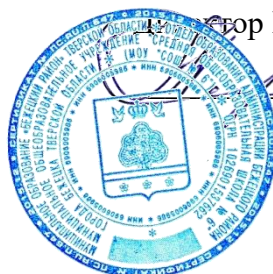


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»
города Бежецка Тверской области**

принята на заседании педагогического совета
от «30» августа 2021г.
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО.



Директор МОУ «СОШ № 6»:

Некрасов А. Н.

«31» августа 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
спортивно-оздоровительной
направленности
«Азбука здоровья»**

Возраст учащихся: 9 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Герасимова Аксана Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Бежецк, 2021

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 (общий

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 ОУ приказ №

Актуальность:

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных

ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны.

Программа «Азбука здоровья» способствует формированию у младших школьников необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, учит использовать полученные знания в повседневной жизни, способствует формированию у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и 4 навыков по гигиенической культуре через сотрудничество семьи и школы, общения в семье и в школе.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

Программа по спортивно-оздоровительной направленности «Азбука Здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях:

- с уроками литературного чтения: знакомство с литературными произведениями, подбор пословиц и поговорок;
- с уроками окружающего мира: сезонные изменения в природе;
- изучение организма человека: осанка, питание, зрение;
- создание буклетов по сохранению здоровья;
- с уроками технологии: изготовление изделий из пластилина, изготовление амулета из соленого теста;
- с уроками изобразительного искусства: рисование плакатов, рисунков по теме;
- с уроками музыки: прослушивание музыкальных композиций: Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д.;
- с уроками физической культуры: разучивание упражнений.

Вид программы:

Модифицированная программа

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Адресат программы:

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

- ✓ первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
- ✓ второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Срок и объем освоения программы:

1 год, 34 педагогических часа.

Форма обучения: очная.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, коллективная.

Для более глубокого усвоения знаний и эмоционального их восприятия занятия включают в себя теоретическую часть и практическую деятельность обучающихся. Учитывая возрастные особенности детей, материал подаётся в форме: занятий в классе и на природе, игр с ролевым акцентом, экскурсий, викторин, командных соревнований, занимательных бесед, рассказов, реализации проектов, инсценирования ситуаций, театрализованных представлений с использованием загадок, стихов, песен, просмотра презентаций, мультфильмов, видеофильмов и др.

Для реализации программы используются следующие методы:

1. Методы активного обучения: проблемный вопрос, проблемная ситуация, дискуссии, мозговой штурм.
2. Словесные: объяснение, рассуждение, беседа, рассказ, анализ выполненных работ.
3. Стимулирования и мотивации: игры, создание эмоционально-нравственной ситуации, поощрение, убеждение.
4. Наблюдения: зарисовки, записи, экскурсии.
5. Практический: творческие и индивидуальные работы учащихся.
6. Частично-поисковый: участие в коллективном поиске решения нестандартной задачи;
7. Наглядности: показ видео, мультимедийных материалов, иллюстраций.
8. Оценивание процесса выполнения заданий: формирующее оценивание, подведение итогов работы над проектом.

Особенности организации образовательной деятельности: группа одновозрастная

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия - 45 минут. Курс рассчитан на 34 часа.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

- Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни.
- Формирование у детей желания быть здоровым и телом, и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Задачи:

Образовательные (обучающие) - формировать представления о правильном (здоровом) питании и его режиме полезных продуктах;

- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств,
- расширять кругозор школьников в области физической культуры;
- формировать у детей навыки гигиены и безопасности жизни;
- научить рационально организовывать режим дня, учёбы и отдыха двигательной активности;
- познакомить с правилами поведения в обществе.

Развивающие – развивать навыки культуры здоровья и здорового образа жизни;

- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем;
- укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры;
- развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей.

Воспитательные – воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья;

- прививать любовь к окружающему миру природы и социальному окружению.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты

У ученика будут сформированы:

- умение выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- ответственное отношение к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью;
- мотивация к дальнейшему изучению своего организма.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Ученик научится:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя - проговаривать последовательность действий на занятии;
- работать по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать определённые объекты, сравнивать их с эталонными образцами.

Познавательные УУД

Ученик научится:

- добывать дополнительную информацию в книге, словаре;
- самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- приобретать навыки перерабатывать полученную информацию, составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- преобразовывать текстовую информацию в знаково-символические модели (схемы, таблицы и т.д.);
- извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.);
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков); предполагать, какая информация необходима;

- сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу.

Коммуникативные УУД

Ученик научится:

- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций; слушать и понимать других;
- подтверждать аргументы фактами;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- организовывать учебное взаимодействие в группе; обращаться за помощью;
- осуществлять взаимопомощь и взаимный контроль;
- формулировать свои затруднения; - предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию.

Ученик будет способен проявлять следующее:

- без коммуникативных затруднений общаться с людьми разных возрастных категорий;
- работать в коллективе, группе;
- презентовать работу перед аудиторией.

Планируемые предметные результаты

Ученик будет знать:

- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма, ухода за глазами.
- основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице, на проезжей части, на воде, на природе;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила здорового рационального питания, культуру приёма пищи;
- меры профилактики и укрепления осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

Ученик научится:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;

- формировать своё здоровье;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, первоначальным представлениям о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- соблюдать свой режим дня;
- выполнять правила личной гигиены;
- выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;
- приобретать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- выполнять правила безопасного поведения на улице, на природе, на проезжей части, дома, в школе;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
- осваивать навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Ученик получит возможность научиться:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- определять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ушибах;
- использовать различные виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- выполнять физические упражнения, способствующие гармоничному развитию человека.

1.3. Содержание программы
«Азбука здоровья»
Стартовый уровень (1 год обучения)
Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Азбука здоровья»	1	1		беседа
2	Что такое здоровье и от чего оно зависит?	1	0.5	0.5	тематический опрос
3	Я –неповторимый человек.	1	1		анкетирование
4	Режим дня.	1	0.5	0.5	составление режима дня
5	Как настроение? Чувства.	1	0.5	0.5	цветопись
6	Как сохранить глаз зорким? Здоровый сон.	1		1	составление памятки
7	Работа над осанкой.	1	0.5	0.5	разучивание физических упражнений
8	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Активный отдых.	1		1	занятие на свежем воздухе
9	Вредные привычки.	1	0.5	0.5	рисунок
10	Как закаляться. Обтирание, обливание.	1	0,5	0,5	беседа
11	Физкультура, спорт,	1		1	спортивные старты

	здоровье.				
12	Зачем человек ест? Удивительные превращения пирожка	1	0,5	0,5	беседа
13	Какая пища полезней? Занятие на свежем воздухе. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное – несъедобное».	1	0,5	0,5	разгадывание кроссворда
14	Моя любимая еда	1	0,5	0,5	тестирование
15	Витамины – наши лучшие друзья!	1		1	рисунок
16	Пейте дети молоко, будете здоровы. Польза кисломолочных продуктов.	1	0,5	0,5	беседа
17	Город сладкоежек.	1	0,5	0,5	выполнение творческого задания
18	Викторина «Продукты на моем столе».	1		1	командное соревнование
19	В гостях у Мойдодыра	1	0,5	0,5	тематический опрос
20	Что такое гигиена? Посылка от Мойдодыра (предметы личной гигиены).	1	1		беседа
21	«Помощники Мойдодыра»	1		1	выполнение творческого задания

	(минипроект).				
22	Грязные руки – причина болезней.	1	0,5	0,5	беседа
23	Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками.	1	0,5	0,5	рисуночный тест
24	Почему мы болеем?	1	1		встреча с мед. работником
25	Безопасность при любой погоде.	1	1		беседа
26	Ребятам о пожарной безопасности. Спички – это не игрушка.	1	1		подготовка рисунков
27	Нужные и ненужные тебе лекарства Домашняя аптечка.	1	0,5	0,5	практическая работа
28	Какие опасности таит вода.	1	1		беседа
29	Чем опасен электрический ток. Невидимка-газ	1	1		просмотр мультфильма
30	Что делать, если пристаёт незнакомый человек. Экстренные номера.	1	1		анкетирование
31	«Мы на улицах города». Спортивно-игровое мероприятие	1		1	опрос

	по ПДД.				
32	«Мы идем в поход».	1		1	беседа
33	Мини - проект «Путешествие в страну Здоровья и безопасности».	1		1	подготовка проекта
34	«Учитесь быть здоровыми!»	1	1		защита проекта

Содержание учебного плана

Мир вокруг меня, и я в нём (11 часов)

Знакомство с режимом работы кружка, правилами техники безопасности занятий в кабинете, во время экскурсий, при проведении мероприятий. Что такое здоровье? Валеология. Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Как происходит общение людей, для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем. Режим дня. Составление режима дня. Устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз и физкультурных пауз. От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Правильная осанка и ее значение для здоровья. Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку.

Правильно питание - залог здоровья (7 часов)

Правильное питание – залог здоровья». Зачем человек ест? Питание - необходимое условие для жизни человека. Как и чем мы питаемся. Поговорим о пище. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп, макаронных изделий). Какая пища полезней? Свежие – несвежие продукты. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное – несъедобное». Моя любимая еда. Игра «Можно - нельзя». Практическое задание «Составить меню на день». Витамины – наши лучшие друзья! Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Навыки культурного поведения за столом. Пейте дети молоко, будете здоровы. Молочные 10 и кисломолочные продукты. Заочное путешествие в молочный магазин. Город сладкоежек.

Уроки Мойдодыра (5 ч)

В гостях у Мойдодыра. Для чего нужно быть опрятным? Что такое гигиена? Предметы личной гигиены. Изготовление книжки-малышки с загадками о предметах личной гигиены с картинками. Грязные руки – причина болезней. Как правильно мыть руки. Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками. Как правильно чистить зубы.

Охрана жизни человека (9 ч)

Почему мы болеем? Беседа с педиатром «О профилактике гриппа и простудных заболеваний». Признаки простудных заболеваний: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины ОРЗ. Безопасность при любой погоде. Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед? Чем опасен электрический ток? Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам. Невидимка-газ. Ребятам о пожарной безопасности. Беседа «Огонь – друг, огонь – враг». Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горячей печки, камина, костра. Не разжигай костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Соблюдай правила пользования газовой плитой. Спички – это не игрушка. Пожар в квартире. Действия при пожаре. Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка. Беседа о том, что должно находиться в аптечке для оказания первой медицинской помощи. Мы на улицах города. ПДД. Мы идем в поход. Беседа о правилах безопасности на природе. Осторожно, тонкий лед! Беседа о правилах безопасного поведения у водоемов весной, со способами и средствами спасения утопающих. Безопасность на воде. Беседа: не купайся один (в реке, озере, море). Не ныряй вниз головой в незнакомом месте. Не купайся в грозу. Купайся только в отведенных для этого местах. Никогда не соглашайся на спор прыгнуть в воду с большой высоты или преодолеть вплавь большое расстояние. Что делать, если пристаёт незнакомый человек. Экстренные номера. Разыгрывание ситуаций «Умей сказать нет».

Подводя итоги (2 ч)

Мини - проект «Чаша здоровья» (работа творческих педагогических мастерских). Образовательное событие «Учитесь быть здоровыми!» Посвящение в «здоровячки».

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	170
Продолжительность каникул	с 01.06.2022 г. по 31.08.2022 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2021 по 31.05.2022 г.
Сроки промежуточной аттестации	декабрь 2021
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май 2022

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	спортивный инвентарь; компьютер, принтер, сканер, интерактивная доска, мультимедиапроектор; набор таблиц, муляжи, дидактические карточки, диски и ЭОР.
Информационное обеспечение	-аудио - видео - фото - интернет источники
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

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

2.4. Оценочные материалы

Формы учета оценки планируемых результатов.

Формы учета знаний, умений:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- тематический опрос;
- результаты олимпиад;
- рисуночные тесты;
- подготовка проектов и их защита;
- выполнение творческих заданий (составление устных и письменных рассказов, вопросов для проведения викторин, подбор обучающимися иллюстративного материала по заданию, подготовка рисунков);
- анкетирование учеников.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

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

Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая
- Практическое занятие
- Акция
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Выставка
- Защита проекта
- Игра
- Концерт
- Презентация
- Мастер-класс

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
- Образцы изделий

2.6. Список литературы

Для учителя

1. Антропова, М.В. Режим дня школьника [Текст] / М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова. - М.: Изд. центр «Венгава-граф», 2002. - 205 с.
2. Бабенна, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса [Текст]. Н.В. Бабкина // Начальная школа - 2001. - № 12. - С. 3 - 6.
3. Басова, Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе [Текст] / Е.Д. Басова // Управление начальной школой. - 2010. - № 2.
4. Борисова, У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым» [Текст] / У.С. Борисова [Интернет-ресурс] - Режим доступа: <http://festivala.1september.ru/articles/312400/>
5. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников [Текст] Методический конструктор. / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: «Просвещение», 2010.
6. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы [Текст] / Н.И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007.
7. 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.)
8. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита [Текст] / Г.К. Зайцев. - СПб., 1997.
9. Зайцев, Г.К. Уроки Мойдодыра [Текст] / Г.К. Зайцев. - СПб., 1996.
10. Зайцев, Г.К. Школьная валеология [Текст]: научное обоснование и 1 программное обеспечение / Г.К. Зайцев. - СПб., 1997.
11. Зайцев, Г.К. Твои первые уроки здоровья [Текст] / Г.К. Зайцев. - СПб., 1995.
12. Зайцев, Г.К. Твое здоровье: укрепление организма [Текст] / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. - СПб, 1998.
13. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т.В. Карасева // Начальная школа. - 2005. - № 11. - С. 75-78.
14. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.
15. 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.
16. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер [Текст] / В.И. Ковалько. - М.: Вако, 2007.
17. Обухова, Л.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников [Текст]: Методическое пособие / Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина. - М., 1999.
18. Обухова, Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы [Текст] / Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Жиренко. - М.: Вако, 2005.
19. Мелентьева, М.С. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы) [Текст] / М.С. Мелентьева, А.А. Раицкий [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: <http://festivala.1september.ru/articles/213370/>

20. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе [Текст] / О.А. Степанова // Начальная школа. - 2003. - №1. - С. 57.
21. ФГОС. Примерные программы начального образования [Текст]. - М.: «Просвещение», 2009.
22. ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования [Текст]. - М.: «Просвещение», 2009.
23. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры [Текст]. - М.: Мир Книги, 2003.

Для учеников

1. Волчек, Н.М. Современная энциклопедия для девочек [Текст] / Н.М. Волчек. - Минск, 1999.
2. Гостюшин, А.В. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: Учебник, 1-4 кл. / А.В. Гостюшин. - М., 1997.
3. Дмитриева, Н.Я. Естествознание. 3 класс [Текст] / Н.Я. Дмитриева. - М., 1993.
4. Каирова, И.А. Азбука нравственного воспитания [Текст] / И.А. Каирова. - М., 1979.
5. Тэтчел, Д. Твое питание и здоровье [Текст] / Д. Тэтчел. - М., 1996.
6. Ужегов, Г.Н. Детский народный лечебник [Текст]. 1 и 2 книги / Г.Н. Ужегов. - М., 1995.
7. Усачев, А.А. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст] / А.А. Усачев, А.И. Берегин. - М.: АСТ - ЛТД ИПС, 1997.
8. Чудаков, Н.Я. Я познаю мир [Текст]: Детская энциклопедия / Н.Я. Чудаков. - М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997.
9. Энциклопедический словарь юного биолога [Текст] / Сост. М.Е. Аспиз. - М., 1986.
10. Энциклопедический словарь юного спортсмена [Текст] / Сост. И.Ю., Сосновский, А.М. Чайковский. - М., 1980.

Понятийный словарь

Валеология. Гигиена. Режим дня. Витамины. Спорт. Подвижные игры.
Физкультура. Микробы. Здоровье