


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»**  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

**РАССМОТРЕНА:**

на заседании педагогического совета  
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»  
протокол № 10 от 04.07.2023

**СОГЛАСОВАНА:**

советником по воспитанию  
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»  
 Р.Н.Исхаков

**УТВЕРЖДЕНА:**

приказом № 167-од от 15.08.2023  
директор школы  
 Ф. Ф. Исхакова



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
(спортивно-оздоровительной направленности)**

\_\_\_\_\_ **«Будь здоров!»** \_\_\_\_\_  
(наименование)

\_\_\_\_\_ **6-10 лет (1-4 Классы)** \_\_\_\_\_  
(возраст обучающихся)

\_\_\_\_\_ **один год** \_\_\_\_\_  
(срок реализации программы)

\_\_\_\_\_ **Горохова Ольга Леонидовна** \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. учителя, составителя)

**с. Старый Кавдык, 2023 г.**

## Пояснительная записка

Здоровье современных школьников – серьёзная национальная проблема. На состояние здоровья ребёнка влияют многие факторы. Это и малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни, неблагоприятная экологическая ситуация, и организация учебного процесса.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что первый скачок в увеличении числа детей, страдающих хроническими заболеваниями, по наблюдениям учёных, происходит в возрасте 7-10 лет. В этом возрасте ученики чаще подвержены болезням органов дыхания, расстройства обмена веществ, нарушению осанки. В младшем школьном возрасте должны закладываться основные навыки по формированию здорового образа жизни. Если ребёнок физически здоров, то он может успешно учиться в школе и справляться со всеми делами дома. Если ребёнок душевно здоров, то он обычно нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать здоровые отношения с другими людьми, он уважает их права, умеет оказывать помощь людям и способен сам принять её, умеет выразить свои нужды и потребности так, чтобы они стали понятны окружающим. Только здоровый человек способен активно жить, успешно преодолевать трудности в учении. Большую помощь в этом окажут уроки здоровья. Они направлены на формирование основ культуры здоровья детей, обеспечивают двигательную активность учащихся, знакомят их с рациональным питанием, помогают сплотить классный коллектив, приводят к улучшению психо-эмоционального состояния школьников, к изменению отношения к себе и собственному здоровью, воспитывают гигиеническую культуру, привычку к занятиям физкультурой и спортом. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников на основе культурологического и личностно-ориентированного подходов.

**Цель данной программы** – формирование культуры здоровья обучающихся начальной школы.

Для достижения данной цели решаются следующие **задачи**:

- познакомить обучающихся с основными составляющими здорового образа жизни;
- обучить способам сохранения здоровья;
- способствовать формированию привычки выполнения физических упражнений, укрепляющих здоровье;
- развивать культуру двигательной активности;
- воспитывать нравственную культуру учащихся.

Цель и задачи программы уроков здоровья «Будь здоров!» по общекультурному направлению соответствуют требованиям ФГОС, а также целям и задачам основной образовательной программы филиала МАОУ «Новоатъяловская сош» Старокавдыкская сош имени героя Советского Союза Н.М. Захарчука»

Целью реализации основной общеобразовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Программа «Будь здоров!» тесно связана с такими учебными дисциплинами как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, технология, изобразительное искусство. Уроки здоровья не являются обособленным (изолированным) звеном в системе формирования навыков здорового образа жизни, а дополняют и расширяют знания, приобретённые детьми на уроках окружающего мира, и развивают двигательные навыки, полученные на уроках физической культуры.

Программа внеурочной деятельности «Будь здоров!» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа рассчитана на 135ч (1 ч в неделю). Количество часов: 1 класс-33ч., 2 класс-34ч., 3 класс-34ч., 4 класс-34ч.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Будь здоров!» состоит из 6-ти разделов:

- «Уроки Мойдодыра». Обучающиеся знакомятся с правилами личной гигиены.
- «Как живёт наш организм». Обучающиеся изучают особенности строения организма человека и его органов.
- «Правильное питание – залог здоровья». Обучающиеся знакомятся с правилами здорового питания.
- «Растём здоровыми». Обучающиеся изучают влияние здорового образа жизни на организм человека.
- «Сам себе я помогу и здоровье сберегу». У обучающихся развиваются навыки безопасного поведения.
- «Движение-это жизнь». У обучающихся развивается двигательная активность, формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой.

В содержании программы все разделы повторяются на протяжении 4-х лет обучения в школе, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, применению знаний о здоровом образе жизни на практике.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения по программе «Будь здоров!» у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

У учащихся будут сформированы **личностные** УУД:

- различать основные нравственно-этические понятия;
- применять правила культурного поведения в обществе;
- соотносить поступок с моральной нормой (в школе, дома, в социуме);
- оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);
- применять навыки культурного поведения за столом;
- применять навыки личной гигиены;
- бережное и разумное отношение к своему здоровью;
- анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом;
- сопереживать чувствам других людей;
- выражать положительное отношение к процессу познания о здоровом образе жизни;
- проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику.

У обучающихся будут сформированы **регулятивные** УУД:

- определять и формулировать цель деятельности;
- контролировать своё поведение в школе, дома, в гостях;
- планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций;
- организовывать подвижные игры со сверстниками;
- следить за чистотой и аккуратностью в одежде;
- использовать способы повышения работоспособности;
- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок;
- проводить комплексы утренней зарядки, физминуток;
- определять последовательность действий при составлении режима дня;
- проявлять заботу о своём здоровье, ухаживать за своим организмом;
- правильно распределять время на работу и отдых;
- снимать утомление;
- оценивать результаты деятельности (чужой, своей).

У обучающихся будут сформированы **познавательные** УУД:

- выявлять особенности (качества, признаки) различных объектов в процессе их рассматривания(наблюдения);

- анализировать результаты элементарных исследований, фиксировать их результаты;
- определять значимость здорового образа жизни, двигательной активности;
- иметь представление о том, как работают органы человека и зачем они нужны;
- определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
- воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения поставленной задачи;
- знать негативное влияние вредных привычек на организм человека;
- выполнять упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- проверять информацию о здоровье, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
- определять назначение физических упражнений;
- отличать подвижные игры от спортивных;
- презентовать подготовленную информацию о здоровье в наглядном и вербальном виде;
- знать, как и для чего необходимо питаться;
- определять признаки рационального питания;
- применять таблицы, схемы, модели для получения информации;
- сравнивать различные объекты;
- приводить доказательно примеры здорового образа жизни;
- устанавливать причинно-следственные связи между объектами;
- определять последовательность упражнений при составлении комплекса утренней зарядки;
- выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать свой выбор.

У обучающихся будут сформированы **коммуникативные УУД**:

- оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
- слушать и понимать речь других;
- стремиться к взаимопониманию между людьми;
- применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе;
- работать в команде;
- распределять роли в игре, в спектакле, инсценировке;
- составлять устные небольшие монологические высказывания.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Будь здоров!» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй – поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Оценка планируемых результатов освоения программы проводится во время проведения тренингов, практических занятий, игр-соревнований, викторин; использования тестовых материалов: «Оцени себя сам», «Оцени уровень своего физического развития», «Твоё здоровье», «Умеешь ли ты готовить уроки?», «Правильно ли вы питаетесь?» и др. Информационные, творческие проекты о здоровье, достижения учащихся оформляются в Портфолио учащегося начальной школы.

Итоговые занятия по окончании каждого года обучения проводятся в форме праздников, представления выполненных обучающимися проектов, спортивных путешествий и эстафет.

### Учебно-тематический план для обучающихся 1-го класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		теория	практика
	<b>Уроки Мойдодыра-4ч</b>		
1	Здравствуй, Здравячок!	1	
2	Мы в Чистюлькине		1
3-4	Умывание и купание	1	1
	<b>Как живёт наш организм-5ч</b>		
5	Наши органы	1	
6-7	Каким образом мы видим	1	1
8-9	Как нужно заботиться о глазах	1	1
	<b>Правильное питание-залог здоровья-4ч</b>		
10-11	Зачем человек питается	1	1
12-13	В гостях у Витаминов	1	1
	<b>Растём здоровыми-9ч</b>		
14-15	В здоровом теле - здоровый дух	1	1
16	Когда мы плачем	1	
17-18	Щедрость и жадность	1	1
19	Почему мы говорим неправду	1	
20	Вредные привычки	1	
21	Почему дети грызут ногти	1	
22	Сон – лучшее лекарство	1	
	<b>Сам себе я помогу и здоровье себерегу-7ч</b>		
23-25	Как правильно вести себя с незнакомыми людьми	1	2
26	Что нужно делать, если что-то болит	1	
27	Что нужно знать о лекарствах	1	
28-29	Смотрим телевизор	1	1
	<b>Движение – это жизнь-4ч</b>		
30	Комплекс утренней гимнастики		1

31	Со спортом дружить - здоровым быть		1
32	Успей занять своё место		1
33	Мы – спортивные ребята		1

### Учебно-тематический план для обучающихся 2-го класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		теория	практика
	<b>Уроки Мойдодыра-6ч</b>		
1-2	Как ухаживать за руками	1	1
3-4	Как ухаживать за ногами	1	1
5-6	Забота о коже	1	1
	<b>Как живёт наш организм-8ч</b>		
7-8	Как нос чувствует запахи	1	1
9-10	Как мы говорим	1	1
11	Почему болят зубы	1	
12	Как ухаживать за зубами		1
13-14	Надёжная опора нашего организма	1	1
	<b>Правильное питание-залог здоровья-4ч</b>		
15-16	Режим питания. Правила поведения за столом	1	1
17	Здоровая пища для всей семьи	1	
18	Здоровье – овощи, ягоды, фрукты	1	
	<b>Растём здоровыми-8ч</b>		
19-20	Невыдержанность	1	1
21	Источники загрязнения воды и воздуха	1	
22-23	Лесная аптека	1	1
24	Как научиться соблюдать режим дня	1	
25-26	Твоё здоровье в твоих руках	1	1
	<b>Сам себе я помогу и здоровье себерегу-5ч</b>		
27	Курить - здоровью вредить	1	
28-29	Посеешь привычку - пожнёшь характер	1	1
30-31	Как заботиться о безопасности	1	1
	<b>Движение – это жизнь-3ч</b>		
32	Прыгающие воробьишки		1
33-34	Путешествие по стране Здоровья		2

### Учебно-тематический план для обучающихся 3-го класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		теория	практика
	<b>Уроки Мойдодыра-3ч</b>		
1	В гостях у Гигиены	1	

2-3	Где чистота, там здоровье!	1	1
	<b>Как живёт наш организм-5ч</b>		
4	Скелет – наша опора	1	
5-6	Ослепительная улыбка	1	1
7-8	Как мы слышим	1	1
	<b>Правильное питание-залог здоровья-5ч</b>		
9	Быть может еда, прибавляет года	1	
10-11	Самые полезные продукты	1	1
12-13	Стоит ли верить рекламе?	1	1
	<b>Растём здоровыми-7ч</b>		
14-15	Как сохранить и укрепить своё здоровье	1	1
16-17	Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье		2
18-19	Труд и отдых	1	1
20	Здоровье – богатство на все времена	1	
	<b>Сам себе я помогу и здоровье себерегу-9ч</b>		
21-22	Как организм защищает себя	1	1
23-25	Первая помощь при травмах	1	2
26	Опасность в нашем доме	1	
27-29	Правила безопасного поведения на улице, в транспорте	1	2
	<b>Движение – это жизнь-5ч</b>		
30	Спорт любить – здоровым быть		1
31	Народные игры		1
32-33	Быстрее, выше, сильнее		2
34	Эстафета Здоровячков		1

#### Учебно-тематический план для обучающихся 4-го класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		теория	практика
	<b>Уроки Мойдодыра-3ч</b>		
1	Советы доктора Воды	1	
2-3	Гигиена одежды	1	1
	<b>Как живёт наш организм-8ч</b>		
4-5	Заседание клуба Здоровячков	1	1
6-7	Что? Где? Когда?	1	1
8-9	Как сохранить и укрепить своё здоровье	1	1
10-11	Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье	1	1
	<b>Правильное питание-залог здоровья-8ч</b>		
12-13	Секреты здорового питания	2	



14-15	Как и что мы едим	1	1
16-17	Витамины – наши друзья и помощники	1	1
18	Кто такие микробы	1	
19	Здоровое питание – отличное настроение	1	
	<b>Растём здоровыми-8ч</b>		
20-21	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	1
22-23	Полезные и вредные привычки	1	1
24-25	Моя жизнь - радуга	1	1
26-27	Крепок телом – богат и делом	1	1
	<b>Сам себе я помогу и здоровье себерегу-5ч</b>		
28-29	Оказание первой помощи	1	1
30-31	Что такое переутомление и как его избежать	1	1
32	Как защитить себя от болезни	1	
	<b>Движение – это жизнь-2ч</b>		
33	Через кочки и пенёчки		1
34	Спортивное путешествие		1

### Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, которые соответствуют возрастным возможностям младшего школьника.

**Форма организации работы** обучающихся по программе в основном – коллективная, а также используются групповая и индивидуальная формы работы. Методы обучения, используемые при проведении теоретических занятий: беседа, демонстрация видеопрезентаций, игры, викторины.

**Виды деятельности:** экскурсии, творческие конкурсы, спортивные соревнования, путешествия, тренинги, заочные путешествия, проектная деятельность и т.п. 80 % занятий проходят в активной форме.

#### 1- класс

##### 1. Уроки Мойдодыра

«Здравствуй, Здравячок!»(знакомство со Здравячком). «Мы в чистюлькине»(агра-путешествие в город Чистюлькин). Правило мытья рук. Как купаются птицы и животные. Особенности роста волос и уход за ними. Как следить за школьной одеждой. Правило чистки зубов. Инсценировка произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр».

##### 2. Как живёт наш организм

Беседы «Наши органы», «Каким образом мы видим». Практическое занятие «Как нужно заботиться о глазах». Викторина «Как беречь зрение».

### 3. *Правильное питание-залог здоровья*

Викторина «Зачем человек питается». «В гостях у Витаминов» (экскурсия в медкабинет или в аптеку).

### 4. *Растём здоровыми*

«В здоровом теле - здоровый дух» (комплекс упражнений утренней гимнастики). Конкурс пословиц и поговорок о щедрости и жадности. Беседы по темам: «Кого можно назвать лжецом», «Почему дети говорят неправду», «Вредные и полезные привычки, причины их возникновения», «Почему люди плачут». Викторина «Почему сон – лучшее лекарство».

### 5. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*

Тренинг безопасного поведения «Как правильно вести себя с незнакомыми людьми. Игра-соревнование «Я в безопасности». «Что нужно делать, если что-то болит» (экскурсия в медкабинет). «Смотрим телевизор» (игра «Полезно-вредно»). «Домашняя аптечка» (практическое занятие).

### 6. *Движение – это жизнь*

Выполнение комплекса утренней гимнастики. Спортивно-развлекательные игры «Со спортом дружить - здоровым быть», «Успей занять своё место». Праздник «Мы – спортивные ребята».

## **2- класс**

### 1. *Уроки Мойдодыра*

«Как ухаживать за руками», «Как ухаживать за ногами» (игра-практикум), «Кто больше» (игра-соревнование). Видеопрезентация «Кожа - надёжная защита организма». «Забота о коже» (практическое занятие).

### 2. *Как живёт наш организм*

Беседа «Как нос чувствует запахи», «Как мы говорим». «Почему болят зубы» (игра «Угадай-ка»). Практикум «Как ухаживать за зубами». Конкурс рисунков на асфальте «Ослепительная улыбка». «Надёжная опора нашего организма» (соревнование «Стройная спина», упражнения «За водой», «Препятствие»).

### 3. *Правильное питание-залог здоровья*

«Режим питания. Правила поведения за столом» (практическое занятие в школьной столовой). «Здоровая пища для всей семьи»(сказка о правильном питании, игра «Угадай-ка»). «Здоровье – овощи, ягоды, фрукты» (игра «Полезные или вредные продукты», выставка продуктов, содержащих витамины)

#### 4. *Растём здоровыми*

«Невыдержанность» (тренинг «Умей сдерживаться»). «Источники загрязнения воды и воздуха»(видеофильм о воде). «Лесная аптека» (экскурсия в парк). «Как научиться соблюдать режим дня» (практикум «Мой режим»). «Твоё здоровье в твоих руках» (спортивная игра на спортплощадке).

#### 5. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*

«Курить - здоровью вредить»(представление спектакля «Возвращение Гулливера» (сказка про курение). Игра-упражнение «Сорняки и розы»). «Посеешь привычку - пожнёшь характер» (практическое занятие «Роль рекламы на формирование вредных привычек», игра-кричалка «Разрешается-запрещается»). Тренинг безопасного поведения (на спортплощадке).

#### 6. *Движение – это жизнь*

Подвижная игра «Прыгающие воробышки». «Путешествие по стране Здоровья» ( путешествие по станциям здоровья, где учащиеся применяют теоретические знания и практические навыки по сохранению и укреплению здоровья).

### **3- класс**

#### 1. *Уроки Мойдодыра*

Игра-путешествие «В гостях у Гигиены». «Где чистота, там здоровье!» (сценка «Волшебная щётка», конкурс загадок, игра «Полезно-вредно»).

#### 2. *Как живёт наш организм*

«Скелет – наша опора» ( кроссворд «Скелет», упражнения для формирования правильной осанки). «Ослепительная улыбка»(игра «Найди верный ответ», конкурс рисунков о продуктах, полезных для зубов). Видеопрезентация «Как мы слышим». Как беречь орган слуха (экскурсия в медкабинет).

#### 3. *Правильное питание-залог здоровья*

«Быть может еда, прибавляет года»(блиц-опрос учащихся 2-х,4-х классов). «Самые полезные продукты» (соревнование «Собери

корзинку», конкурс загадок о продуктах). «Стоит ли верить рекламе?» (видеопрезентация «Что нам рекламируют», составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление)

#### 4. *Растём здоровыми*

Тренинг «Как сохранить и укрепить своё здоровье». «Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье» (игра-соревнование «Кто больше покажет»). «Труд и отдых» (беседа «Почему человеку необходимо отдыхать»), тренинг «Как я отдыхаю». «Здоровье – богатство на все времена» (инсценировка сказки «В трёх соснах заблудились»).

#### 5. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*

«Как организм защищает себя» (экскурсия в медкабинат). «Первая помощь при ушибах и порезах» (практическое занятие). «Опасность в нашем доме» (практическое занятие «Если кто-то постучался...»). «Правила безопасного поведения на улице, в транспорте» (викторина «Как вести себя на улице. В транспорте», экскурсия по городу).

#### 6. *Движение – это жизнь*

Спортивная эстафета «Спорт любить – здоровым быть». Народные игры на спортплощадке. Игра-эстафета «Быстрее, выше, сильнее». Спортивное соревнование «Эстафета Здоровячков» в спортзале.

### **4-класс**

#### 1. *Уроки Мойдодыра*

«Советы доктора Воды» (инсценировка стихотворения А. Барто из серии «Самовар»). «Гигиена одежды» (игра-соревнование «Я опрятен и аккуратен»).

#### 2. *Как живёт наш организм*

«Заседание клуба Здоровячков» (в спортзале). Командная игра «Что? Где? Когда?». «Как сохранить и укрепить своё здоровье» (спортивная эстафета). «Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье» (тренинг).

#### 3. *Правильное питание-залог здоровья*

«Секреты здорового питания» (практическое занятие «Составление меню»). «Как и что мы едим» (игра «Мы идём в магазин»). «Витамины – наши друзья и помощники» (конкурсная программа). «Кто такие микробы» (видеопрезентация «Микробы», игра «Угадай-ка»). «Здоровое питание – отличное настроение» (экскурсия в школьную столовую).

#### 4. *Растём здоровыми*

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке» (комплекс утренней гимнастики). «Полезные и вредные привычки» (игра «Давай поговорим», игра «Данет», «Комплемент»). «Моя жизнь – радуга» (соревнование «Выбери правильное решение»). «Крепок телом – богат и делом» (спортивная эстафета).

#### 5. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*

«Оказание первой помощи» (кроссворд «Наши органы», практическая работа «Первая помощь при переломах»). Беседа «Что такое переутомление и как его избежать». «Как защитить себя от болезни» (практическое занятие на улице).

#### 6. *Движение – это жизнь*

Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки». Спортивное путешествие на спортплощадке.

### Список литературы

1. Багрова, Н. Г. Губительная сигарета [Текст] : классный час / Н. Г. Багрова // ПедСовет. – 2006. - № 4. – С. 12-13.
2. Багрова, Н. Г. Режим дня [Текст] : классный час / Н. Г. Багрова // ПедСовет. – 2007. - № 4. – С. 3-5.
3. Дорофеева, Н. Путешествие в зелёную аптеку [Текст] : занятие по экологии / Н. Дорофеева // Воспитание школьников. – 2004. - № 5. – С. 67-71.
4. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья (1-5 классы) [Текст] / Н. И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2007. – 152 с.
5. Жук, Л. И. Ключи к здоровью [Текст] / Л. И. Жук. – Минск : Красико-Принт, 2007. – 128 с.
6. Капецкая, Г. А. Берегите здоровье! [Текст] / Г. А. Капецкая // Последний звонок. – 2007. - № 10. – С. 4-5.
7. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы) [Текст] : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В. И. Ковалько. – М. : ВАКО, 2005. – 208 с.
8. Криволап, Н.С. Здоровье на тарелке [Текст] / Н.С. Криволап, О.А. Хаткевич. – Минск : Красико-Принт, 2005. – 128 с.
9. Кривош, Е. Н. Игра –путешествие «Откуда берутся грязнули?» [Текст] / Е. Н. Кривош // ПедСовет. – 2006. - № 10. – С. 12-14.
10. Крылова, И. Н. Береги здоровье смолоду! [Текст] : устный журнал / И. Н. Крылова // Педсовет. – 2006. - № 10. – С. 8-10.

11. Кузьмина, М. В. Увлекательное путешествие в мир здорового образа жизни [Текст] : театрализованное представление для учащихся 2-4 классов / М. В. Кузьмина // ПедСовет. – 2007. - № 4. – С. 14-16.
12. Лисина, Н. В. Зубы и уход за ними [Текст] / Н. В. Лисина // Начальная школа. – 2004. - № 8. – С. 56-58.
13. Милейко, В. Ф. Игры и упражнения для укрепления здоровья детей [Текст] \ В. Ф. Милейко // ПедСовет. – 2006. - № 4. – С. 3-5.
14. Обухова, Л. А. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы) [Текст] / Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина, О. Е. Жиренко. – М. : ВАКО, 2007. – 288 с.
15. Ожегов, С. И. Словарь русского языка [Текст] / С. И. Ожегов; под. общ. ред. Л. И. Скворцова. – 24-е изд., испр. – М. : Оникс 21 век, 2003. – 896 с.
16. Ротенберг, Р. Растить здоровым [Текст] : детская энциклопедия здоровья / Р. Ротенберг. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 592 с.
17. Сергеева, Т. В. Ослепительная улыбка на всю жизнь [Текст] : внеклассное занятие для учащихся 2 класса / Т. В. Сергеева // ПедСовет. – 2006. - № 4. – С. 14-15.
18. Ситник, И. А. Вредным привычкам – нет! [Текст] / И. А. Ситник // Последний звонок. – 2007. - № 10. – С. 14-15.
19. Стренькова, И. Я – человек, ты – человек [Текст] : научно-художественная литература / И. Стренькова. – М. : Детская литература, 1991. – 47 с.
20. Татабарина, Т. И. И учёба, и игра: природоведение [Текст] : популярное пособие для родителей и педагогов / Т. И. Татарбарина, Е. И. Соколова. – Ярославль : Академия развития, 2006. – 240 с.
21. Титов, С. В. День приветствий [Текст] / С. В. Титов // ПедСовет. – 2008. - № 2. – С. 3-7.
22. Федеральные государственные образовательные стандарты [Электронный ресурс] – Режим доступа: .
23. Феоктистова, В. Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии [Текст] : опыт работы методического объединения учителей начальных классов / В. Ф. Феоктистова. – Волгоград : Учитель, 2008. – 121 с.
24. Яковлева, Е. Н. Дни здоровья [Текст] / Е. Н. Яковлева // Последний звонок. – 2007. - № 10. – С. 13.