

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки республики Бурятия
Администрация МО "Бичурский район"
МБОУ "Бичурская СОШ№2"

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР



Агафонова Г.Г.
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Петровская В. В.
Приказ № 92 - А
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Здоровячок»

для обучающихся 4 класса

Составитель: Байбакова Н. Л.,
учитель начальных классов

Бичура 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности	3
Межпредметные связи программы внеурочной деятельности	4
Особенности реализации программы внеурочной деятельности.	5
Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане	6
2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности	6
Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся.	7
Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности	8
3. Учебный план	10
Учебно- тематический план 4 класс	10
Содержание тем	12
4. Приложение	14
Тестовый материал	14
5. Литература	15

Пояснительная записка

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. 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 составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС НОО).

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования.

На основании мониторинга можно констатировать, что 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.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

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.

Задачи:

- формирование представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, 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 благополучии:

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура.

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

предмет	содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Здоровячок»
Литературное чтение	Чтение произведений С. Преображенского «Огородники» Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	Спектакль «Я выбираю кашу»
Окружающий мир	«Что даёт нам море». Светофор здорового питания. Сон и его значение для здоровья человека. Почему устают глаза? Гигиена позвоночника. Сколиоз. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы. В мире интересного	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». викторина Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться. Конкурс Научно –практическая конференция
Технология	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	Составление меню. Сервировка стола.
Изобразительное искусство	Как защитить себя от болезни (выставка рисунков)	круглый стол
Физическая культура	Что мы знаем о ЗОЖ. Я хозяин своего здоровья. Закаливание в домашних условиях. Спорт в жизни ребёнка. Шалости и травмы	викторина Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Первая помощь при отравлении.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:
форма, виды деятельности**

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса
предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным
возможностям младшего школьника

Таблица №2.

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид – залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Веселые старты» «Осенний кросс» . «Я за здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет Лесная аптека на службе человека Вредные привычки

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1- 4 классы — 34 часа в год.

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 7 разделов:

- «Вот мы и в школе».
- «Питание и здоровье».
- «Моё здоровье в моих руках».
- «Я в школе и дома».
- «Чтоб забыть про докторов».
- «Я и моё ближайшее окружение».
- «Вот и стали мы на год взрослей».

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- 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 занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

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 занятии.
- 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).

3. 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).

Оздоровительные 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся.

Знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- 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, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Формы учета знаний и умений.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры.

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН «Здоровячок»

«Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Категория слушателей: обучающиеся 4 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю(34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	викторина
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	3	3	викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 класс

«Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Категория слушателей: обучающиеся 1-4 классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1		2	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1			1	
1.2	По стране Здоровейке	1			1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1			
1.4	Я хозяин своего здоровья	1			1	КВН
II	Питание и здоровье	5	3		2	
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1			
2.2	Культура питания. Этикет.	1			1	
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	1			
2.4	«Что даёт нам море»		1			
2.5	Светофор здорового питания	1			1	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	4		3	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1			
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	1			

3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	1			
3.4	Иммунитет	1			1	
3.5	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1			1	
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	1			
3.7	Слагаемые здоровья	1			1	за круглым столом
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3	
4.1	Я и мои одноклассники	1	1			
4.2	Почему устают глаза?	1	1			
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1			1	
4.4	Шалости и травмы	1			1	
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	1			
4.6	Умники и умницы	1			1	КВН
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1		3	
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	1			
5.2	Как защитить себя от болезни (выставка рисунков)	1			1	круглый стол
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	конкурс
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2		2	
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	1			
6.2	Вредные привычки	1	1			
6.3	«Веснянка»	1			1	
6.4	В мире интересного	1			1	Научно-практическая конференция
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2		2	
7.1	Я и опасность.	1	1			

7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1			1	
7.3	Первая помощь при отравлении	1	1			
7.4	Наши успехи и достижения	1			1	диагностика
	Итого:	34	16		18	

Содержание тем

1. Раздел 1. *Введение «Вот мы и в школе». 4*

Что мы знаем о ЗОЖ. По стране Здоровейке. В гостях у Мойдодыра. Я хозяин своего здоровья.

2. Раздел 2. *Питание и здоровье. 5*

Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Спектакль «Я выбираю кашу». «Что даёт нам море». Светофор здорового питания.

3. Раздел 3. *Моё здоровье в моих руках. 7*

Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. День здоровья «Будьте здоровы». Иммуитет. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые здоровья.

4. Раздел 4. *Я в школе и дома. 6*

Я и мои одноклассники. Почему устают глаза? Гигиена позвоночника. Сколиоз. Шалости и травмы. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. Умники и умницы.

5. Раздел 5. *Чтоб забыть про докторов. 4*

С. Преображенский «Огородники». Как защитить себя от болезни (выставка рисунков). День здоровья «Самый здоровый класс». Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности.

6. Раздел 6. *Я и моё ближайшее окружение. 4*

Мир эмоций и чувств. Вредные привычки. «Веснянка». В мире интересного.

7. Раздел 7. *«Вот и стали мы на год взрослей». 4*

Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы». Первая помощь при отравлении. Наши успехи и достижения.

№ темы	Темы экскурсий	Часы
3.4.	«Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
3.6	«Природа – источник здоровья»	1
3.6.	«У природы нет плохой погоды»	1
	<i>ИТОГО:</i>	3

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умении анализировать литературные источники, выявлять причины, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Календарно-тематический план.

Раздел программы	№ п/п	Тема занятия	Содержание, методические приемы	Кол-во часов	Дата
1	2	3	4	5	6
Введение « Вот мы и в школе». (4 часа)	1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	Понятия «ЗОЖ». Умение вести здоровый образ жизни, Личная гигиена.	1	
	1.2	По стране Здоровейке	Понятия «здоровье-как главная ценность человека», выделить компоненты здоровья.	1	
	1.3	В гостях у Мойдодыра	Необходимость человека в соблюдении правил гигиены.	1	
	1.4	Я хозяин своего здоровья	Познакомить с правилами,помогающими сохранить собственное здоровье.	1	
	2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	Правила питания,составление меню.	1	
	2.2	Культура питания. Этикет	Понятие «этикет»,познакомиться с культурой питания.	1	
	2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	Понятия «здоровое питание», Проблемная ситуация: можно ли всегда есть то, что тебе хочется?	1	
	2.4	«Что даёт нам море»	Польза морепродуктов ,польза морского воздухаи.т.д.	1	

	2.5	Светофор здорового питания	Понятие о здоровом питании,о пользе витаминов в рационе.	1	
Моё здоровье в моих руках(7 часов)	3.1	Сон и его значение для здоровья человека	Содержание понятия «сон»,почему нужно спать 8-9 часов всутки?,какое значение имеет для человека сон?	1	
	3.2	Закаливание в домашних условиях	Знакомство с правилами закаливания детского организма.	1	
	3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	Составные нашего здоровья. Путешествие к доктору Пилюлькину,к доктору Чистюлькину,к Повару,вБольницу.	1	
	3.4	Иммунитет	Знакомство с правилами сохранения и укрепления нашего иммунитета.	1	
	3.5	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	Знакомство с правилами сохранения и укрепления нашего здоровья.	1	
	3.6	Спорт в жизни ребёнка	Что мы знаем о роли спорта в жизни каждого. Отношение в семье к спорту.	1	
	3.7	Слагаемые здоровья	Проблемная ситуация: как надо относиться к здоровью? Слагаемые нашего здоровья.	1	
Я в школе и дома(6	4.1	Я и мои одноклассники	Проблемная ситуация: как надо относиться к своим одноклассникам? Помощь и забота по отношению к	1	

<i>часов)</i>	4.2	Почему устают глаза?	Знакомство с правилами ухода за глазами.	1	
	4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	Знакомство с правилами правильной посадки, правильная осанка ,как избежать сколиоза?	1	
	4.4	Шалости и травмы	Знакомство с правилами поведения в гостях, в школе ,на улице, в транспорте .К чему приводят шалости? Как избежать	1	
	4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	Проблемная ситуация: как правильно распределить время на труд и отдых? . Как избежать переутомления.	1	
	4.6	Умники и умницы	Ролевая игра « Умники и умницы»	1	
Чтоб забыть про докторов(5 часов)	5.1	С. Преображенский «Огородники»	Знакомство с произведением С. Преображенского «Огородники»	1	
	5.2	Как защитить себя от болезни (выставка рисунков)	Проблемный вопрос: что такое «грипп».Что нужно делать ,чтобы не заболеть?	1	
	5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый	Знакомство с правилами поведения в природе. Чем мы можем помочь нашим меньшим братьям? Викторина.	1	
	5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	Знакомство с правилами питания. Экскурсия в магазин.	1	
Я и моё ближайшее окружение(4 часа)	6.1	Мир эмоций и чувств.	Как управлять своими эмоциями?	1	
	6.2	Вредные привычки	Понятие «вредные привычки». Как избежать вредных привычек?	1	
	6.3	«Веснянка»	Слушание сказок и их обсуждение.	1	

	6.4	В мире интересного	Волшебство, чудо и правда в сказках. В сказках – мечты людей. Почему в сказках всегда есть правда и она побеждает.	1	
«Вот и стали мы на год взрослей»(4 часа)	7.1	Я и опасность.	Какие опасности могут подстергать нас в лесу на водоёме ,дома и.т.д.	1	
	7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	Какие опасности могут подстергать нас в лесу на водоёме ,дома и.т.д. Чем мы можем отравиться ?Как этого избежать?	1	
	7.3	Первая помощь при отравлении	Оказание первой помощи при отравлении для чего нам это знать?	1	
	7.4	Наши успехи и достижения	Чего мы добились за год.	1	
		Итого:		34	

4.ПРИЛОЖЕНИЕ

Тестовый материал

4 класс диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

- а) инфекция
- б) эпидемия
- в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

- а) игры на свежем воздухе
- б) малоподвижный образ жизни
- в) плавание, катание на лыжах

4.Что не вредит здоровью?

- а) курение
- б) закаливание
- в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

- а) грипп
- б) дизентерия
- в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

- а) никотин
- б) алкоголь
- в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

- а) занятие спортом
- б) закаливание
- в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлѐн о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоѐ здоровье в опасности .

5. Литература

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. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. 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.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

