форме позволяет обратить внимание ребенка на свое здоровье, научить его заботиться о своем организме, сформировать привычку к занятиям спортом, активному досугу, привить внимательное отношение к природе, окружающему миру, научить быстро и правильно принимать решения в возникающих в жизни ситуациях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Законы здоровья (34 часа)

Бесценный дар природы. Что такое здоровье?

Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Необходимость укреплять свое здоровье, заботиться о нем, уметь оказать первую медицинскую помощь себе и окружающим, не навредить своему организму.

Факторы, которые влияют на здоровье: условия и образ жизни, питание, наследственность, внешняя среда, природные условия, здравоохранение. Образ жизни, вредные и полезные привычки, тренировка и спорт. Какие бывают заболевания.

Знаешь ли ты себя?

Мы все разные. Взрослые и дети. Мальчики и девочки. Правши и левши. Четыре темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Определение типа темперамента.

Как мы познаем мир. Зрение, обоняние, осязание, слух, вкус. Мозг командный пункт организма. Как беречь нервную систему. Признаки сотрясения мозга. Ощущение, мышление, внимание, речь, воображение, память, чувства, воля (общее представление). Память человека: слуховая, зрительная, моторная, двигательная. Упражнения для укрепления памяти, внимания.

Красивое и сильное тело

Чудо человеческого тела. Как устроен человек (скелет человека, мышцы, суставы, осанка, внутренние органы человека, мозг и нервная система). Определение роста, массы тела, соотношение этих показателей. Осанка. Комплекс упражнений, формирующих осанку. Укрепление и тренировка мышц.

Режим дня.

Зачем школьникам режим «Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим. Мой идеальный распорядок дня. Сон. Норма сна (9-10 часов). Помещение для сна. Биоритм: «совы» и «жаворонки». Полезные и вредные привычки.

Доброе утро! Спокойной ночи!

Различные упражнения для «пробуждения» организма, укрепления мышц, развития ловкости и координации, быстроты и выносливости в соответствии с индивидуальными потребностями каждого ребенка. Гигиена сна, подготовка ко сну.

Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!

Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна.

...И зубной порошок!

Как правильно чистить зубы. Строение зуба: эмаль, нервы, кровеносные сосуды. Молочные зубы и коренные. Заболевания зубов, кариес. Кожа - зеркало здоровья.

Самый большой орган кожа (эпидермис). Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, порезах, царапинах. Отпечатки пальцев. Игры: «Юные криминалисты», «Какая прическа тебе к лицу?».

Дышим полной грудью.

Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. Пыль. Вредные привычки: курение. Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика.

Какой должна быть наша пища

Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи. Особенности питания людей разных национальностей. Витамины. Что необходимо знать о витаминах. Составление меню (завтрак, обед, ужин). Осторожно: консерванты, ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища. Что такое состав и срок годности.

По ту сторону микроскопа

Целый мир в одной капле воды (практическая работа с микроскопом). Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии. Грибки. Плесень. Антибактериальные средства и биологически активные добавки.

Берегите сердце

Сердцебиение. Пульс: измерение пульса. Что нужно знать о своей крови. Кровообращение: аорта, артерии, вены, капилляры. Группа крови. Доноры. Первая помощь при кровотечении из носа. Рассматривание капли крови под микроскопом. Что можно узнать по клиническому анализу крови.

Наши незаменимые помощники

Зрение. Строение глаза: глазное яблоко, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка. Диагностика зрения. Цвет и настроение. Гигиена рабочего места. Упражнения для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.

Чище, краше, лучше!

Игры, которые развивают силу, выносливость. Спартакиада. Викторина по пройденному материалу. Держи голову в холоде... а ноги в тепле

Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека. Инфекционные и простудные заболевания. Эпидемии.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ КУРСА

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека,
- доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Метапредметные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;

- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время подвижных игр, учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.
- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Деятельность курса «Растем играя» строится по методике коллективной творческой деятельности (КТД).

Конкретные **методы**, используемые при реализации программы:

в обучении - практический; наглядный (изучение правил здорового образа жизни, демонстрация таблиц по оказанию первой помощи, аптечки...); словесный (как ведущий-инструктаж, беседы, разъяснения); работа с книгой (чтение, изучение, составление плана, поиск ответа на вопрос); видеометод (просмотр, обучение).

в воспитании – методы формирования сознания личности, направленные на формирование устойчивых убеждений (рассказ, дискуссия, этическая беседа, пример); методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (воспитывающая ситуация, приучение, упражнения); методы стимулирования поведения и деятельности (соревнования, поощрения).

В практической работе по реализации программы можно использовать следующие формы деятельности:

1. Создание ситуации выбора.
2. Уроки творчества (составление викторин, сочинение писем доктору Айболиту, стихов, рисование рисунков, плакатов, выступление с агитбригадами)
3. Час вопросов и ответов (встречи с врачом, медсестрой, работа в группах).

4. Викторины, конкурсы, кроссворды.
 5. Игра «Да – нет» (при проверке знаний по правилам здорового образа жизни).
 6. Проведение «минуток» по профилактике несчастных случаев.
 7. Составление схемы «Здоровое питание».
 8. Различные методические разработки игр, мероприятий, конкурсов, викторин.
- Занятия проводятся в кабинете.

Техническое оснащение:

- компьютер с экраном и проектором;
- магнитофон;
- плакаты;

Методическое:

- рисунки ребят;
- разработки проведения различных игр, конкурсов, викторин, театрализованных представлений, бесед;
- методические рекомендации по организации профилактики вредных привычек;
- методические пособия;
- видеоматериалы для проведения пропаганды изучения здорового образа жизни в начальных классах.

Критериями выполнения программы служат: активность участия детей в пропаганде, в конкурсах, в мероприятиях данной направленности, проявление творчества, самостоятельности.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНСТРУМЕНТЫ

Компьютер, мультимедийный проектор, экран.

Ножницы, линейка, карандаши цветные, фломастеры, простой карандаш, клей ПВА, картон, цветная и белая бумага, нож канцелярский, пластилин.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010.
2. Примерные программы начального общего образования: в 2 ч. М.: Просвещение, 2009.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор. М.: Просвещение, 2010.
4. Программы внеурочной деятельности. Система Л.В.Занкова - Самара : Корпорация «Федоров» : Издательство «Учебная литература», - 142с.
5. Товпинец И.П. Уроки здоровья: книга для чтения в 1-2 классе. - Самара : Корпорация «Федоров» : Издательство «Учебная литература», 2007. - 176 с.
6. Смирнова Т.В. Живые картинки. Природа и мы: книга для чтения. – Самара : Издательский дом «Федоров» : Издательство «Учебная литература», 2005. -144 с.
7. Смирнова Т.В. Удивительные приключения Ани в стране Ознобышей: книга для чтения. - Самара : Корпорация «Федоров» : Издательство «Учебная литература», 2003. - 40 с.
8. Шаулин В.Н. и др. Физическая культура: учебник (1-4 класс). - Самара : Издательство «Учебная литература» : Издательский дом «Федоров», 2011. - 176 с.
9. Фишман И.С., Перелыгина Е.А. Победители стихий: рабочая тетрадь для 4 класса: компетентностно – ориентированные задания. - Самара : Издательство «Учебная литература» : Издательский дом «Федоров», 2008.- 96 с.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол - во часов	Виды деятельности	Дата проведения	
				план	факт
1 2	Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	2	Пропедевтическая беседа по материалам курса. Коллективное творческое дело (создание словаря пословиц, поговорок, изречений о здоровье и возможностях человека)		
3	Знаешь ли ты себя?	1	Беседа; упражнения для укрепления памяти, внимания, мышления; задания на определение типа темперамента и т.д		
4 5 6 7	Красивое и сильное тело	4	Беседа, работа в группе: формулировка правил сохранения хорошей осанки, разработка комплекса упражнений, формирующих осанку; укрепление и тренировка мышц; подвижные игры		
8 9	Режим дня. Зачем школьникам режим?	2	Обсуждение «Учение + увлечение»; работа в группе: составление индивидуальной тетради памятки «Мой распорядок дня» (с учетом выявленных особенностей и интересов каждого)		
10 11	Доброе утро! Спокойной ночи!	2	Подбор комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных потребностей (и правил ее выполнения); подвижные игры; творческое задание: сочинение песенки о трудолюбии или об отдыхе		
12	Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!	1	Беседа, КТД: конкурс плакатов на тему занятия		
13	...и зубной порошок!	1	По возможности беседа с приглашенным врачом - стоматологом; обсуждение правил гигиены		
14	Кожа зеркало здоровья	1	Исследование своего организма, подвижные игры. Игры по выбору		
15	Дышим полной грудью	1	Беседа, подвижные игры, дыхательные упражнения; измерение объема легких		

16 17 18	Какой должна быть наша пища	3	Доклады детей о здоровом питании, экскурсия в школьную столовую		
19	По ту сторону микроскопа	1	Беседа, лабораторная работа		
20	Берегите сердце	1	Беседа; измерение пульса, исследование изменения пульса; рассматривание капли крови через микроскоп; подвижные игры		
21	Наши незаменимые помощники	1	Беседа, разработка упражнений для тренировки глазных мышц		
22 23 24	Чище, краше, лучше!	3	Спартакиада. Викторина (история открытий в медицине). Юморина		
25	Держи голову в холоде... а ноги в тепле	1	Беседа, работа в группе: измерение температуры тела, приготовление компресса и т.д.		
26	Наш защитник иммунитет	1	Беседа, экскурсия в медицинский кабинет		
27	Айболит спешит на помощь	1	Беседа, работа в группе: имитационно - игровые ситуации. Измерение давления		
28 29	Вот, ребята, йод и вата	2	Викторина: проверка знаний о заболеваниях и травмах; отработка навыков оказания первой помощи		
30 31	Силачи и Геркулесы.	2	Сообщения учащихся об Олимпийских играх; задания на самопроверку; КТД: наша копилка интересных фактов.		
32 33 34	Подвижные игры Весёлые старты	3	Спортивный праздник Спартакиада. Викторина Юморина		