

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Муниципальное образование Торопецкий район

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Торопецкого района
средняя общеобразовательная школа №2**

Калинина ул., д.43, Торопец, 172840
Тел./факс (848268) 2-17-64. E-mail: toropecschoo12@yandex.ru

Рассмотрена на заседании

педагогического совета
22 августа 2023 г.
Протокол № 8


«Утверждаю»
Директор школы _____ Разумина И.В.
Приказ № 235 от 22 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

естественно-научной направленности

«Здоровячок»

Возраст учащихся: 7 - 10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:

Лукова Оксана Евгеньевна
Петрова Людмила Ейнаровна
Измайлова Зинаида Ивановна
Михайлова Татьяна Анатольевна
Рудина Светлана Витальевна
Лукина Галина Васильевна
Полевкова Нина Ивановна
Хорева Анна Михайловна
Шудель Юлия Валерьевна
Богданова Галина Александровна

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. 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 сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа «Здоровячок» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. 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.

Программа «Здоровячок» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

С каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение. Поэтому возникла необходимость дать знания детям о правилах сохранения здоровья и практического их применения. Эти задачи поможет реализовать кружок «Здоровячок».

Программа разработана на основе следующей нормативно-правовой базы:

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 14.07.2022 г.)
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р)
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»)
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018 № 16
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

9. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 22 февраля 2023 г. N 197/129 "О внесении изменения в пункт 4 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ"
11. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»
14. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28
15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.)
16. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»
17. Приказ Министерства образования Тверской области от 23.09.2022 г. №939/ПК «Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных образовательных программ в Тверской области»

Программа «Здоровячок» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Цель:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Раздел воспитания

- добродетели (справедливость, любовь к ближнему, преданность, доброта, сочувствие, скромность, вежливость, верность, обязательность, щедрость, милосердие и т.п.);
- ценности (счастье, радость, ценность жизни, ценность личности, ценность взаимоотношений, ценность свободы воли, ценность сознания, дружба, ценность труда, достоинство, ценность интеллекта, ценность самовыражения, ценность истины, ценность веры и т.д.);
- этика отношения к окружающим;
- этика отношений в коллективе;
- этика общения (правила хорошего тона, этика общения с противоположным полом, с людьми старшего и младшего возраста);
- внешняя и внутренняя этика;
- этика гражданина страны и т.д.

Учебный план

Программа «Здоровячок» состоит из 7 разделов:

1. **«Вот мы и в школе»:** личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
2. **«Питание и здоровье»:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
3. **«Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
4. **«Я в школе и дома»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
5. **«Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма;
6. **«Я и моё ближайшее окружение»:** развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
7. **«Вот и стали мы на год взрослей»:** первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о

здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки Мой внешний вид – залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»
экскурсии	«Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» Вредные и полезные растения. «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»

Условия реализации программы.

Программа «Здоровячок» предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете.

Планируемые результаты освоения учащимися программы

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 достижение 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.

Метапредметными результатами программы «Здоровячок» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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).

2. 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.
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

4. Личностные УУД:

Одна из целей курса – научить школьников объяснять своё отношение к здоровью, высказывать свою точку зрения и уважать мнение товарищей, даже если оно не совпадает с его позицией.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество учебных часов в год -34 ч./ 1,2,3,4 классы – 306 часов в год. Сроки реализации программы 2023-2024 учебный год.

Календарный учебный график

Дополнительной общеобразовательной программы на 2023/2024 учебный год

2023- 2024
Год обучения

недели

04.09- 08.09	4
11.09 – 15.09	4
18.09 -22.09	4
25 .09- 29.09	4
02 .10- 06.10	4
16.10 -20.10	4
23.10 -27.10	4
30.10-03.11	к
06.11 -10.11	4
13 .11- 17.11	4
20 .11- 24.11	4
27.11 – 01.12	4
04.12 – 08.12	4
11.12 – 15.12	4
18.12 – 22.12	4
25.12-29.12	4
01.01 – 05.01	к
08.01 – 12.01	4
15.01 – 19.01	4
22.01 – 26.01	4
29.01 – 02.02	4
05.02 – 09.02	4
12.02 – 16.02	4
19.02 – 23.02	4
26.02 – 01.03	4
04.03 – 07.03	4

1 – количество часов в неделю

к — каникулы

22.05 – 26.05 – промежуточная аттестация

11.03 – 15.03	4
18.03-22.03	4
25.03 -29.04	4
01.04 – 05.04	4
08.04 – 12.04	4
15.04 – 19.04	4
22.04 – 26.04	4
29.04 – 03.05	4
06.05 -10.05	4
13.05 – 17.05	4
20.05 – 24.05	4

Количество недель/часов 34 нед.в каждом классе по 1 часу в неделю(1-4 классы)/ 306 час.

Содержание программы

Раздел 1.

Введение «Вот мы и в школе». (4 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма

(4 часа)

Тема 1: Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2: По стране Здоровейке

Тема 3: В гостях у Мойдодыра

Тема 4: Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)

Раздел 2. Питание и здоровье. (5 ч.)

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.

(5 часов)

Тема 1: Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2: Культура питания. Этикет.

Тема 3: Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4: «Что даёт нам море»

Тема 5: Светофор здорового питания

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках. (7 ч.)

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.

(7 часов)

Тема 1: Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2: Закаливание в домашних условиях

Тема 3: День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4: Иммуитет

Тема 5: Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Тема 6: Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7: Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний - за круглым столом

Раздел 4. Я в школе и дома. (6 ч.)

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.

(6 часов)

Тема 1: Я и мои одноклассники

Тема 2: Почему устают глаза?

Тема 3: Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4: Шалости и травмы

Тема 5: «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Тема 6: Умники и умницы Текущий контроль знаний

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов. (4 ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым».

(4 часа)

Тема 1: С. Преображенский «Огородники»

Тема 2: Как защитить себя от болезни (выставка рисунков)

Тема 3: День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4: «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение. (4 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

(4 часа)

Тема 1: Мир эмоций и чувств

Тема 2: Вредные привычки

Тема 3: «Веснянка»

Тема 4: В мире интересного. Текущий контроль знаний - Научно –практическая конференция

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей». (4 ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

(4 часа)

Тема 1: Я и опасность.

Тема 2: Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Тема 3: Первая помощь при отравлении

Тема 4: Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный план

№	Тема	Часы	Дата
1.	Что мы знаем о ЗОЖ	1	
2.	По стране «Здоровейка»	1	
3.	В гостях у Мойдодыра	1	
4.	Я хозяин своего здоровья	1	
5.	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	
6.	Культура питания. Этикет.	1	
7.	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	
8.	«Что даёт нам море»	1	
9.	Светофор здорового питания	1	
10.	Сон и его значение для здоровья	1	

	человека		
11.	Закаливание в домашних условиях	1	
12.	День здоровья. «Будьте здоровы»	1	
13.	Иммунитет	1	
14.	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1	
15.	Спорт в жизни ребёнка	1	
16.	Слагаемые здоровья	1	
17.	Я и мои одноклассники	1	
18.	Почему устают глаза?	1	
19.	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	
20.	Шалости и травмы	1	
21.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	
22.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	
23.	Умники и умницы	1	
24.	С. Преображенский «Огородники»	1	
25.	Как защитить себя от болезни (выставка рисунков)	1	
26.	День здоровья. «Самый здоровый класс»	1	
27.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	
28.	Мир эмоций и чувств	1	
29.	Вредные привычки	1	
30.	В мире интересного	1	
31.	Я и опасность	1	
32.	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1	
33.	Первая помощь при отравлении	1	
34.	Наши успехи и достижения	1	
Итого:		34 часа 1,2,3,4 классы (306 часов)	

Материально-техническое обеспечение

Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;

- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Список литературы

- Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
- Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
- Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
- Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
- Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
- Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
- Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
- Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
- Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- 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.
- Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
- Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
- Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

