

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза И.М. Пенькова
с.Марьевка муниципального района Пестравский Самарской области

«Рассмотрено»

на заседании

МО учителей нач.школы

протокол № 1 от
«29» августа 2019г.

Руководитель м/о *Торопова* /Торопова Н.А.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР

Полутина /Полутина Г.В./
«29» августа 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Здоровячок»
спортивно-оздоровительного направления

1-4 классы

Составили:

Жиляева Т.А., Немова О.А.,
Полутина Л.А. Торопова Н.А.

2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (стандарты второго поколения), на основе примерных программ внеурочной деятельности А.А.Тимофеева, Д.В. Смирнова, В.А.Горского. Москва. «Просвещение»2011г. Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на уровне начального общего образования являются:

- ✓ Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- ✓ СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- ✓ Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- ✓ О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- ✓ Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
- ✓ Положение о рабочей программе по внеурочной деятельности МБОУ СОШ №4;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10. 2009 № 373, зарегистрированный Минюстом России 22.12. 2009 № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060);
- ✓ письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» - <http://mon.gov.ru/dok/akt/8498/>;
- ✓ письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 9.06. 2012 №03-470 «О методических материалах по разработке и учебно-методическому обеспечению Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни основной образовательной программы начального общего образования»;
- ✓ письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 8.07. 2011 № МД-883/03 «О направлении методических материалов ОРКСЭ»;

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, *начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.*

Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложная, многоуровневая система, включающая в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, устраняя и уменьшая негативное воздействие социального окружения, а также школьных страхов, больших учебных нагрузок и трудностей в усвоении школьной программы, интенсификации учебного процесса, адаптации первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающегося в дальнейшем. Программа ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» рассматривается как один из уровней формирования культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Главная **цель** курса «Здоровячок»: формирование здорового образа жизни младших школьников через раскрытие основ здорового образа жизни.

Исходя из главной цели, были сформулированы **задачи** программы:

- ✓ формирование установки на приоритет здоровья и выработка лично-мотивированного отношения школьников к проблеме здорового образа жизни;
- ✓ обучение учащихся различным методам эмоционально-сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- ✓ обучение учащихся практическим универсальным учебным действиям, необходимым для обеспечения, поддержания и укрепления здоровья;
- ✓ побуждение школьников к самопознанию и самосовершенствованию и создание собственных форм здоровой жизнедеятельности;
- ✓ обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни;
- ✓ содействовать оздоровлению учащихся.

В соответствии с ФГОС на уровне начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- ✓ становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- ✓ формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- ✓ духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- ✓ укрепление физического и духовного здоровья учащихся.

Формы, методы и приёмы организации внеурочной деятельности.

Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей. Занятия носят научно-образовательный характер. Они содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, физ. минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.) необходимыми для развития навыков ребенка.

Работа в клубе «Здоровячок» предусматривает поиск необходимой информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

Основные методы и приёмы. *Методы* проведения занятий: беседа, игра, дискуссии, практическая работа, наблюдение, коллективные и индивидуальные исследования, самостоятельная работа, уроки – путешествия, ролевые и деловые игры, практические работы, праздники. *Приёмы* проведения занятий: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Методы контроля: выступление, выставка, презентация, участие в мини – спектаклях, сценках.

Технологии и методики:

- уровневая дифференциация;
- проблемное обучение;
- моделирующая деятельность;
- поисковая деятельность;
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

Основные виды деятельности учащихся:

- ✓ чтение стихов, сказок, рассказов;
- ✓ обсуждение детских книг по теме занятия;
- ✓ дискуссионное и диалоговое общение;
- ✓ постановка сценок, посещение спектаклей;
- ✓ прослушивание песен и стихов;
- ✓ разучивание и исполнение песен;
- ✓ организация подвижных игр;
- ✓ проведение опытов;
- ✓ выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию

внимания, развитие воображения.

Актуальность программы заключается в мотивации обучающихся, в ведение здорового образа жизни, в формировании навыка организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Практическая значимость.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на уровне начального общего образования с учётом уменьшения и устранения вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников. Также программа направлена на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга, на обеспечение мотивации быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни, на присвоение знаний об обществе, в котором живет ребенок, через осознание своего места в нем, через социальную позицию.

Связь с другими программами. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка. А в разделе «Питание и здоровье» информация базируется на программе «Разговор о правильном питании» авторы: Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г.

Тип программы: образовательный.

Место программы внеурочной деятельности «Здоровячок» в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровячок» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. В соответствии с учебным планом на внеурочную деятельность в 1-4 классах отводится 1 внеаудиторный час в неделю. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 135 часов при проведении 1 часа в неделю: 1 класс - 33 часа в год, 2 - 4 классы - 34 часа в год, в 1 классе – продолжительность 30 минут, во 2-4 классах – 40 минут.

Новизна программы: воспитание подлинно свободной личности, формирование у детей способности самостоятельно мыслить, добывать и применять знания, тщательно обдумывать принимаемые решения и чётко планировать действия, эффективно сотрудничать в разнообразных по составу и профилю группах, быть открытыми для новых контактов и культурных связей. А также в получении результатов нового качества, которая дает возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных, зрительно-моторных и эмоциональных ощущений. В программе содержится

информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, кулинарии, которая служит самопознанию, самопринятию и самоуважению.

Особенностью данной программы является реализация педагогической идеи формирования у младших школьников умения учиться, самостоятельно добывать и систематизировать новые знания. В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- непрерывность дополнительного образования как механизма полноты и целостности образования в целом;
- развития индивидуальности каждого ребенка в процессе социального самоопределения.

Отличительные особенности программы

Программы различных направлений служат продолжением урока и предусматривают участие всех учащихся во внеурочной работе, отражаются на страницах учебников и хрестоматий, тетрадей для самостоятельных работ.

Многие темы данной программы касаются отдельных качеств человека: физические свойства ребенка, физиологические особенности, эмоциональные стороны восприятия. Только знание своих собственных сильных и слабых сторон заставляет признать сильные и слабые стороны другого. А также наличие собственной шкалы ценностей может служить основанием для признания аналогичной у сверстника. Она учит методам конструктивного переживания внутренних конфликтов.

Данная программа строится *на принципах*:

- ✓ **научности**; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- ✓ **доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- ✓ **системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» состоит из следующих **разделов**:

- 1) «Введение. Вот мы снова в школе» – значение ЗОЖ в жизни человека (учащихся), режим учащихся.
- 2) «Моё здоровье в моих руках» - влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, а также различных заболеваний (ОРВИ, ОРЗ, кишечных), личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.
- 3) «Мои отношения в семье, в школе, во дворе» - развитие познавательных процессов, информация о вредных привычках, настроение в школе и дома, взаимоотношения в семье, с одноклассниками, друзьями.
- 4) «Питание и здоровье» - основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.
- 5) «Что опасно и безопасно вокруг нас» - опасные и безопасные предметы и ситуации вокруг нас, социально – одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, на улице и дома.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и

возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает планируемые достижения следующих результатов образования:

личностные результаты — 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; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностные УУД.

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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).

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.

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 других.

Средством 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).

Ожидаемые результаты программы внеурочной деятельности:

✓ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Уровень результатов работы по программе

Первый уровень результатов (1 класс)	Второй уровень результатов (2-3 класс)	Третий уровень результатов (4 класс)
Предполагает приобретение первоклассниками новых знаний, опыта в правилах здорового образа жизни. Результат выражается в понимании детьми сути норм и правил здорового образа жизни.	Предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к образованию и самообразованию, к самопознанию, к заботе о собственном здоровье. Результат проявляется в активном использовании школьниками правил и норм здорового образа жизни через осознание собственного «я», отношения в семье, в школьном коллективе, через позитивное и ценностное отношение к Родине, природе, культуре, через приобретение опыта взаимодействия с окружающей средой.	Предполагает получение школьниками самостоятельного социального опыта. Проявляется в участии школьников в реализации социальных заданий и проектов, используя самостоятельный выбор. Итоги реализации программы могут быть представлены через выставки, конференции, фестивали, презентации, участие в конкурсах по разным направлениям.

Итоги реализации программы.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях. Итоги могут быть представлены в виде презентаций, через участие в конкурсах, выставках конференциях, фестивалях здоровье сберегающих направлений.

Оценка эффективности программы.

Эффективностью программы «Здоровячок» является реализация педагогической идеи формирования у младших школьников осознанного отношения к самому себе, ответственности за своё здоровье. В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- непрерывность дополнительного образования как механизма полноты и целостности образования в целом;
- развития индивидуальности каждого ребенка в процессе социального самоопределения в системе внеурочной деятельности;
- системность организации учебно-воспитательного процесса;
- раскрытие и поддержка способностей обучающихся.

Содержание курса

Тематическое распределение часов

1 класс

№ п/п	Разделы	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Введение. Давайте познакомимся. Режим дня – это важно для меня.	5	игра, беседа, практикум
2.	Моя семья.	3	беседа, игра
3.	Я, ты, он, она – все мы школьная семья.	2	беседа, ролевая игра
4.	Моё здоровье в моих руках	12	беседа, игра, практикум
5.	Разговор о правильном питании.	6	беседа, ролевая игра, практикум
6.	Что опасно и безопасно вокруг нас.	4	беседа, ролевая игра, практикум
7.	Обобщающие уроки.	1	игра, практикум
	Всего:	33	

Учебно – тематический план

1 класс

№ п/п	Разделы	Количество часов	Универсальные учебные действия			
			Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	Личностные
1.	Введение. Давайте познакомимся. Режим дня – это важно для меня.	5	Организовывать своё рабочее место под руководством учителя. Определять цель выполнения заданий во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. Сравнить и анализировать ситуации предложенные учителем и одноклассниками.	Отвечать на простые вопросы учителя, одноклассников. Находить необходимую информацию в разных источниках.	Участвовать в диалоге на занятиях и предложенных жизненных ситуациях. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета.	Учиться осознавать свою индивидуальность, основы правильного питания, а также учиться заботиться о своём здоровье.
2.	Моя семья.	3				
3.	Я, ты, он, она – все мы школьная семья.	2				
4.	Моё здоровье в моих руках.	12				
5.	Разговор о правильном питании	6				
6.	Что опасно и безопасно вокруг нас.	4				
7.	Обобщающие уроки.	1				

Календарно – тематическое планирование

1 класс

№ п.п.	Раздел. Тема	К-во час.	Дата	Содержание	Перечень информационно- методического обеспечения
1.	<p>Введение. Режим дня – это важно для меня.</p> <p>1. Давайте познакомимся (игра). 2. В путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся. Безопасный путь: дом-школа-дом 3. Знайте, дети, что режим людям всем необходим. 4. Чтоб веселым утром встать, надо ночью крепко спать. 5. Мы зарядку любим очень, каждый быть здоровым хочет. Практическое занятие – комплекс утренней зарядки.</p>	5 ч.		<p>Игра в кругу «Знакомство» научит детей знакомиться друг с другом, поможет учащимся быть ближе друг к другу. Создаётся обстановка психологического комфорта. Используется раскраска «Радуга с настроением».</p> <p>Познакомить с понятием «здоровье»</p> <p>Информация о режиме. Его значение.</p> <p>Уточнить представления детей о времени; помочь осознать время, проводимое в школе, его деление на уроки и перемены; формировать умение планировать свое время. Создать условия для формирования понятий: режим дня, сон, утренняя гимнастика.</p> <p>Развивать валеологические навыки детей, учить заботиться о своем здоровье. Прививать любовь и заботу о собственном</p>	<p>Цветик – семицветик (содержание здоровья), альбомы, карточки, тетради, презентации.</p>

				здоровье.	
2.	Моя семья 1. Вот, ребята, я какой. Почему же я такой? Зря хвалить себя не буду - я для папы с мамой – чудо! 2. Вот смотрите, это я, а вот и вся моя семья. (Рисунок семьи – тест). 3. Дома маме помогаю и с сестренкою гуляю (обязанности). Отношения между родственниками.	3 ч.		Показать значение семьи в жизни человека. Показать отличие ребенка от взрослого человека. Показать роль каждого члена семьи в поддержании благоприятной атмосферы в семье. На примерах показать, что все живое изменяется. Начать составление исследовательской карты.	Радуга настроений, альбомы, карточки, тетради, презентации
3.	Я, ты, он, она – все мы школьная семья. 1. Если с другом вышел в путь – веселей дорога. 2. Ты с соседом не дерись, а со всеми подружись. Социометрия. (Практическое занятие).	2 ч.		Показать, как формируется авторитет. Определить, в каких случаях необходимо драться, а в каких – нет. Провести социометрию.	Радуга настроений альбомы, карточки, тетради, презентации
4.	Моё здоровье в моих руках. <u>Моя кожа. (3ч.)</u> 1. Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда. 2. От простой воды, и мыла у микробов тают силы. Практическое занятие «Как правильно мыть руки». 3. Если буду, осторожен, не пораню себе кожу. <u>Мои глаза. (3ч.)</u> 4. Для чего у всех у нас на лице есть пара глаз.	12ч.		Дать понятие о закаливании. Разъяснить вредное воздействие микробов на организм. Научить детей правильно мыть руки. Дать рекомендации по борьбе с инфекцией. Первая помощь при повреждениях кожи. Дать понятие об органах зрения. Познакомить со строением глаза.	Цветик – семицветик (содержание здоровья), альбомы, карточки, тетради, презентации

	<p>5. Практическое занятие «Гимнастика для глаз». Знайте, каждому из вас нужна пара зорких глаз (охрана зрения).</p> <p><i>Мои уши, нос и горло. (2ч.)</i></p> <p>6. Я хочу предостеречь, уши, нос и горло надо нам беречь.</p> <p>7. Гигиена полости носа, горла, ушей.</p> <p><i>Моя осанка. (3ч.)</i></p> <p>8. Понятие «осанка».</p> <p>9. Сам себе не навреди, за осанкою следи. Упражнения для осанки.</p> <p>10. Ты сиди за партой стройно и веди себя достойно.</p> <p><i>Моя улыбка – мои здоровые зубки. (2ч.)</i></p> <p>11. У ребятишек зубы есть для того, чтоб ими есть. .</p> <p>Практическое занятие «Встреча со стоматологом»</p> <p>12. Сам себе я помогу – свои зубы сберегу. Практическое занятие – учимся чистить зубы.</p>			<p>Выполнять гимнастику для глаз. Провести наблюдение. Выучить правила бережного отношения к зрению.</p> <p>Дать понятие об органах слуха, обоняния и вкуса. Дать учащимся понятие о строении уха, носа и горла. Провести опыты. Выучить правила бережного отношения к органам слуха, обоняния и вкуса. Показать, как важна для человека красивая осанка. Упражнения для осанки. Правила для поддержания правильной осанки.</p> <p>Рассказать о строении зуба. Научить, правильно чистить зубы, показать разнообразие зубных паст. Познакомиться со школьным стоматологом.</p>
<p>5.</p>	<p>Разговор о правильном питании</p> <p>1. Самые полезные продукты</p> <p>2. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной</p> <p>3. Плох обед, если хлеба нет.</p> <p>4. Где найти витамины зимой.</p> <p>5. Как питались на Руси.</p> <p>6. Вкусные традиции моей семьи</p>	<p>6ч.</p>	<p>Беседа о полезных продуктах; сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»; знакомство с видами круп – названиями каш; слушание рассказа Н. Носова «Мишкина каша», обсуждение. Игра «Золушка»; чтение стихов о хлебе; игра «Угадайка»; сервировка стола, правила этикета за столом. Изготовление плаката «Береги хлеб!» Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека; дидактическая игра «Морские продукты»; игра «Отгадай мелодию»; настольная игра</p>	<p>Радуга настроений альбомы, карточки, тетради, презентации</p>

				«Путешествие по улице Правильного питания»		
6.	Что опасно и безопасно вокруг нас. 1. Поведение в школе. 2. Домашние опасности. 3. Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица. 4. Что мешает видеть проезжую часть улицы?	4 ч.		Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Правила поведения при пожаре в доме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения.	Плакаты безопасности движения, домашних опасностей, тетради, презентации	0
7.	Обобщающие уроки. 2. Чтобы мне здоровым стать, надо очень много знать (тест).	1ч.		Подвести итоги проделанной работы, провести выставку рисунков, сделанных в течение года. Наградить самых здоровых, помочь составить индивидуальную «программу здоровья».	Тест, презентация.	

Тематическое распределение часов
2 класс

№ п/п	Разделы	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Введение. Вот мы снова в школе.	2	беседа, игра
2.	Моё здоровье в моих руках.	11	беседа, ролевая игра, практикум
3.	Что опасно и безопасно вокруг нас.	8	беседа, ролевая игра, практикум
4.	Питание и здоровье.	11	беседа, ролевая игра, практикум
5.	Обобщающие уроки.	2	беседа, игра, практикум
	Всего:	34	

Календарно – тематический план 2 класс

№ п/п	Разделы	Коли- чест- во часов	Универсальные учебные действия			
			Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	Личностные
1.	Введение. Вот мы снова в школе.	2	Организовывать своё рабочее место как самостоятельно, так и под руководством учителя. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.	Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.	При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в группе. Учиться слушать одноклассников, учителя. Принимать их точку зрения.	Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Формулировать самому простые правила поведения в природе, дома, в школе. Проявлять интерес и заботу к собственному здоровью.
2.	Моё здоровье в моих руках.	11				
3.	Что опасно и безопасно вокруг нас	8				
4.	Питание и здоровье.	11				
5.	Обобщающие уроки.	2				

Календарно – тематическое планирование

2 класс

№ п.п.	Раздел. Тема	Количество часов.	Дата	Содержание	Перечень информационно- методического обеспечения
1.	<p>Введение. Мы снова в школе.</p> <p>1.Здравствуй школа. 2.Режим дня – это важно для меня.</p>	2ч.	03.09 – 10.09	Создаётся обстановка психологического комфорта. Помощь учащимся стать ближе друг к другу. Используется раскраска «Радуга с настроением». Беседа о режиме дня и понятии «здоровье».	Цветик – семицветик (содержание здоровья), режим дня альбомы, карточки, тетради, презентации
2.	<p>Моё здоровье в моих руках.</p> <p>1.Почему мы болеем. 2. Кто и как предохраняет нас от болезней. 3. Кто нас лечит. 4.Закаливание в домашних условиях. 5. Прививки от болезней. 6. Что нужно знать о лекарствах. 7. Как избежать отравлений. 8. Сон и его значение для здоровья человека 9.Иммунитет 10.Как сохранять и укреплять свое здоровье”. 11.Спорт в жизни ребёнка.</p>	11 ч.	17.09 24.09 01.10 08.10 15.10 22.10 12.11 19.11 26.11 03.12 10.12	<p>Выяснение причин заболеваний. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» Выбор медицинских услуг. Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка».</p> <p>Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. Первая помощь при отравлениях.</p>	Цветик – семицветик (содержание здоровья), альбомы, карточки, тетради, презентации

				Беседы о сне и его значении для человека. Виды закаливания. Как закаливаться в домашних условиях. Что такое иммунитет. Как укреплять своё здоровье. Важность физических упражнений и спортивных секций в жизни человека. Подвижные игры. Игры народов мира и России.	
3.	Что опасно и безопасно вокруг нас. 1. Безопасность при любой погоде. 2. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. 3. Правила безопасного поведения на воде. 4. Правила общения с огнем. 5. Как защититься от насекомых. 6. Предосторожности при обращении с животными. 7. Как уберечься от мороза. 8. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	8 ч.	17.12 24.12 14.01 21.01 28.01 04.02 11.02 18.02	Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Игра «Светофор здоровья». Правила безопасности поведения в транспорте. Повторение правил ПДД. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Правила поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Игра «Полезно – вредно». Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо.	Плакаты о безопасности движения, домашних опасностей, тетради, презентации

<p>4.</p>	<p>Питание и здоровье.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правильное питание – залог здоровья. 2. Культура питания. Этикет. 3. Правила гигиены во время, до и после еды. 4. Разнообразие и польза молочных продуктов. 5. О пользе мясных и рыбных блюд. 6. Хлеб и мучные изделия. 7. Всякому овощу своё время. 8. Фрукты – самые вкусные продукты. 9. На вкус и цвет товарища нет. 10. Что надо есть, если хочешь стать сильнее и здоровее. 11. Питание и индивидуальное здоровье. 	<p>11 ч.</p>	<p>25.02 04.03 11.03 18.03 01.04 08.04 15.04 22.04 27.04 29.04 06.05</p>	<p>Правильное питание – важная составная часть здорового образа жизни. Беседа о полезных продуктах; сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»; динамичная игра «Поезд». Режим питания; соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». Гигиена во время, до и после еды. Игра обсуждение «Законы питания»; игра «Чем не стоит делиться». Беседа; конкурс-викторина «Знатоки молока», интересная информация о молоке, слушание песни «Кто пасётся на лугу?»; меню полдника. Что относится к молочным продуктам, кроссворд «Молоко»; подбор пословиц и поговорок о продуктах из теста. Польза мясных и рыбных блюд, их разнообразие. Знакомство с разнообразием овощей; инсценировка песни «Овощи». «Витаминная радуга» сочинение стихов, посвящённых фруктам разного цвета, создание книжки-малышки. Беседа «Почему мы можем ощущать различные вкусы»; практическая беседа «Определи вкус продукта»; опыт по определению вкуса знакомых продуктов. Спорт и питание; игра «Меню чемпионов».</p>	<p>Радуга настроений, альбомы, карточки, тетради, презентации</p>
<p>5.</p>	<p>Обобщающие уроки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чтоб я ни делал, никогда не причиню себе вреда (беседа). 2. Наши успехи и достижения. 	<p>2 ч.</p>	<p>13.05 20.05</p>	<p>Обобщение изученного. Подведение итогов. Выставка работ и рисунков.</p>	<p>Тест, презентация.</p>

--	--	--	--	--	--

Тематическое распределение часов

3 класс

№ п/п	Разделы	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Введение. Вот мы снова в школе.	1	беседа, игра
2.	Моё здоровье в моих руках.	7	беседа, ролевая игра, практикум
3.	Мои отношения в семье, в школе, во дворе.	7	беседа, ролевая игра, практикум
4.	Питание и здоровье	11	беседа, ролевая игра, практикум
5.	Что опасно и безопасно вокруг нас.	6	беседа, ролевая игра, практикум
6.	Обобщающие уроки.	2	беседа, практикум
	Всего:	34	

Учебно – тематический план 3класс

№ п/п	Разделы	Количество часов	Универсальные учебные действия			
			Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	Личностные
1.	Введение. Вот мы снова в школе.	1	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с	Делать предварительный отбор информации:	Совместно договариваться о правилах общения	Умение донести свою позицию до других. Проявлять интерес и
2.	Моё здоровье в моих	7				

	руках.		помощью учителя.	ориентироваться в	и поведения в	заботу к собственному
3.	Мои отношения в семье, в школе, во дворе.	7	Проговаривать последовательность действий на уроке.	учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). Добывать новые знания:	школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Слушать и понимать речь других.	здоровью. Объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Формулировать самому простые правила поведения в природе, дома, в школе.
4.	Питание и здоровье	11	Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.	находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.		
5.	Что опасно и безопасно вокруг нас.	6				
6.	Обобщающие уроки.	2				

Календарно – тематическое планирование 3 класс 2019-2020г

№ п.п.	Раздел. Тема	К- во час.	Дата	Содержание	Перечень информацион- но- методическог о обеспечивани я
1.	Введение. Вот мы снова в школе. 1.Здравствуй школа. Режим дня – это важно для меня.	1	03.09	Создаётся обстановка психологического комфорта. Помощь учащимся стать ближе друг к другу. Используется раскраска «Радуга с настроением». Беседа о режиме дня и понятии «здоровье».	Цветик – семицветик (содержание здоровья), режим дня альбомы, карточки, тетради, презентации
2.	Моё здоровье в моих руках. 1.«Здоровый образ жизни, что это?». 2.Личная гигиена. 3.В гостях у Мойдодыра. 4.«Остров здоровья» 5.Вредные привычки 6.Чистота – залог здоровья. 7.Одни - дома.	7	10.09 17.09 24.09 01.10 08.10 15.10 22.10	Объяснять значение ЗОЖ для человека, забота о здоровье – это забота о личной гигиене, чистоте одежды, жилья и помещений, где мы чаще всего находимся. Помнить о таких вредных привычках как пальцы, карандаши и ручки во рту, пальцы в носу, отсутствие носовых платков, шмыганье носом и т.д. Правила поведения в домашних условиях, когда одни без взрослых. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!».	Цветик – семицветик (содержание здоровья), альбомы, карточки, тетради, презентации

3.	<p>Мои отношения в семье, в школе, во дворе.</p> <p>1.Я познаю себя 2.Я познаю себя 3.Мы все похожие и разные. Я познаю других. (Семейный альбом) 4.Мы все похожие и разные. Я познаю других. 5.Человек в мире людей. 6.Как выбрать друзей. 7.Почему мы говорим не правду</p>	7	05.11 12.11 19.11 26.11 03.12 10.12 17.12	<p>Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.</p> <p>Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.</p> <p>Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.</p> <p>Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций.</p> <p>Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.</p> <p>Поможет ли нам обман. «Неправда - ложь» в пословицах и поговорках</p>	Радуга настроений альбомы, карточки, тетради, презентации
4.	<p>Питание и здоровье.</p> <p>1.Питание- необходимое условие для жизни человека. 2.Из чего состоит наша пища. 3.Что нужно есть в разное время года. 4.Питание и эмоциональное состояние 5.Пищеварение: как это происходит? 6.Питательные вещества и их значение для роста и развития организма. 7. Где и как готовят пищу? Где и как её хранят? 8.Бутербродная страна. 9.Конкурс «Забавных бутербродов». 10.Как правильно накрыть стол. 11.Конкурс «Салфеточка»</p>	11	24.12 14.01 21.01 28.01 04.02 11.02 18.02 25.02 03.03 10.03 17.03	<p>Объяснить значение питания для жизни человека.</p> <p>Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приёма пищи в разных странах.</p> <p>Правила поведения за столом.</p> <p>Производство, хранение и распространение продуктов питания. Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов.</p> <p>Правила ухода за посудой.</p> <p>Знакомство с традиционными семейными блюдами, с правилами накрывать столы у разных народов России, с назначением салфетки.</p>	Радуга настроений альбомы, карточки, тетради, презентации

<p>5.</p>	<p>Что опасно и безопасно вокруг нас. 1. Опасные предметы у нас дома. 2. Чем можно заниматься после школы и чем нельзя. 3. Лекарственные препараты. Воздействие различных доз лекарственных препаратов на организм человека. 4. Как вести себя с незнакомыми людьми 5. Дорога и мы.</p>	<p>6</p>	<p>31.03 04.04 14.04 21.04 28.04 12.05</p>	<p>Учиться определять опасные предметы и безопасные у себя дома. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятья...». Запомнить правила о лекарствах, хранящихся дома. Для запоминания о правилах поведения с незнакомыми людьми, составить памятку «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал». Правила поведения во дворе и на проезжей части дороги.</p>	<p>Плакаты о безопасности и движения, домашних опасностей, тетради, презентации</p>
<p>6.</p>	<p>Обобщающие уроки. 1. Урок - соревнование. 2. Культура здорового образа жизни.</p>	<p>2</p>	<p>19.05 26.05</p>	<p>Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям. Подведение итогов за весь год.</p>	<p>Тест, презентация.</p>

*Тематическое распределение часов
4 класс*

№ п/п	Разделы	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Введение. Вот мы снова в школе.	1	беседа, игра
2.	Моё здоровье в моих руках.	14	беседа, ролевая игра, практикум
3.	Питание и здоровье	6	беседа, ролевая игра
4.	Мои отношения в семье, в школе, во дворе.	9	беседа, ролевая игра, практикум
5.	Моя безопасность.	3	беседа, практикум
6	Обобщающий урок.	1	практикум
	Всего:	34	

Учебно – тематический план 4 класс

№ п/п	Разделы	Количество часов	Универсальные учебные действия			
			Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	Личностные
1.	Введение. Вот мы снова в школе.	1	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и	Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе	Умение донести свою позицию до других. Слушать и	Осознавать необходимость заботы о своём
2.	Моё здоровье в моих	14				

	руках.		самостоятельно, искать средства её осуществления.	простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков). делать выводы в результате совместной работы всего класса.	понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).	здоровье и вырабатывать правила поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.
3.	Питание и здоровье	6				
4.	Мои отношения в семье, в школе, во дворе.	9	Составлять план выполнения задач, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.			
5.	Моя безопасность.	3				
6.	Обобщающий урок.	1	Составлять и отбирать информацию. Полученную из различных источников.			

Учебно – тематическое планирование

4 класс

№ п.п.	Раздел. Тема	К-во час.	Дата	Содержание	Перечень информационно-методического обеспечения
1.	Введение «Вот мы и в школе». 1.Здравствуй школа. Режим дня – это важно для меня.	1		Создаётся обстановка психологического комфорта. Помощь учащимся стать ближе друг к другу. Используется раскраска «Радуга с настроением». Беседа о режиме дня и понятии «здоровье».	Цветик – семицветик (содержание здоровья), режим дня альбомы, карточки, тетради, презентации

2.	Моё здоровье в моих руках. 1. «Мы за здоровый образ жизни» 2. Правила личной гигиены. 3. Физическая активность и здоровье. 4. «Береги зрение смолоду». 5. Как избежать искривления позвоночника. 6. Какие упражнения нам нужны для сохранения здоровья. 7. Отдых для здоровья. 8. Почему некоторые привычки называются вредными. 9. Зависимость – что это такое. 10. Злой волшебник – алкоголь. 11. Злой волшебник – табак. 12. Наркотик – тренинг безопасного поведения. 13. Умей сказать «НЕТ». 14. Движение это жизнь	14		Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.	Цветик – семицветик (содержание здоровья), альбомы, карточки, тетради, презентации
3.	Питание и здоровье 1. Превращения пирожка в нашем организме. 2. Секреты здорового питания. Рацион питания. 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. (Проект) 4. Здоровая пища для всей семьи. 5. Витамины зимой. 6. Как утолить жажду.	6		Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.	Радуга настроений альбомы, карточки, тетради, презентации
4.	Мои отношения в семье, в школе,	9		Развитие познавательных процессов на настроение в	Радуга

	во дворе. 1. Как познать себя? 2. Что такое эмоции? 3. Чувства и поступки. 4. Что зависит от моего решения. 5. Принимаю решение. 6. Я отвечаю за своё решение. 7. «Класс не улица, ребята, И запомнить это надо!» 8. Что такое дружба? Как дружить в школе? 9. Мода и школьные будни.			школе и дома. Моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.	настроений альбомы, карточки, тетради, презентации
5.	Моя безопасность. 1. Травмы. 2. Оказание первой медицинской помощи. 3. «Не зная броду, не суйся в воду».	3		Виды бытовых травм. Первая доврачебная помощь в каникулярный период, опасности отдыха на природе.	Плакаты о безопасности движения, домашних опасностей, тетради, презентации
6.	Обобщающий урок. 1. Будьте здоровы.	1		Подведение итогов. Выставка работ.	Тест, презентация.

Ресурсное обеспечение программы.

Кадры: методист, педагоги.

Для осуществления образовательного процесса по программе «Здоровячок» необходимы следующие материально-технические принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- подборка видеофрагментов;
- подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиа проектор.

Литература

Для учителя:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Ослепительная улыбка на всю жизнь: Методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы/Под ред. Г.М. Королева. - М.: Медиа Сфера, 1996.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. - И.: ТЦ «Сфера», 2001.
12. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
13. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
14. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
15. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
16. Физкультура для всей семьи/Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
17. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

Для учащихся:

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.

2. Детские энциклопедии, справочники и другая аналогичная литература.
3. Интернет

–

ресурсы.

