

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ, КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ»

195030, Санкт-Петербург, ул. Отечественная, д.10

ПРИНЯТО

На педагогическом совете ГБНОУ
«Школа здоровья и индивидуального
развития»
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга
Протокол № 10 от «30» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБНОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга
/С. А. Тихашин/
Приказом № 156 от «30» 08 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ЗДОРОВЬЕ»

(Формирование основ культуры здоровья у младших школьников и учеников
средней школы)

Группа № 1

2 год обучения

Возраст обучающихся 7-16 лет

Разработчик: Педагог

Срок реализации программы 3 года

СП ОДОД Герасимова Л.С.

Санкт-Петербург
2021 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ, КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ»**

195030, Санкт-Петербург, ул. Отечественная, д.10

ПРИНЯТО

На педагогическом совете ГБНОУ
«Школа здоровья и индивидуального
развития»
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга
Протокол № 10 от «30» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБНОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга
/С. А. Тихашин/
Приказом № 156 от «30» 08 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**К ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ЗДОРОВЬЕ»**

(Формирование основ культуры здоровья у младших школьников и учеников
средней школы)

Группа № 1

2 год обучения

Возраст обучающихся 7-16 лет

Разработчик: Педагог

Срок реализации программы 3 года

СП ОДОД Герасимова Л.С.

Санкт-Петербург
2021 г.

1. Пояснительная записка

Программа «Здоровье» (формирование основ культуры здоровья у младших школьников и учеников средней школы) - имеет *социально-педагогическую направленность*.

Уровень усвоения программы базовый.

Проблема снижения уровня здоровья детей стоит чрезвычайно остро. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения. Среди причин, которые привели здоровье детей в плачевное состояние, можно назвать плохую наследственность, вредное влияние окружающей среды и условий жизни, как в семье, так и в образовательных учреждениях: недостаточное освещение рабочих мест, перегруженность основными и дополнительными занятиями, неблагополучие психологического климата школьного коллектива, интенсификация образования.

На сегодняшний день, по данным Минздрава России, только одного из десяти школьников можно признать здоровым. Следовательно, бесспорна необходимость и приоритетность существования программы, направленной на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формированию потребности, умения и решимости творить свое здоровье.

Педагогически целесообразно давать детям установку на здоровый образ жизни, которая не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность такого воздействия состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста.

Здоровье людей относится к числу главных проблем. Конкретно для учреждения «Школа здоровья и индивидуального развития» эта программа является приоритетной.

Актуальность программы заключается в том, что в ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим, экологическим и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей.

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации, здоровье каждого человека, в том числе и ребенка, определяется соотношением внешних и внутренних воздействий на его организм, с одной стороны, и возможностями самого организма противостоять нежелательным воздействиям, защищаться от них, по возможности усиливая воздействие полезных для здоровья факторов, с другой стороны.

Степень успешности этой деятельности – устранения вредных воздействий (корректировка окружающей среды) и повышения устойчивости (тренировка, повышение адаптационных способностей организма) – определяет направление усилий по сохранению и укреплению здоровья.

Принципы программы:

- У каждого ребенка свой потенциал здоровья, его нужно учитывать.
- Здоровье – это состояние организма, им нужно научиться управлять.
- Здоровье – это результат собственного творчества.
- Принцип сотрудничества педагогов и родителей.

Содержание программы «Здоровье» логически основывается на знаниях детей, полученных ими в общеобразовательной школе, развивает и углубляет их.

Данная программа построена с учетом основополагающих принципов валеологии, разработанных АППО.

Программа предполагает тесное сотрудничество педагога дополнительного образования с другими педагогами школы, а также с медиками и работниками общественного питания.

Новизна программы «Здоровье» в том, что организация образовательной деятельности детей строится на основе валеологически - структурированного занятия. Такой подход позволяет поддерживать умственную работоспособность обучающихся на оптимальном уровне в течение всего занятия, не вызывая утомления. Это, в свою очередь, создает положительный оздоровительный эффект и условия для формирования мотивации здоровья.

Методика работы позволяет творчески подходить к вопросам образования и оздоровления детей, открывает возможности для инновационной деятельности. Занятия проводятся преимущественно в игровой форме. **Главной задачей** является создание такой рефлексивной среды, в рамках которой становится возможным самопознание, самосовершенствование и постановка смысловых проблем, касающихся понимания сущности здорового образа жизни.

Познавательный теоретический материал дается в форме сказки, рассказа с элементами беседы в сочетании с практическими занятиями, физкультурными и оздоровительными минутками, тренингом и гимнастикой для глаз, коррекцией осанки, дыхательной гимнастикой, аутотренингами, самомассажем пальцев рук, стоп, ушных раковин, релаксацией.

Широко используются такие виды деятельности как: элементы изобразительного искусства, подвижные игры, игры-путешествия, ролевые игры. После каждой темы проводится анализ результативности в форме анкетирования, самоанализов учащихся, творческих работ, ролевой игры.

Научная обоснованность.

Здоровье ребенка формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов. В детстве закладывается фундамент физического и психического здоровья. Перед образовательной школой и дополнительным образованием стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья, активизации мыслительной и двигательной деятельности и, в целом, по формированию культуры здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы дополнительного образования детей заключается в том, что мы выполняем социальный заказ: привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Нормативно-правовой и методологической основой программы являются:

- Ф. 3. об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012.

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Р. Ф. от 4 июля 2014 г. № 41)

- Распоряжение КО «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» № 617-Р от 01.03.2017

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

- Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2

Цель программы:

Сформировать доминанту на здоровый образ жизни, понимание изначальности и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать первоначальные знания в области анатомии,
- формировать первоначальные знания в области физиологии, гигиены;
- обучать детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье детей за счет повышения их двигательной активности, гигиенической культуры;
- организовывать спортивно-оздоровительные, досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

Развивающие:

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, совершенствовании и побудить их к формированию здоровья

- собственными силами;
- содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся;
- развивать внимание и наблюдательность, творческое воображение через ролевые игры, кроссворды, шарады.
- освоение навыка работы со справочной, научной, научно-популярной литературой.

Воспитательные:

- формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения;
- воспитывать экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;
- сформировать уважительное отношение к объектам природы.

Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:

- установления доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детей требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (школьниками), принципы дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания ребят к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применения на занятии интерактивных форм работы обучающихся:
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают ребятам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат ребят командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

- организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего ребятам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

Реализация

Адресат программы:

Программа предназначена для работы с детьми 7- 16 лет
1 год обучения - 15 чел. в группе.
2 год обучения - 12 чел. в группе.
3 год обучения- 10 чел. в группе.

Сроки реализации:

Программа рассчитана на 3 года обучения:
1 год обучения - «Расти здоровым» - 72 часа
2 год обучения - «Береги свое здоровье» - 72 часа
3 год обучения - «Познай себя» - 72 часа.
Общее количество часов- 216 ч.

Группы детей набираются на добровольной основе, без ограничений и предъявления требований к базовым знаниям.

Данная программа универсальна и подходит для работы с детьми разных возрастных групп благодаря возможности использовать различные формы проведения занятий. Для занятий с детьми среднего школьного возраста материал на занятиях дается в более расширенном виде, в соответствии с возрастными особенностями. Знания и умения сохранять свое здоровье необходимо развивать в любом возрасте у детей для их гармоничного развития, поэтому данная программа будет актуальна для детей разных возрастов. Так же многие темы занятий перекликаются с знаниями, получаемыми ребятами на уроках биологии в средней школе и занятия по программе «Здоровья» помогают ребятам на практике применить знания, полученные на уроках, а также углубить их и сделать более прочными и осознанными.

Программа рассчитана на 72 часа в год по 2 часа в неделю.

2 год обучения – 2 раза в неделю, по 1 часу

Условия реализации общеобразовательной общеразвивающей программы:

Формы и методы проведения занятий.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- групповая форма
- по звеньям — по необходимости
- Индивидуальная форма— по необходимости.

Формы проведения занятий:

- занятие - сюжетно-ролевая игра,
- занятие-путешествие,
- занятие-беседа,
- занятие-дискуссия,
- занятие-практика,
- занятие – игротренинг,
- занятие - праздник,
- занятие - конкурс,
- мини - конференция, где дети могут проявить свои творческие способности.

На занятиях применяются следующие *методы обучения*:

1. Словесные методы: беседа, устное изложение, анализ текста, диалог.
2. Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций, наглядных пособий, показ практических действий педагогом.
3. Практические методы - лабораторные работы, игры, оздоровительные упражнения, психотренинг, сопоставление личного опыта.
4. Репродуктивные методы обучения -учатся воспроизводить полученные знания.
5. Объяснительно-иллюстративный - воспринимают и усваивают готовую информацию.
6. Частично-поисковые методы- находят информацию и решение в коллективно поиске.
7. Исследовательские методы обучения - дети овладевают методами научного познания и самостоятельно выполняют творческие работы.
8. Творческие методы (дети рисуют, фантазируют)

Материально-техническое оснащение занятий:

- кабинет для проведения занятий
- учебно-демонстрационное оборудование
- видеотека
- наглядные пособия
- столы ученические
- стулья

Ожидаемые результаты и способы проверки их результативности.

Предметные результаты:

По окончанию 2 обучения дети должны знать:

Внешние факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Правила соблюдения режима дня. Место сна в суточном режиме. Гигиена сна. Значение двигательной активности для здоровья. Правила последовательности выполнения упражнений

зарядки. Комплекс упражнений утренней зарядки.

Правила безопасности в школе. Правила безопасности дома: Правила безопасного поведения на улице. Правила безопасного перехода через дорогу. Правила поведения в транспорте. Правила поведения в природе. Природоохранные знаки. Меры экологической безопасности. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Органы дыхания человека. Факторы загрязнения воздуха в городе. Правила экологической безопасности. Причины простудных заболеваний. Признаки болезни. Профилактика простудных заболеваний. Последствия раннего пристрастия к курению. Воздействие курения на организм. Правила гигиенического ухода за телом, волосами. Гигиенические требования к одежде, обуви. Последствия невыполнения гигиенических норм. Правила бережного отношения к зрению. Строение уха. Нарушение слуха. Органы пищеварения. Болезни грязных рук. Состав пищи. Последовательность приема пищи. Условия качественного переваривания пищи. Профилактика кариеса. Гигиенический уход за полостью рта. Профилактика нарушений опорно-двигательной системы. Упражнения для коррекции осанки. Профилактика травматизма. Первая помощь при переломах. Правила поведения в природе. Природоохранные действия в весенний период. Поведение птиц весной. Приметы погоды. Особенности ухода за комнатными растениями. Значение комнатных растений для человека. Культура общения. Привычки, вредные для здоровья.

Познавательные:

- Выделяют и формулируют проблему и познавательную цель.
- Осуществляют поиск и выделение необходимой информации в различных информационных источниках для выполнения творческих заданий и для ответа на поставленный вопрос: анализируют, рассуждают, делают выводы в устной форме
- Выбирают наиболее эффективные способы решения задачи в зависимости от конкретных условий с точки зрения их рациональности и экономичности. Выражают структуру задачи разными средствами.
- Строят рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

Регулятивные:

- Самостоятельно формулируют познавательную цель и строят действия в соответствии с ней.
- Ставят учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно
- Определяют последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата.
- Управляют, контролируют и оценивают свои действия как по результату, так и по способу действия; вносят соответствующие коррективы в их выполнение.

- Выделяют и осознают то, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознают качество и уровень усвоения.
- Сличают способ и результат своих действий с заданным эталоном, обнаруживают отклонения и отличия от эталона.
- Вносят коррективы и дополнения в способ своих действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.
- Предвосхищают результат и уровень усвоения
- Оценивают достигнутый результат, сознают качество и уровень усвоения.

Коммуникативные:

- Планируют общие способы работы.
- Устанавливают рабочие отношения, учатся эффективно сотрудничать и способствовать построению продуктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
- Развивают способность с помощью вопросов добывать недостающую информацию
- Вступают в познавательный диалог, участвуют в коллективном обсуждении проблем, учатся владеть монологической и диалогической формами речи.
- Интересуются чужим мнением и высказывают свое собственное мнение и позицию.
- Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Осознанно используют адекватные речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для отображения своих чувств, мыслей, побуждений и потребностей.
- Умеют в коммуникации строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет;

Личностные:

- Проявляют эмоциональный настрой
- Развивают экологическое сознание
- Развивают потребности в самореализации, социальном признании
- Формируют позитивную самооценку
- Развивают понимание общекультурного наследия
- Формируют навыки бережного отношения к природным ресурсам
- Формируют мотивацию к творческой деятельности
- Формируют положительное отношение к учению, к познавательной деятельности, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся
- Развивают умение пользоваться полученными знаниями на практике
- Формируют готовность к равноправному сотрудничеству

Меж предметные результаты:

- Развивают способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность – учебную, общественную и др.;

- Овладевают умениями работать с внешкольной информацией (анализировать и обобщать факты, составлять простой план.), используют современные источники информации.
- Формируют способность решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах (выставки, конкурсы и др.);
- Проявляют готовность к сотрудничеству с соучениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении и др.

Метапредметные и личностные изменения возможны только при проявлении инициативности и самостоятельности воспитанников, при наличии навыков сотрудничества, умением работать с информацией, сравнивать, обобщать, анализировать и классифицировать полученный результат.

Формы контроля

Формы подведения итогов реализации программы.

Итоги подводятся в форме: занятия-праздника, занятия-игры-конкурса, анкетирования в игровой форме.

Контроль знаний и умений:

- *входной* - проводится в начале обучения
- *текущий* - проводится на каждом занятии;
- *промежуточный* - проводится по окончании изучения отдельных тем;
- *итоговый* - проводится в конце учебного года, определяет уровень усвоения программы.

Формы контроля:

- беседы по изучаемым темам,
- творческие задания,
- проведение занятий-соревнований,
- анкетирование,
- тестирование,
- тематические праздники.

Показатели результативности программы:

1. Снижение количества пропущенных уроков по причине простудных заболеваний.
2. Увеличение числа детей, занятых в спортивных секциях.
3. Отсутствие увеличения количества детей с нарушением осанки и зрения.
4. Сформированность у детей и их родителей необходимого уровня грамотности по вопросам ЗОЖ (тестирование).

Кадровое обеспечение:

Кадры: Педагог дополнительного образования,

Предлагается участие в реализации программы: врача, психолога.

II. Учебно-тематический план

Второй год обучения: «Береги свое здоровье».

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
I.	Вводное занятие. Охрана труда.	1	1	0	Устный опрос
II.	Здоровый образ жизни-основа здоровье- сбережения.	21	6	15	
1	Здоровье в твоих руках.	7	2	5	тестирование
2	Основы безопасного поведения.	8	2	6	Практическая работа
3	Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.	6	2	4	Практическая работа
III.	Гигиенические основы здорового образа жизни.	26	8	18	
1	Личная гигиена младшего школьника.	8	2	6	Практическая работа
2	Гигиена органов слуха и зрения.	5	2	3	практическая работа
3	Гигиенические основы питания.	7	2	5	беседа
4	Осанка - показатель красоты и здоровья. Профилактика нарушений опорно - двигательной системы.	6	2	4	практическая работа
VI.	Основы самовоспитания.	24	6	18	
1	В союзе с природой.	7	2	5	беседа
2	Культура общения.	8	2	6	практическая работа
3	Познай самого себя.	8	2	6	практическая работа
5	Итоговое занятие.	1	-	1	беседа
	Итого:	72	21	51	

III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	1 сентября	25 мая	36	не менее 72	2 раза в неделю по 1 часу
Работа в каникулярное время и не менее 72 часов в год, для выполнения программы по плану.					

IV. Рабочая программа

Рабочая программа 2 года обучения

Цель и задачи второго года обучения

Цель программы:

Сформировать потребность в здоровом образе жизни и понимании важности сохранения здоровья с школьного возраста.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать первоначальные знания в области анатомии,
- формировать первоначальные знания в области физиологии, гигиены;
- обучать детей технике сохранения здоровья, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье детей за счет повышения их двигательной активности, гигиенической культуры;
- организовывать спортивно-оздоровительные, досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

Развивающие:

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии и побудить их к формированию здоровья собственными силами;
- содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся;

- развивать внимание и наблюдательность, творческое воображение через ролевые игры, кроссворды, шарады.

Воспитательные:

- формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения;
- воспитывать экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;
- сформировать уважительное отношение к объектам природы.

Условия реализации образовательной программы:

Адресат программы:

Программа 2 года обучения предназначена для работы с детьми, пошедшими первую ступень обучения «Расти здоровым», по 12 человек в группе).

Сроки реализации:

Программа рассчитана на 3 года обучения:
2 год обучения - «Береги свое здоровье» - 72 часа

Формы организации занятий:

- групповая;
- коллективная.

Ожидаемые результаты и способы проверки их результативности

Предметные результаты:

По окончании 2 обучения дети должны знать:

Внешние факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Правила соблюдения режима дня. Место сна в суточном режиме. Гигиена сна. Значение двигательной активности для здоровья. Правила последовательности выполнения упражнений зарядки. Комплекс упражнений утренней зарядки.

Правила безопасности в школе. Правила безопасности дома: Правила безопасного поведения на улице. Правила безопасного перехода через дорогу.

Правила поведения в транспорте. Правила поведения в природе. Природоохранные знаки. Меры экологической безопасности. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Органы дыхания человека. Факторы загрязнения воздуха в городе. Правила экологической безопасности. Причины простудных заболеваний. Признаки болезни. Профилактика простудных заболеваний. Последствия раннего пристрастия к курению. Воздействие курения на организм. Правила гигиенического ухода за телом, волосами. Гигиенические требования к одежде, обуви. Последствия невыполнения гигиенических норм. Правила бережного отношения к зрению. Строение уха. Нарушение слуха. Органы пищеварения. Болезни грязных рук. Состав пищи. Последовательность

приема пищи. Условия качественного переваривания пищи. Профилактика кариеса. Гигиенический уход за полостью рта. Профилактика нарушений опорно-двигательной системы. Упражнения для коррекции осанки. Профилактика травматизма. Первая помощь при переломах. Правила поведения в природе. Природоохранные действия в весенний период. Поведение птиц весной. Приметы погоды. Особенности ухода за комнатными растениями. Значение комнатных растений для человека. Культура общения. Привычки, вредные для здоровья.

Регулятивные:

- Самостоятельно формулируют познавательную цель.
- Ставят учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено.
- Выделяют и осознают то, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.
- Сличают способ и результат своих действий с заданным эталоном.
- Предвосхищают результат и уровень усвоения
- Оценивают достигнутый результат, сознают качество и уровень усвоения.

Коммуникативные:

- Планируют общие способы работы.
- Устанавливают рабочие отношения, учатся эффективно сотрудничать. Развивают умение интегрироваться в группу сверстников
- Обмениваются знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений.
- Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Осознанно используют адекватные речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для отображения своих чувств, мыслей, побуждений и потребностей.

Метапредметные и личностные изменения возможны только при проявлении инициативности и самостоятельности воспитанников, при наличии навыков сотрудничества, умением работать с информацией, сравнивать, обобщать, анализировать и классифицировать полученный результат.

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Дата по факту</i>	<i>Кол час</i>
1		Инструктаж по охране труда. Понятие «Здоровье». Как сберечь и укрепить здоровье.		1
2		Режим дня – основной компонент понятия «Здоровье». Режим дня школьника. Разучивание физминуток.		1
3		Правила составления режима дня. Составление режима дня, соответствующего сезону и возрасту (игротренинг «В сутках 24 часа»).		1

4		Значение двигательной активности. Разучивание подвижных игр для перемены, соответствующих возрасту. Игротренинг.		1
5		Сон – регулярный отдых организма. Гигиена сна. Конкурс рисунков «Спокойной ночи!» (конкурс коллажей «Мой здоровый сон»).		1
6		Оздоровливающий сон – релаксация. Сюжетно-ролевая игра «Спать пора» (игротренинг «Методы релаксации»).		1
7		Правила последовательности выполнения упражнений. Составление комплекса утренней зарядки.		1
8		Двигательная активность – средство укрепления здоровья. Игры на свежем воздухе, в соответствии с возрастом «У нас по режиму – прогулка».		1
9		Понятие «безопасного поведения». Правила безопасности в школе.		1
10		Факторы, определяющие повышенную опасность. Тест «Оценка своего поведения».		1
11		Сюжетно-ролевая игра «Перемена»		1
12		Факторы опасности дома. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Специальные службы экстренной помощи.		1
13		Рисование плакатов на тему «Правила безопасности дома».		1
14		Правила поведения в транспорте. Сюжетно-ролевая игра «Едет бабушка в трамвае».		1
15		Игра по ПДД «Светофор»		1
16		Понятие о ЧС. Просмотр видеофильма о правилах поведения в ЧС.		1
17		Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Закаливание. Участие в акции «Дети – против курения».		1
18		Прогулка на свежем воздухе – фактор закаливания. Разучивание игр на свежем воздухе в зимний период, в соответствии с возрастом.		1
19		Разучивание игр на свежем воздухе, в соответствии с возрастом. Игротренинг.		1
20		Мини-конференция «У нас в гостях детский врач» (закаливание)		1
21		История развития физкультуры и спорта. Олимпийские игры. Просмотр видеофильма.		1
22		«Веселые старты».		1
23		Понятие «личная гигиена». Предметы личной гигиены.		1
24		Уроки «Мойдодыра»: «Как правильно мыть голову?».		1
25		Гигиенические требования к одежде. Уход за одеждой и обувью.		1
26		Порядок в доме – залог здоровья. Мини-диспут: «Домашние обязанности членов семьи».		1
27		Профилактика лени, неряшества. Конкурс рисунков «Помогаем маме».		1
28		Уроки «Мойдодыра»: «Принимаем ванну, душ».		1
29		Последствия невыполнения гигиенических норм. (Круглый стол.)		1
30		Тест по теме «Личная гигиена». Игротренинг.		1

31	Глаз – орган зрения. Строение глаза. Защита глаз. Гимнастика для глаз.	1
32	Нарушения зрения: близорукость, дальнозоркость. Профилактика нарушения зрения. Очки. Гимнастика для глаз.	1
33	Строение уха. Нарушение слуха. Самомассаж ушей – профилактика заболеваний.	1
34	Уроки «Мойдодыра»: «Как правильно чистить и мыть уши».	1
35	Тест по теме «Гигиена органов зрения и слуха». Игротренинг.	1
36	Движение пищи в организме человека. Органы пищеварения. Болезни «грязных рук». Просмотр видеофильма.	1
37	Продукты питания. Понятие «здоровая пища». Витамины. Конкурс рисунков «Витамины»	1
38	Мини-конференция с рук. Поваром школьной столовой «Как составляется меню».	1
39	Что полезно, что вредно. Составление «Меню школьника» (мини – конференция «Пищевые добавки-вред или польза?»).	1
40	Экскурсия (видео) на предприятие пищевой промышленности.	1
41	Уроки «Мойдодыра»: «Как правильно ухаживать за полостью рта».	1
42	Праздник «Нужные продукты – овощи и фрукты».	1
43	Осанка – показатель красоты и здоровья. Разучивание комплекса упражнений для коррекции осанки.	1
44	Подвижные игры – средство укрепления опорно-двигательной системы. Игротренинг.	1
45	Скелет человека. Строение скелета. Профилактика травматизма. Первая помощь при переломах.	1
46	Мини-конференция «У нас в гостях школьный врач» (травматизм в школе).	1
47	Разучивание новых подвижных игр, способствующих укреплению опорно-двигательного аппарата.	1
48	Игры на свежем воздухе. Игротренинг.	1
49	Что мы знаем о природе. Природоохранные действия весной. Первоцветы.	1
50	Перелетные птицы. Гнездование птиц. Домашние птицы. Конкурс рисунков «Весеннее настроение».	1
51	Многообразие комнатных растений. Просмотр видеофильма.	1
52	Особенности ухода за комнатными растениями. Тренинг по уходу за комнатными растениями.	1
53	Коллективная творческая работа «Наши зеленые друзья»	1
54	Экскурсия в парк «Весна идет!».	1
55	Экскурсия в парк «Весна идет!».	1
56	Общение со сверстниками. Дружба. Мини-диспут: «каким должен быть настоящий друг».	1
57	Улыбка – начало общения. Конкурс рисунков «От улыбки станет всем светлей».	1
58	Культура мира. Моя родина. Просмотр видеофильма о Санкт-Петербурге.	1
59	Толерантность в отношениях между людьми разных национальностей. Конкурс рисунков «Мы – за мир, за дружбу, за улыбку мира!».	1

60	Экскурсия в Музей этнографии	1
01	Экскурсия в Музей этнографии	1
62	Экскурсия в Музей этнографии	1
63	Праздник «Дружный класс приглашает в гости вас!»	1
64	Черты характера и чувства человека. Застенчивость Мечтательность. Страх. Испуг. Психотренинг «Измени себя»	1
65	Волнение и переживание. Щедрость и жадность. Рисование комиксов «Жадина».	1
66	Правда и ложь. Непослушание и наказание. Воровство. Просмотр мультфильма.	1
67	Привычки, вредные для здоровья. Нехорошие слова и поступки, злые шутки. Сюжетно-ролевая игра «Меня обидели».	1
68	Преодоление страхов, волнений. Игра «Радуга настроения».	1
69	Избавление от вредных привычек. Просмотр мультфильма «Смешарики».	1
70	Здоровье – это хорошее настроение, отсутствие болезней и вредных привычек, дружба. Игра «Пантомима».	1
71	Командные игры на свежем воздухе.	1
72	Итоговое занятие: Праздник «Береги свое здоровье!»	1
Итого		72 часа

Примерная структура занятий для групп 2 года обучения

№ п/п	Тема	Продолжительность (мин.)
1	Организационный момент	3
2	Инструктаж по технике безопасности	3
3	Обзор пройденного ранее материала	5
4	Теоретическая часть	10
5	Практическая работа	20
6	Подведение итогов занятия. Рефлексия	4
	Всего:	45

Содержание программы второго года обучения. «Береги свое здоровье».

I. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория: Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Внешние факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Что значит быть здоровым человеком?

II. Здоровый образ жизни - основа здоровьесбережения.

1. Здоровье в твоих руках.

Теория: Режим дня - основной компонент понятия «здоровье», умелое сочетание труда и отдыха, умственной и физической деятельности. Понятие «Час», «Минутка», «Время». Использование часов для соблюдения режима дня. Составление режима дня, соответствующего сезону и возрасту ребенка. Правила соблюдения режима дня. Сон - регулярный отдых организма, необходимый для восстановления сил и здоровья. Место сна в суточном режиме. Гигиена сна. Оздоровляющий сон - релаксация. Значение двигательной активности для здоровья. Зарядка. Место зарядки в режиме дня. Гигиенические требования к выполнению зарядки. Правила последовательности выполнения упражнений. Комплекс упражнений утренней зарядки.

Практика: Составление режима дня, соответствующего сезону и возрасту ребенка. Конкурс рисунков «Спокойной ночи!» Сюжетно-ролевая игра «Спать пора!». Составление комплекса утренней зарядки. Конкурс на лучший комплекс утренней зарядки. Игры на свежем воздухе «У нас по режиму – прогулка!».

Дополнительно для детей среднего школьного возраста: Игротренинг «В сутках 24 часа». Конкурс коллажей «Мой здоровый сон». Игротренинг «Методы релаксации».

2. Основы безопасного поведения.

Теория: Понятие «безопасного поведения». Ты - школьник. Правила безопасности в школе. Факторы, определяющие повышенную опасность: бег в коридорах, драки, пинки, подножки, и переброски мелких предметов.

Правила безопасности дома:

- обращение с электробытовыми приборами, газовыми плитами, спичками;
- общение с незнакомыми людьми,
- пользование лифтами, лестницами, окнами, балконами и т.д.

Специальные службы экстренной помощи, их телефоны. Ты - пешеход, ты - пассажир. Правила безопасного поведения на улице: ходить только по тротуару, играть только на площадках, во дворах, на стадионах. Правила безопасного перехода через дорогу: светофор, пешеходный переход, дорожные знаки.

Правила поведения в транспорте:

- уважительное отношение к старшим, инвалидам и т.д., ограничение громкости речи;
- правила безопасного поведения: находиться дальше от открытых дверей, окон, не высовываться в окно при движении транспорта и т.д.;
- правила обхода транспортных средств.

Правила поведения в природе. Природоохранные знаки. Опасности, которые могут возникнуть при прогулках в лес.

Меры экологической безопасности: запрет на купание в грязных водоемах, запрет на сбор ягод, грибов, лекарственных растений вблизи дорог, черте города и т.д. Охрана природы - необходимое условие охраны здоровья. Прогулка в лесу — поход за здоровьем. Понятие о чрезвычайных ситуациях: стихийные бедствия,

землетрясения, пожар, наводнение, террористический акт, нападение. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях: обращение за помощью, отсутствие паники, выполнение указаний взрослых. Что такое гражданская оборона.

Практика: Тест «Оценка своего поведения». Сюжетно-ролевая игра «Перемена». Рисование плакатов на тему «Правила безопасности дома». Сюжетно-ролевая игра «Едет бабушка в трамвае». Игра по ПДД «Светофор». (Готовится и проводится совместно с учителем ОБЖ и ребятами старших классов.) Экскурсия в лесопарк. Просмотр видеофильма о правилах поведения в чрезвычайных ситуациях (для нач. школы и для среднего школьного возраста).

3. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.

Теория: Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье (обзор). Закаливание - фактор, укрепляющий здоровье. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Секрет долголетия. Солнечные и воздушные ванны. Как мы дышим. Органы дыхания человека. Понятие газообмена. Частота дыхания. Растения - источник кислорода. Факторы загрязнения воздуха в городе. Правила экологической безопасности. Почему люди болеют? Причины простудных заболеваний. Признаки болезни. Профилактика простудных заболеваний. Иммуитет. Прививки. Прогулки на свежем воздухе - фактор закаливания. Игры для здоровья. Профилактика простудных заболеваний. История развития физкультуры и спорта. Олимпийские игры. Современные виды спорта. Занятия в спортивных кружках и секциях. Вредная привычка - курение. Последствия раннего пристрастия к курению. Воздействие курения на организм. Акция «Дети - против курения». Прогулки в зимний период. Морозный воздух — эффективное средство борьбы с микробами. Закаливание холодом. Подвижные игры в зимний период.

Практика: Мини-конференция «У нас в гостях детский врач (закаливание). Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Спортивные командные игры. «Веселые старты». Участие в акции «Дети - против курения». Прогулка: разучивание зимних игр на свежем воздухе. Конкурс «Наши сани едут сами».

Дополнительно для детей среднего школьного возраста: разучивание игры «Следопыты», «Зимние находилки», «Снежные цветы», «Метелица», «Переправа», «Зимний гольф».

III. Гигиенические основы здорового образа жизни.

1. Личная гигиена младшего школьника.

Теория: Понятие «гигиена», «личная гигиена». Предметы личной гигиены. Гигиенический уход за телом, волосами. Аккуратность. Уход за одеждой и обувью. Гигиенические требования к одежде, обуви. Порядок в доме - залог здоровья. Профилактика лени, неряшества. Последствия невыполнения гигиенических норм.

Практика: Уроки «Мойдодыра»: «Как правильно мыть голову?», «Принимаем ванну, душ» Конкурс рисунков «Помогаем маме». Мини-диспут «Домашние обязанности членов семьи». Тест по теме «личная гигиена».

2. Гигиена органов слуха и зрения.

Теория: Глаз — орган зрения. Внешний вид глаза. Строение глаза. Защита глаз. Нарушения зрения: близорукость, дальнокоркость. Профилактика нарушения зрения. Правила бережного отношения к зрению. Очки. Коррекция зрения. Орган слуха - уши. Строение уха. Нарушение слуха. Профилактика заболеваний. Самомассаж ушей - профилактика заболеваний.

Практика: Гимнастика для глаз. Техника массажа ушных раковин. Уроки «Мойдодыра»: «Как правильно чистить и мыть уши?» Тест по теме «Гигиена органов зрения и слуха».

3. Гигиенические основы питания.

Теория: Зачем человек ест. Чем питаются животные и человек. Движение пищи в организме человека. Органы пищеварения. Пищеварение - процесс переваривания пищи. Пищеварительные соки, слюна. Болезни грязных рук. Паразиты, кишечные заболевания. Продукты питания. Состав пищи. Нарушение жизнедеятельности организма, связанные с нехваткой витаминов, белков, углеводов. Понятие «Здоровая пища для всей семьи». Что полезно, что вредно. Составление меню. Первые, вторые и третьи блюда. Последовательность приема пищи. Условия качественного переваривания пищи. Полость рта. Зубы: молочные, постоянные. Строение зуба. Болезни зубов. Кариес. Зубная боль. Профилактика кариеса. Гигиенический уход за полостью рта. Выбор зубных щеток и паст. Правила чистки зубов.

Практика: Экскурсия на предприятие пищевой промышленности района («Пискаревский молочный комбинат»), или «заочная» экскурсия – просмотр видеофильма. Конкурс рисунков «Витамины» Праздник «Нужные продукты – овощи и фрукты!» Мини – конференция с руководящим поваром школьной столовой «Как составляется меню?». Составление меню. Уроки «Мойдодыра»: «Как ухаживать за полостью рта? Профилактика кариеса».

Дополнительно для детей среднего школьного возраста: мини – конференция «Пищевые добавки-вред или польза?». Для детей среднего школьного возраста составление меню на день, с учетом возрастных энергетических потребностей организма школьника.

4. Осанка - показатель красоты и здоровья. Профилактика нарушений опорно-двигательной системы.

Теория: Осанка - показатель красоты и здоровья. Осанка правильная и не правильная. Упражнения для коррекции осанки. Подвижные игры - средство укрепления опорно-двигательной системы. Игры на воздухе. Скелет человека. Строение скелета (обзор). Профилактика травматизма. Переломы костей. Первая помощь при переломах.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для коррекции осанки. Игры на воздухе. Разучивание новых подвижных игр, способствующих укреплению опорно-двигательного аппарата. Мини – конференция «У нас в гостях школьный врач».

VI. Основы самовоспитания.

1. В союзе с природой.

Теория: Что мы знаем о природе. Сезонные изменения в природе. Правила поведения в природе. Природоохранные действия в весенний период. Бережное отношение к первоцветам. Перелетные птицы. Гнездование птиц. Поведение птиц весной. Приметы погоды. Домашние птицы. Многообразие комнатных растений. Их использование для создания уголков природы дома и в школе. Особенности ухода за комнатными растениями. Значение комнатных растений для человека.

Практика: Просмотр видеофильма «Сезонные изменения в природе». Конкурс рисунков «Первоцветы». Экскурсия в парк «Весна идет!». Тренинг по уходу за комнатными растениями. Коллективная творческая работа «Наши зеленые друзья» (газета, альбом, коллаж).

2. Культура общения.

Теория: Общение со сверстниками. Культура общения. Дружба. С чего начинается дружба. Мой друг (подруга). Улыбка — начало общения. Эмоции человека и его здоровье. Культура мира. Моя Родина. Толерантность в отношениях между людьми разных национальностей.

Практика: Конкурс рисунков «От улыбки станет всем светлей!». Праздник «Дружный класс приглашает в гости вас!». Экскурсия в музей Этнографии.

3. Познай себя.

Теория: Черты характера и чувства человека. Мечтательность. Застенчивость. Страх. Испуг. Волнение и переживание. Щедрость и жадность. Правда и ложь. Непослушание и наказание. Воровство. Привычки, вредные для здоровья. Нехорошие слова и поступки, злые шутки. Преодоление страхов, волнений. Избавление от вредных привычек.

Практика: Психотренинг (проводится совместно с психологом) «Измени себя: Что хочу приобрести? От чего хочу избавиться?». Рисование комиксов «Жадина». Игра «Пантомима» (по мимике и жестам угадываем, какие чувства испытывает человек). «Радуга настроения». Сюжетно-ролевая игра «Меня обидели!».

4. Итоговое занятие.

Праздник «Береги свое здоровье!». Мы выбираем здоровье! Здоровье-это красота, ум, сила, хорошее настроение, отсутствие болезней и вредных привычек, доброе ко всем отношение.

V. Оценочные и методические материалы общеобразовательной программы.

Методы и способы организации занятия:

- беседа;

- просмотр видео- и фотоматериалов, иллюстраций;
- рассказ,
- экскурсия,

Технологии, применяемые в процессе обучения:

1. Игровые
2. Информационные
3. Группового обучения
4. Здоровье сберегающие

Методическое обеспечение.

1. Методическая литература (список прилагается).
2. Конспекты для проведения занятий и тренингов.
3. Учебные пособия для проведения теоретических занятий.
4. Набор тестов, таблиц – индикаторов результативности и др.
5. Видеофильмы, фрагменты видеофильмов.
6. Интернет ресурсы.

Программой предусмотрено проведение диагностических работ, которые позволяют оценивать эффективность образовательно-оздоровительной деятельности. Диагностические исследования способствуют выявлению не только уровня сформированности валеологической культуры (уровень пропедевтических знаний по анатомии, физиологии и гигиене, качество умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья, соблюдение режима дня (по опросам родителей)), но и выявлению характера социально-психологических отношений в ближайшем для каждого ребенка окружении, определению состояния психического здоровья детей.

Диагностические работы, проводимые по программе, могут отразить лишь результативность образовательного, частично развивающего и воспитательного компонентов программы. Практически невозможно диагностировать оздоровительное воздействие программы, поскольку процесс формирования индивидуального здоровья достаточно долгосрочен.

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Артемьева Л.О. и др. Валеологические подходы в коррекции психофизического состояния учащихся на уроке - Пенза: изд. Пензенского Технологического института, 2002.
2. Васильева Н.Н., Новоторцева Н.В. Развивающие игры для дошкольников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития, 2006.
3. Гатальская Г.В. Крыленко А.В. В школу - с радостью. - Мн: Амалфея, 2000.
4. Детская энциклопедия в вопросах и ответах. Мир человека. Анатомия и физиология. - Смоленск: Русич, 2001.

5. Каралашвили Е.А. Физкультурные минутки. Динамические упражнения для детей 6-8 лет. - М.: Сфера, 2001.
6. Конспекты теоретических уроков биологически обратной связи «Здоровье» под ред. А.А. Сметанкина. - М.: НОУ «Институт биологически обратной связи», 2002.
7. Кряжева Н.П. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль: Академия развития, 2006.
8. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепин М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии. - М.: АРКТИ, 2000.
9. Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми: Учебно-методическое пособие для воспитателей детских садов и учителей. - Мн.: Асар, 2006.
10. Поглазова О. Окружающий мир Ч.1, 3-4 кл.- М.: ИПРО-РЕС, 2008.
11. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 2004.
12. Учебник здоровья для младшего школьного возраста - СПб: «Сентябрь». 2009.

Список литературы для детей и родителей:

О строении организма:

1. Керол Д. Тайны анатомии. О физкультуре и спорте. - М.: РОСМЭН, 2009.
2. Колвин О. Спизер Э. Живой мир: Энциклопедия — М.: РОСМЭН, 2007.
3. Мир человека. Анатомия и физиология.- Смоленск, 2001. (Детская энциклопедия в картинках) Яновская Т.Ю. Как устроен человек? История для детей.- Ростов- на – Дону: Феникс, 2000.

О здоровье и физкультуре:

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья.- М.: ЭКСМО, 2005.
2. Барто А. Зарядка. Стихи детям. - М.: Детская литература, 2006..
3. Литвинова Е. Ура, физкультура! Учебник 2-4 класс-М.: Просвещение, 2006.
4. Остер Г. Физкультура - М.: Детская литература , 2000.
5. Семенова И. Учусь быть здоровым, или как стать Неболейкой. М., 2004.

Безопасность на дороге:

1. Богданович З. Пешеходу-малышу. - М.: Малыш, 2004.
2. Дорохов А. Зеленый, Желтый, Красный: Рассказы. - М.: Детская литература, 2005.
3. Линев А. Кто шагает в детский сад. Кто шагает в школу. Азбука безопасности. – Севастополь, 2005.

О закаливании:

1. Белозеров Т. Моржи. Кладовая ветра. - М.: Детская литература, 2000.
2. Михалков С. Про мимозу. - М.: Детская литература, 2001.
3. Ротенберг Энциклопедия здоровья - М., 2003.

О режиме дня и умения ценить время:

1. Ладонщиков Г. Ленивцы. Опоздал. М.: Детская литература, 2006.
2. Маршак С. Дремота и зевота - М.: Детская литература, 2003.
3. Мошковская Э. Время спать. М.: Детская литература, 2008.
4. Родари Дж. Лежебока. Здравствуйте ,дети! - М.:Малыш, 2000.

О том, как правильно питаться:

1. Галиев Ш. Витаминные буквы. Находка с загадкой.- М.: Детская литература, 2004.
2. Михалков С. Про девочку, которая плохо кушала. Настоящие друзья. - М. Детская литература,2004.
3. Суслов В. Тощий Тимка. - Л.: Детская литература 2005.
4. Юдин Г. Главное чудо света.- М.,2001.

Список использованной литературы:

1. Брехман И. Валеология — наука о здоровье.- М.:ФИС,2000.
2. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: пособие для учителя. - М.:ВЛАДОС, 2002.
3. Зайцев Г. Зайцев А. Твое здоровье.- СПб.,2007.
1. Дополнительное образование детей: Сборник авторских программ - М.:Илекса,2004.
2. Интернет ресурсы: «Публикация педагогических статей» Официальный профессиональный сайт, Страна Образование
3. Коростелев Н. «От А до Я - детям о здоровье». М.:ИМПРО-РЕС,2008.
4. О реализации дополнительных программ в УДОД (письмо МР от 20.05.2003, № 28-51-391/ 16).
5. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Минобразования России от 11.12.2006, № 06 -1844).

Интернет-ресурсы по здоровью и сбережению www.collection.edu.ru –

банк данных электронных материалов; www.za-partion.ru – сайт журнала «Здоровье школьника»; www.znopr.ru – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России»; «Здоровая Россия» - официальный сайт программы -www.takzdorovo.ru
" Пульс Плюс " - портал о здоровом образе жизни - www.pulsplus.ru
"Здоровый человек успешен" - о вредных привычках - www.obsheedelo.com
Vitaminov.net – Все о витаминах - www.vitaminov.net