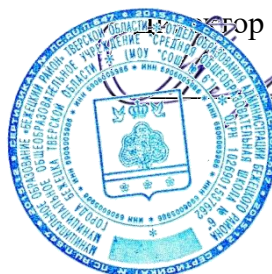


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»  
города Бежецка Тверской области

принята на заседании педагогического совета  
от «30» августа 2019г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО.



Директор МОУ «СОШ № 6»:

Некрасов А. Н.

«31» августа 2019г.

*Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
"Азбука здоровья"*

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации: 4 года (135 часов)

Автор-составитель:

учитель начальных классов

Сакова А. А.

Бежецк, 2019 г.

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
2. Комплекс организационно педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МОУ «СОШ № 6» (приказ № 222 от 29.12.2020г.)

### **Направленность дополнительной образовательной программы**

Образовательная программа «Азбука здоровья» имеет социально-педагогическую направленность и общекультурный уровень освоения.

### **Актуальность, новизна, педагогическую целесообразность**

**Актуальность программы.** Ценностные ориентиры современного общества смещены в сторону материальных ценностей. Поэтому особенно важно остановиться именно на ценностном отношении ребенка к самому себе, к своему здоровью в частности.

**Новизна** программы состоит в идеи гармоничного сочетания оздоровительных и психологических методик, что позволяет обучить детей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях, способам сохранения и укрепления здоровья.

**Педагогическая целесообразность** программы ориентирована на формирование ценностных ориентаций ребенка через его личностный рост.

### **Вид программы:**

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

**Направленность программы:** социально-педагогическая

### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на детей 6-10 лет. Данный возраст характеризуется ростом познавательной активности, развивается восприятие, наглядное мышление, появляются зачатки логического мышления. Недаром данный возраст называют возрастом «почемучек». Росту познавательных возможностей способствует становление смысловой памяти, произвольного внимания и т. д. Значительно возрастает роль речи как в познании ребенком окружающего мира, так и в развитии общения, разных видов детской деятельности. Происходит интенсивное становление личности, воли. Ребенок, усваивая нравственные представления, формы поведения, становится маленьким членом человеческого общества. Дети данного возраста в состоянии ограничивать свои желания, преодолевать препятствия, стоящие на пути достижения целей, оценивать результаты выполняемых действий. В этом возрасте они понимают смысл задач, поставленных взрослым, могут самостоятельно выполнить его указания.

### **Срок и объем освоения программы:**

4 года, 135 педагогических часов, из них:

«Стартовый уровень» - 1 год, 33 педагогических часов;

«Базовый уровень» - 2-3 год, 68 педагогических часов;

«Продвинутый уровень» - 4 год, 34 педагогических часов;

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы разновозрастные.

**Режим занятий:**

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый	33	33	33	1 раз в неделю по 1 часу
2	второй	34	34	34	1 раз в неделю по 1 часу
3	третий	34	34	34	1 раз в неделю по 1 часу
4	четвёртый	34	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель:** Создание условий для физического, социального и психологического оздоровления детей, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди школьников заболеваний, расширение представления детей о здоровье.

Программа предполагает решение задач образовательного, развивающего, воспитательного и оздоровительного направления.

### Обучающие задачи:

- формирование знаний и умений о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- формирование умений и навыков сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;
- освоение новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества;

### Развивающие задачи:

- создание эффективного развивающего, оздоровительного и воспитательного пространства через формирование модели игровой деятельности;
- предоставление возможности каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- развитие у детей активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни;

### Воспитательные задачи:

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание культуры здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.
- воспитание ответственности за свое здоровье;

### Оздоровительные задачи:

- улучшение показателей физического развития;
- снижение пропусков занятий по заболеваемости;
- улучшение общего самочувствия.

## Ожидаемые результаты:

### Планируемые результаты

#### Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» обучающиеся должны:

#### ЗНАТЬ:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьник

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека
- основы рационального питания
- правила оказания первой помощи
- способы сохранения и укрепления здоровья
- основы развития познавательной сферы
- общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

#### **УМЕТЬ:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков
- различать «полезные» и «вредные» продукты
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье
- заботиться о своем здоровье
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах
- находить выход из стрессовых ситуаций
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания
- отвечать за свои поступки

**Метапредметными результатами программы** внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать свое предположение 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.

#### Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, 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 учителя, 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

Содержание программы связано со многими учебными предметами, такими как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, изобразительное искусство.



### 1.3. Содержание программы

#### «Азбука здоровья»

Стартовый уровень (1 год обучения)

Учебный план

#### Календарный учебный график

##### 1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретических	практических	всего
1	Введение	1	1	2
2	Подвижные игры	-	4	4
3	В гостях у Мойдодыра	2	3	5
4	Азбука здоровья	2	3	5
5	Советы Айболита	4	4	8
6	Питание и здоровье	3	2	5
7	Моё здоровье в моих руках	1	3	4
8	Заключение		1	1
ИТОГО		13	20	33

##### 2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретических	практических	всего
1	Введение	1	1	2
2	Подвижные игры	-	4	4
3	Моё здоровье в моих руках	3	3	6
4	Азбука здоровья	4	3	7
5	Питание и здоровье	3	2	5
6	Советы Айболита	5	3	8
7	Заключение	1	1	2
ИТОГО		17	17	34

### 3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретических	практических	всего
1	Введение	1	1	2
2	Подвижные игры	-	4	4
3	Моё здоровье в моих руках	3	3	6
4	Азбука здоровья	4	3	7
5	Питание и здоровье	3	1	4
6	Советы Айболита	6	3	9
7	Заключение	1	1	2
ИТОГО		18	16	34

### 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретических	практических	всего
1	Введение	1	1	2
2	Подвижные игры	-	4	4
3	Моё здоровье в моих руках	2	3	5
4	Азбука здоровья			10
5	Питание и здоровье	2	2	4
6	Советы Айболита	4	4	8
7	Заключение	-	1	1
ИТОГО			17	34

## Содержание программы

### *1 класс (33 часа)*

#### **Введение (2 ч)**

Знакомство с новым предметом. Понятие науки валеология. Задачи на год.

Экскурсия «Природа - источник здоровья»

#### **Подвижные игры (4 ч)**

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. Разучивание подвижных игр разных народов России: «У медведя во бору», «Совушка», «Мыши водят хоровод», «Липкие пеньки Разучивание игр для организации перемен: «Не ошибись», «Мяч по кругу», «Птицы и клетка», «Пустое место», «Быстро по местам!». Правила техники безопасности. Правила игры.

#### **В гостях у Мойдодыра (5 ч)**

Советы доктора Воды. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Заучивание слов.

Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды.

Игра «Доскам словечко». Отгадывание загадок о принадлежностях личной гигиены.

Рисование Мойдодыра.

Друзья Вода и Мыло. Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Чистота – залог здоровья. Вода - лучшее лекарство. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот Правила гигиены рук. Творческая работа: рисование микроба. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

#### **Азбука здоровья (5 ч)**

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Что такое режим дня? Режим дня. Занятие-совет «Как научиться соблюдать режим дня». Составление режима дня. Комплекс утренней зарядки. Факторы, укрепляющие здоровье. Разбор различных ситуаций. Формулировка правил. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Разучивание упражнений утренней зарядки.

#### **Советы Айболита (8 ч)**

Правила закаливания. Знакомство с правилами гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Показ сценки. Изучение таблицы «Чистка зубов». Беседа-диалог «Мои привычки». Телевизор и дети. Проведение игры «Вредно - полезно». Проведение свободного времени. Виды отдыха. Спортивное мероприятие, создание команд, организация соревнования. Экскурсия.

#### **Питание и здоровье (5 ч)**

Знакомство с доктором Здоровая Пища. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о режиме питания. Знакомство с полезными продуктами. Овощи, фрукты - полезные продукты. Ю. Тувим «Овощи». Традиции питания на Руси.

#### **Мое здоровье в моих руках (3 ч)**

Мой внешний вид - залог здоровья. Труд и здоровье. Подвижные игры.

#### **Подведем итоги (1 ч)**

В здоровом теле здоровый дух. Текущий контроль знаний (Викторина).

### *2класс (34 часа)*

#### **Введение (2 ч)**

Повторение пройденного за 1 класс. Доктора природы. Экскурсия на школьный стадион, в тренажерный зал.

#### **Подвижные игры (4 ч)**

Подвижные игры. В гостях у доктора Свежий Воздух. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

#### **Азбука здоровья(7 ч)**

Мое здоровье. Болезни глаз. Как их предупредить. Слух - большая ценность для человека. Зубы и уход за ними. Осанка. Гигиена позвоночника. Сколиоз.

#### **Советы Айболита (8 ч)**

Как готовить домашние задания. Настроение. Чувства. Эмоции. Вредные привычки и борьба с ними. Иммуитет. Как защитить себя от болезни. Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства? Аллергия на лекарства. Реакция организма на прием лекарств.

#### **Питание и здоровье (5 ч)**

Основы правильного питания, правила этикета. Режим питания. Витамины и их польза для человека. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах. Знакомство с полезными продуктами.

#### **Мое здоровье в моих руках (6 ч)**

Закаливание. Гигиена тела. Утомляемость и переутомление. Сон и его значение для здоровья человека. Как защитить себя от болезни. Профилактика детского травматизма.

#### **Подведем итоги (2 ч)**

Подведение итогов за год. Профилактические беседы о безопасном летнем отдыхе.

### *3класс (34 часа)*

#### **Введение (2 ч)**

Повторение пройденного за 2 класс. Здоровье и ЗОЖ. Спортивная игра «Дальше, быстрее выше».

#### **Подвижные игры (4 ч)**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

#### **Мое здоровье в моих руках (6 ч)**

Экскурсия в природу (наблюдения за явлениями природы, поэтическая страничка, игры на свежем воздухе). Организация дискуссий. Взаимосвязь труда со здоровьем. О мозге и его волшебном свойстве. Как закалять свой организм в домашних условиях. Природа - источник здоровья. Виды отдыха. Лучший отдых.

#### **Азбука здоровья (7 ч)**

Органы зрения и забота о них, их роль в жизни человека. Бережное отношение к своему организму. Разучивание гимнастики для глаз. Знакомство с правилами бережного отношения к глазу: Кожа. Значение кожи для человека. Уход за кожей. Правила оказания первой помощи при ранении кожи. Настроение. Признаки плохого настроения, причины. Как бороться с плохим настроением. Экскурсия в аптеку. Эпидемии. Прививки и их значение.

#### **Питание и здоровье (4 ч)**

Режим питания, польза прогулок после еды, режим употребления жидкости, целебные источники и минеральные воды. Традиции питания на Руси. Профилактика желудочных заболеваний.

#### **Советы Айболита (9 ч)**

Правила закаливания. Правила гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Беседа-диалог «Мои привычки». Проведение игры «Вредно - полезно». Искривления позвоночника. Проведение свободного времени. Правила одевания. Влияние никотина на здоровье человека. Правила ухода за волосами. Электрический ток и опасности, которые могут нас постигнуть при неправильном пользовании электроприборами. Виды отдыха. Отравления и способы оказания первой помощи. Лесная аптека. Правила сбора трав и пользования ими.

#### **Заключение (2 ч)**

Подведение итогов за год. Экскурсия с подвижными играми.

### *4класс (34 часа)*

#### **Введение (2 ч)**

Повторение пройденного за 3 класс. Дорога к доброму здоровью. Экскурсия «У природы неплохой погоды».

#### **Подвижные игры (4 ч)**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для : организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

#### **Питание и здоровье (4 ч)**

Питание - необходимое условие для жизни человека. Секреты здорового питания. Рацион питания. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

#### **Советы Айболита (8 ч)**

Спорт и здоровье. Личная гигиена школьника. Борьба с вредными привычками. Спорт и болезни. Охрана зрения, слуха, зубов. Алкоголь и его пагубные действия. Лекарственные травы, способа их применения. Массаж. Животные-лекари. Способы сохранения здоровья. Нахождение резервов здоровья. Развитие потребности в занятии спортом.

#### **Азбука здоровья (10 ч)**

Признаки лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Отравления ядовитыми веществами. Отравления угарным газом. Первая помощь при отравлениях. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...». Признаки солнечного ожога. Как помочь себе при тепловом ударе. Практическая работа «Помоги себе сам!» Болезни, причины возникновения болезней. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Инфекционные болезни. Врачи-специалисты. Как организм помогает себе сам. Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?». Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

#### **Заключение (1 ч)**

Подведение итогов за год. Мое здоровье — моя программа.

## **2. Комплекс организационно - педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

#### 1 год обучения

Количество учебных недель- 33

Количество учебных дней (по УП)-165

Продолжительность каникул с 01.06.2020 г. по 31.08.2020 г.

Даты начала и окончания учебного года с 2.09.2019 по 29.05.2020

Сроки итоговой аттестации (при наличии) (по УП)-май 2020 г.

#### 2 год обучения

Количество учебных недель- 34

Количество учебных дней (по УП)-170

Продолжительность каникул с 01.06.2021 г. по 31.08.2021 г.

Даты начала и окончания учебного года с 1.09.2020 по 31.05.2021

Сроки итоговой аттестации (при наличии) (по УП)-май 2021 г.

#### 3 год обучения

Количество учебных недель- 34

Количество учебных дней (по УП)-170

Продолжительность каникул с 01.06.2022 г. по 31.08.2022 г.

Даты начала и окончания учебного года с 1.09.2021 по 31.05.2022

Сроки итоговой аттестации (при наличии) (по УП)-май 2022 г.

#### 4 год обучения

Количество учебных недель- 34

Количество учебных дней (по УП)-170

Продолжительность каникул с 01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.

Даты начала и окончания учебного года с 1.09.2022 по 31.05.2023

Сроки итоговой аттестации (при наличии) (по УП)-май 2023 г.

## 2.2. Условия реализации программы

аспекты	характеристика
Материально-техническое обеспечение	Учебный класс, компьютер, проектор,
Информационное обеспечение	Презентации, видео, аудиоприложения
Кадровое обеспечение	Учитель нач. классов, 1 квалификационная категория

## 2.3. Формы аттестации

**Формами аттестации являются:**

- Зачет
- Творческая работа
- Соревнования
- Конкурс
- Выставка
- Фестиваль
- Слёт

## 2.4. Оценочные материалы

**Формы подведения итогов реализации программы**

Формы начальной диагностики	Формы промежуточной аттестации	Формы итоговой аттестации результатов образовательной деятельности по годам обучения	Формы аттестации обучающихся по итогам реализации образовательной программы
Собеседование, анкетирование,	Тестирование, викторины,	(по модулю соответствующего года	Защита реферативно-

тестирование, экологическая игра	практическая работа и др.	обучения по выбору обучающихся)	исследовательской работы
		Победители, призёры, лауреаты различных экологических конкурсов, научно- практических конференций разного уровня получают автоматический зачёт.	

## 2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Частично-поисковый
- Исследовательский
- Игровой
- Дискуссионный
- Проектный

Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая
- Практическое занятие
- Беседа
- Защита проекта
- Игра
- Презентация
- Мини-конференция
- Тренинг



#### Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология исследовательской деятельности
- Проектная технология
- Здоровьесберегающая технология

#### Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты

## 2.6. Список литературы

1. Антропова, М.В. Режим дня школьника [Текст] / М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова. - М.: Изд. центр «Вентана-граф», 2002. - 205 с.
2. Басова, Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе [Текст] / Е.Д. Басова // Управление начальной школой. - 2010. - № 2.
3. Борисова, У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым» [Текст] / У.С. Борисова [Интернет-ресурс] - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
4. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников [Текст] Методический конструктор. / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: «Просвещение», 2010.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы [Текст] / Н.И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007.
6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы [Текст] / Н.И. Дереклеева / Под ред. И.С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007. - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
7. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита [Текст] / Г.К. Зайцев. - СПб., 1997.
8. Зайцев, Г.К. Уроки Мойдодыра [Текст] / Г.К. Зайцев. - СПб., 1996.
9. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т.В. Карасева // Начальная школа. - 2005. - № 11. - С. 75-78.
10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы) [Текст]: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В.И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2007.
12. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер [Текст] / В.И. Ковалько. - М.: Вако, 2007.
13. Обухова, Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы [Текст] / Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. - М.: Вако, 2015.
14. Мелентьева, М.С. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы) [Текст] / М.С. Мелентьева, А.А. Раицкий [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/213370/>
15. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе [Текст] / О.А. Степанова // Начальная школа. - 2003. - №1. - С. 57.
16. ФГОС. Примерные программы начального образования [Текст]. - М.: «Просвещение», 2009.
17. ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования [Текст]. - М.: «Просвещение», 2009.
18. Шакурова, И.И. Авторская программа «Я расту здоровым» [Текст] / И.И. Шакурова // Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
19. Умнягина, Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников [Текст] / Е.Г. Умнягина [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/519723/>
20. Зимние подвижные игры: 1-4 классы [Текст] / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2009.

21. Клуб здоровья и долголетия [Текст] [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: <http://www.1001et.net/index.htm>
22. Подвижные игры: 1<sup>4</sup> классы [Текст] / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2007.
23. Правила безопасного поведения в быту [Текст] [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: <http://theobg.by.ru/bit.htm>