

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **курсу внеурочной деятельности** **«Наше здоровье»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель: Павлова Н.А.

Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Личностными результатами освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье в наших руках» является формирование следующих умений:

1. Определять и высказывать общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
3. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
4. Проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
5. Проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
6. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

Метапредметными результатами освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье в наших руках» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

1. Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий при выполнении упражнений на формирование физических качеств.
3. Умение высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
4. Умение совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД:

1. Делать предварительный отбор источников информации
2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
4. 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).

Коммуникативные УУД:

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. Слушать и понимать речь других.
3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

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

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы контроля:

- наблюдение
- тестирование
- беседа
- проектная деятельность

Методическое обеспечение

Для успешной реализации рабочей программы внеурочной деятельности «Мое здоровье» используются современные методы и формы занятий, которые помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду деятельности:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, лекции, дискуссия, метод примера.
2. Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков.
3. Практические методы: ролевые игры, инсценировки; выполнение рисунков.

4. Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному поведению (соревнования, познавательные и ролевые игры); долга и ответственности (учить проявлять упорство и настойчивость).

5. Методы контроля: практические задания, самоконтроль.

6. Методы создания положительной мотивации обучаемых:

В основу всех форм внеурочных занятий заложены общие характеристики:

1. Каждое занятие имеет цель, конкретное содержание, определенные методы организации учебно-педагогической деятельности;
2. Любое занятие имеет определенную структуру, т. е. состоит из отдельных взаимосвязанных этапов;
3. Построение внеурочного занятия осуществляется по определенной логике, когда тип занятия соответствует его цели и задачам.

Для реализации данной программы необходимы следующие методические комплексы:

1. Методические комплексы, состоящие: из информационного материала и конспектов; методических разработок и планов конспектов занятий; методических указаний и рекомендаций к практическим занятиям.
2. Развивающие и диагностирующие процедуры: тесты, диагностические и психологические игры, кроссворды.
3. Дидактические материалы (демонстрационные и раздаточные).
4. Зрительный ряд: видеофильмы, фотоальбомы.
5. Музыкальный ряд: аудиокассеты с подбором мелодий, способствующих созданию и поддержанию способностей.

Содержание программы внеурочной деятельности

5 класс

Раздел 1. Самопознание и саморегуляция

Тема: Я не похож на других.

Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей.

Тема: Какие мы похожие и разные.

Способы самопознания: определение ведущего глаза, уха. Определение индивидуального места посадки в классе, как одни из приемов саморегуляции.

Тема: Моя семья.

Самое дорогое у человека – семья. Значение семьи в жизни человека. Что связывает членов семьи (любовь, нежность, забота друг о друге). Правила семейного общения, подготовка выставки фотографий: “Моя семья”, “Наши мамы”, “Наши папы”. Диагностика взаимоотношений в семье: тест “Рисунок семьи”.

Тема: Я как член коллектива.

Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе.

Тема: Наши эмоции. Управление эмоциями.

Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех.

Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств.

Тема: Мои эмоции, чувства и здоровье

Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит.

Тема: Режим дня.

Есть ли режим в природе (на примере растений и животных Челябинской области). Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся 5 класса. Диагностика принятия нового возрастного статуса.

Примерный режим дня для учащихся 5 класса

1. Пробуждение: 7.00
2. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, уборка постели, умывание: 7.00 – 7.20
3. Завтрак: 7.20 – 7.40
4. Дорога в школу (пешеходная прогулка): 7.40 – 7.55
5. Учебные и внеурочные занятия в школе: 7.55 – 13.30
6. Дорога из школы домой (пешеходная прогулка): 13.30 – 14.00
7. Обед: 14.00 – 14.30
8. Послеобеденный отдых: 14.30 – 15.00
9. Пребывание на воздухе, прогулка: 15.00 – 17.00
10. Приготовление уроков: 17.00 – 19.30
11. Пребывание на воздухе: 19.30 – 20.00
12. Ужин и свободные занятия (творческая деятельность, чтение литературы, помощь семье): 20.00 – 21.30
13. Приготовление ко сну, поддержание чистоты одежды, обуви, вечерний туалет): 21.30 – 22.00
14. Сон: 22.00 – 7.00

Тема: Учеба и здоровье.

Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минуток движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему.

Тема: Домашние задания и здоровье.

Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации дома рабочего места для выполнения домашнего задания.

Тема: Отдых для здоровья.

Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки) Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни.

Природа Челябинской области как источник отдыха и восстановления сил.

Тема: Зачем и как я одеваюсь?

Для чего человеку нужна одежда? Национальная русская одежда. Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия.). Проведение мини-исследований “ Национальная русская одежда”, демонстрация мод.

Раздел 2. Личная безопасность и профилактика травматизма

Тема: Я и опасность.

Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.

Тема: Безопасность при общении с незнакомыми.

Кто такие незнакомцы? Правила поведения с незнакомыми людьми.

Тема: Безопасность на водоемах.

Виды водоемов. Правила поведения на водоемах. Значение водоемов в жизни человека.

Тема: «Островок безопасности» ПДД

Правила безопасного поведения на дорогах. Пешеход и водитель. Я – велосипедист. Выставка рисунков «Безопасная работа»

Тема: Безопасность при обращении с бытовыми химикатами.

Что такое бытовые химикаты? Правила обращения с бытовыми химикатами.

Тема: Оказание первой помощи

Элементарные приемы оказания первой помощи. Учимся оказывать первую помощь.

Раздел 3. Организм человека и охрана его здоровья

Тема: С чего все началось.

Библия о возникновении жизни на земле. Ученые о зарождении жизни. Появление человека.

Тема: Удивительные превращения.

Основа развития всего живого -клетка. Клетка – это маленький кирпичик в большом многоэтажном доме и мельчайшая часть целого организма. Элементарное строение и функции клетки. Меню из трех блюд на всю жизнь. Все живое в природе растет и изменяется. Индивидуальность роста и развития человека.

Тема: Здоровье и здоровый образ жизни

Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Как сохранить свое здоровье до самой старости? Правила здорового образа жизни. Диагностика здорового образа жизни.

Тема: Значение правильной осанки.

От чего зависит красивая осанка человека. Освоение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

Тема: Упражнения на формирование правильной осанки

Части тела человека. Органы и их роль в организме человека Основные части скелета и их назначение. Первая помощь при переломах. Способы формирования правильной осанки.

Тема: Значения физкультуры и спорта для здоровья человека.

Отличие ребенка от взрослого. Нужен ли спорт ребенку? Как спортивные упражнения влияют на здоровье человека.

Тема: О правилах питания

Белки, жиры и углеводы –основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека.

Тема: Вода и питьевой режим

Человек и вода. Какую воду можно пить? Может ли человек прожить без воды. Экономим воду.

Тема: Режим дня школьника

Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Как сохранить свое здоровье до самой старости?

Раздел 4. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества

Тема: Способы передвижения человека.

Как передвигается современный ребенок. Способы передвижения.

Тема: Что такое физическое упражнение и физическая подготовка

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Диагностика - самооценка собственной физической формы: “Физкультура и здоровье”

Тема: Что такое физическая нагрузка.

Понятие физической нагрузки.

Тема: Как составить комплекс упражнений

Я и моя физическая культура. Составление комплекса упражнений. Защита индивидуального комплекса упражнений.

Тема: Как составить комплекс упражнений

Я и моя физическая культура. Правила и нормы здорового образа жизни.

Тема: Подвижные и спортивные игры

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.

Тема: Безопасность во время занятий физкультурой и спортом

Что такое выносливость? Упражнения на развитие выносливости.

Что такое гибкость? Упражнения на развитие гибкости. Человек – каучук.

Тема: Итоговое занятие

Подведение итогов курса. Защита проектов по темам курса.

Содержание программы внеурочной деятельности

6 класс

Раздел 1. Физическая культура – залог ЗОЖ

Тема: История возникновения физической культуры

Привитие интереса к предмету «Культура Здоровья». Истории возникновения физической культуры. Воспитание нравственной культуры учащихся.

Тема: Физическая культура как одна из форм культуры

Понимание основ ЗОЖ. Понятия «физическая культура», «культура»;

Тема: Социально - биологические основы физической культуры

Развитие организма и личности человека под влиянием его двигательной деятельности.

Физические упражнения; некоторые состояния организма как результат их применения.

Тема: Здоровье и здоровый образ жизни

Обобщение представления учащихся о здоровье и ЗОЖ. Воспитание нравственной культуры учащихся, потребности к ЗОЖ

Тема: Режим дня и питания.

Есть ли режим в природе (на примере растений и животных Челябинской области). Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся 5 класса. Диагностика принятия нового возрастного статуса.

Примерный режим дня для учащихся 6 класса

1. Пробуждение: 7.00
2. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, уборка постели, умывание: 7.00 – 7.20
3. Завтрак: 7.20 – 7.40
4. Дорога в школу (пешеходная прогулка): 7.40 – 7.55
5. Учебные и внеурочные занятия в школе: 7.55 – 13.30
6. Дорога из школы домой (пешеходная прогулка): 13.30 – 14.00
7. Обед: 14.00 – 14.30
8. Послеобеденный отдых: 14.30 – 15.00
9. Пребывание на воздухе, прогулка: 15.00 – 17.00
10. Приготовление уроков: 17.00 – 19.30
11. Пребывание на воздухе: 19.30 – 20.00
12. Ужин и свободные занятия (творческая деятельность, чтение литературы, помощь семье): 20.00 – 21.30
13. Приготовление ко сну, поддержание чистоты одежды, обуви, вечерний туалет): 21.30 – 22.00
14. Сон: 22.00 – 7.00

Тема: Зарядка - здоровье сберегающий фактор

Основы теоретических и практических знаний о зарядке.

Тема: Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями

Представления о значении гигиены в процессе жизнедеятельности. Гигиенические требования

Раздел 2. Контроль здорового образа жизни

Тема: Самоконтроль, врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями

Теоретические и практические представления о навыках самоконтроля.

Тема: Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

Предупреждение травматизма и оказанию первой помощи при травмах.

Тема: Вредные привычки

Теоретические и практические представления об общечеловеческих ценностях и ЗОЖ

Тема: Защита организма от инфекций

Профилактические меры по предупреждению инфекционных заболеваний: грипп, ОРЗ, ангина и др.

Тема: Закаливание как средство укрепления здоровья

Приемы закаливания, роль закаливания в укреплении здоровья.

Раздел 3. Я и мое окружение

Тема: Познай себя. Характер, темперамент, память, внимание, мышление

Способы познания окружающего мира через самопознание, роль психических процессов в обучении двигательным действиям.

Тема: Культура межличностных отношений и здоровье

Теоретические и практические знания о культуре межличностных отношений и о влиянии этих отношений на здоровье человека.

Раздел 4. Познай себя.

Тема: Физические качества человека и их развитие.

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.

Что такое выносливость? Упражнения на развитие выносливости.

Что такое гибкость? Упражнения на развитие гибкости. Человек – каучук.

Тема: Двигательные умения и навыки.

Равновесие человека. Как измерить равновесие. Координационные способности и влияние физических упражнений на них.

Тема: Дыхательная гимнастика.

Значение дыхательной гимнастики для здоровья человека.

Тема: Оздоровительный бег.

Что такое бег и для чего он нужен человеку. Основы оздоровительного бега.

Раздел 5. Я то, что я ем.

Тема: Продукты разные нужны, продукты разные важны.

Полезные продукты питания для организма школьника.

Тема: Понятие режима питания.

Режим питания ученика 6 класса.

Тема: Мой режим питания.

Составление режима питания, с учетом физической нагрузки.

Тема: Игра «Составляем режим питания».

Режим питания для разных возрастов. Составление режима питания для наших родителей, братьев и сестер.

Тема: Энергия пищи.

Энергетическая ценность продуктов питания.

Тема: Калорийность пищи.

Калорийность пищи. Количество необходимых калорий для ученика 6 класса

Тема: Влияние калорийности пищи на телосложение.

Рацион питания.

Тема: Что такое перекусы, их влияние на здоровье

Для чего нужны перекусы. Значение перекусов для нашего организма

Тема: Итоговое занятие.

Подведение итогов. Защита проектов по темам курса.

Тематическое планирование

5 класс

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе формы организации и виды деятельности
---	-----------------------------	--------------------	---

			Теоретические	Практические
Раздел 1.	Самопознание и саморегуляция	11	5	6
1	Я не похож на других.	1		1 Презентация
2	Какие мы похожие и разные.	1	1 Определение места посадки в классе	
3	Моя семья.	1		1 Рисунок семьи
4	Я как член коллектива.	1	1 Диспут	
5	Наши эмоции. Управление эмоциями.	1		1 Составление рекомендаций
6	Мои эмоции, чувства и здоровье	1		1 Составление рекомендаций
7	Режим дня.	1	1 Диспут	
8	Учёба и здоровье.	1		1 Составление примерного режима дня учащегося 5 класса
9	Домашние задания и здоровье.	1	1 Диспут	
10	Отдых для здоровья.	1	1 Диспут	
11	Зачем и как я одеваюсь?	1		1 Мини- исследование «Национальная русская одежда»
Раздел 2.	Личная безопасность и профилактика травматизма	6	3	3
12	Я и опасность.	1		1 Экскурсия по

				микрорайону школы
13	Безопасность при общении с незнакомыми	1	1 Лекция с элементами беседы	
14	Безопасность на водоемах.	1	1 Правила поведения на водоемах	
15	“Островок безопасности” ПДД	1		1 Маршрут безопасного подхода к школе, выставка рисунков
16	Безопасность при обращении с бытовыми химикатами.	1	1 Диспут, инструктаж	
17	Оказание первой помощи.	1		1 Элементарные приемы оказания первой помощи
Раздел 3.	Организм человека и охрана его здоровья	11	7	4
18	С чего все началось.	1	1 Лекция с элементами беседы	
19	Удивительные превращения.	1	1 Лекция с элементами беседы	
20	Здоровье и здоровый образ жизни	1	1 Дискуссия	
21	Значение правильной осанки.	1		1 Занятия на спортивной площадке.

22	Упражнения на формирование правильной осанки	1		1 Занятия на спортивной площадке.
23	Значения физкультуры и спорта для здоровья человека.	1	1 Сообщения	
24	Работа мышц при выполнении физических упражнений	1		1 Занятия на спортивной площадке
25	О правилах питания	1	1 Дискуссия	
26	Витамины в жизни человека	1		1 Составление рекомендаций
27	Вода и питьевой режим	1	1 Дискуссия	
28	Режим дня школьника	1	1 Дискуссия	
Раздел 4	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества	6	4	2
29	Способы передвижения человека	1	1 Лекция с элементами беседы	
30	Что такое физическое упражнение и физическая подготовка	1	1 Самооценка собственной физической формы	
31	Что такое физическая нагрузка	1	1 Диспут	
32	Как составить комплекс упражнений	1		1 Защита индивидуального комплекса упражнений

33	Подвижные и спортивные игры	1		1 Игры на свежем воздухе
34	Безопасность во время занятий физкультурой и спортом	1	1 Инструктаж	
35	Итоговое занятие			1 Защита проекта
	ИТОГО	35	19	16

Тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Содержание программы	Общее кол-во часов	В том числе формы организации и виды деятельности	
			теоретические	практические
Раздел 1.	Физическая культура – залог ЗОЖ			
1	История возникновения физической культуры	1	1 Лекция с элементами беседы	
2	Физическая культура как одна из форм культуры	1	1 Сообщения	
3	Социально - биологические основы физической культуры: - развитие организма и личности человека под влиянием его двигательной деятельности; - физические упражнения; некоторые состояния организма как результат их применения.	1	1 Лекция с элементами беседы.	
4	Здоровье и здоровый образ жизни	1	1 Диспут	
5	Режим дня и питания	1		1 Составление режима дня и

				питания
6	Зарядка - здоровье сберегающий фактор	1		1 Подбор упражнений для зарядки
7	Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями	1		1 Составление рекомендаций по соблюдению личной гигиены
Раздел 2.	Контроль здорового образа жизни			
8	Самоконтроль, врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями.	1		1 Рекомендации по самоконтролю
9	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Профилактика при занятиях физическими упражнениями.	1	1 Диспут	
10	Вредные привычки. Курить - здоровью вредить. Алкоголь - враг здоровья.	1	1 Сообщения	
11	Защита организма от инфекций	1		1 Рекомендации по профилактике защиты от инфекций
12	Закаливание как средство укрепления здоровья	1	1 Лекция с элементами беседы	
Раздел 3.	Я и мое окружение			
13	Познай себя: мой характер, темперамент, память, внимание, мышление	1	1 Лекция с элементами беседы	
14	Культура межличностных отношений и здоровье.	1	1 Диспут	
Раздел 4.	Познай себя			
15-16	Физические качества человека и их развитие: - гибкость; упражнения для развития гибкости;	2	1 Лекция с	1 Рекомендации

	- сила; упражнения для развития силы; - быстрота; упражнения для развития скоростных способностей; - выносливость; упражнения для развития выносливости; - ловкость; упражнения для развития ловкости.		элементами беседы	по развитию физических качеств человека
17-18	Двигательные умения и навыки: - как развивать свои координационные способности; - влияние физических упражнений на основные системы организма.	2	1 Лекция с элементами беседы	1 Рекомендации по развитию физических качеств человека
19	Дыхательная гимнастика.	1		1 Выполнение дыхательной гимнастики
20	Оздоровительный бег	1		1 Занятие в спортзале
21	Гиподинамия и ее последствия	1	1 Диспут	
22	Биоритмы жизни и здоровье человека	1	1 Сообщения	
23	Неблагоприятные факторы внешней среды и здоровье.	1		1 Проект
24	Оздоровительные тренировки.	1		1 Занятие в спортзале
Раздел 5.	Я то, что я ем			
25	Продукты разные нужны, продукты разные важны	1	1 Сообщения	
26	Понятие режима питания	1	1 Диспут	
27-28	Мой режим питания	2	1 Диспут	1 Составление рекомендаций по режиму питания

29-30	Игра «Составляем режим питания»	2	1 Диспут	1 Составление рекомендаций по режиму питания
31	Энергия пищи	1	1 Лекция с элементами беседы	
32	Калорийность пищи	1	1 Лекция с элементами беседы	
33	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	1 Лекция с элементами беседы	
34	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	1 Диспут	
35	Итоговое занятие	1		1 Защита проектов
	ИТОГО	35	22	13

Список использованной литературы

Для учителя

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа. – 2001. – № 12. – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г. - 167 с.
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.
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. 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.
11. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
12. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа. - №1. – 2003.
14. <http://festival.1september.ru/articles/subjects/17>
15. http://www.healthschool.ru/med_center/medcen_0001.php
16. http://sch-mousosh13.narod.ru/fizkulturno-ozdorovitel'naya_i_sportivno-massovaya_rabota/
17. <http://pravmin74.ru/novosti/aleksandr-kogan-chelyabinsk-primet-dva-samyh-vazhnyh-turnira-po-figurnomu-kataniyu-v-2016>
18. <http://festival.1september.ru/articles/631637/>
19. <http://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2011/10/27/primernyy-rezhim-dnya-dlya-uchashchikhsya-5>

Для учеников

1. <http://video4child.in.ua/>
2. http://zdoroviedetey.ru/film_fest