государственное казенное образовательное учреждение Ростовской области специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат V вида г. Зернограда

(ГКОУ РО школа-интернат V вида г. Зернограда)

Рассмотрено Согласовано Утверждено:

на заседании МО воспитателей зам. Директора по ВР директор школы-интерната V вида

руководительМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А. Галкина г. Зернограда

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А. Наний «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.М. Половинко

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. Приказ №

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

«МОЁ ЗДОРОВЬЕ»

Авторы программы воспитатели

I категории

Русакевич О.А.

Рябцева М. В.

Г. Зерноград 2015 г.

**Содержание**

1.      Нормативно-правовая и документальная основа.

2.      Пояснительная записка.

3.      Цели и задачи.

4. Особенности и принципы программы.

5. Место курса в учебном плане.

6. Направления и условия реализации программ.

7. Формирование универсальных учебных действий.

8. Ожидаемые результаты.

9. Мониторинг эффективности реализации программы.

10. Тематическое планирование.

11. Список используемой литературы.

«Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел,

то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень

здоровья вполне возможно».

Н. М. Амосов

1. **Нормативно-правовая и документальная основа.**

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся, воспитанников на ступени начального общего образования являются:

Закон Российской Федерации «Об образовании»; Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования; СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательногопроцесса», (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.; Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);

Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);

О недопустимости перегрузок учащихся, воспитанников в начальной школе (Письмо МО РФ №220/11-13 от 20.02.1999);

Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);

Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Концепция УМК «Школа России».

1. **Пояснительная записка.**

Программа формирования здорового образа жизни младшего школьника представляет собой комплексный подход формирования : знаний, установок, личных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся, воспитанников, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют прогнозировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. - стрессовая педагогическая тактика;
2. - несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. - несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. - недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. - провалы в существующей системе физического воспитания;
6. - интенсификация учебного процесса;
7. - функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. - частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. - отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровье затратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровье сберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровье затратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоро­вья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается  **актуальность** программы «Мое здоровье».

1. **Цель и задачи программы.**

***Цель данного курса:*** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться укреплять свое своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи формирования культуры здорового образа жизни учащихся, воспитанников:**

* сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
* научить учащихся, воспитанников осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
* научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
* сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
* дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления, излишнее занятия с гаджитами и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других ПАВ, их пагубном влиянии на здоровье;
* дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
* обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
* сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
* сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

1. **Особенности программы и принципы.**

Данная программа строится ***на принципах***:

* ***Научности***;в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
* ***Доступности***; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
* ***Системности***; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить ***практическую направленность*** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

* ***Обеспечение мотивации***

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

***Занятия носят научно-образовательный характер.***

***Основные виды деятельности учащихся:***

* навыки дискуссионного общения;
* психогимнастика;
* игра
* оздоровительные часы
* тренинги
* инсценировки
* анкетирование
* тестирование
* КВН
* выступления в других классах.
* ***Режим проведения занятий:***

**1-й год** обучения 1час в неделю, 4 часа в месяц.

**2-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

**3-й год** обучения 1час в неделю, 4 часа в месяц.

**4-й год** обучения 1час в неделю, 4 часа в месяц.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные **виды деятельности:**

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

1. **Место курса в учебном плане.**

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут в 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года. Количество учащихся, воспитанников составляет 12 человек.

1. **Направления реализации программы.**

Создание здоровьесберегающей среды в школе-интернатеVвида г.Зернограда.

В школе-интернате созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся, воспитанников. Все помещения школы-интерната соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда учащихся, воспитанников.

* интернате работает ***столовая,*** позволяющая организовывать питание: горячие завтраки, обеды, полдники и ужины на протяжении всего дня. Все учащиеся, воспитанники, проживающие в интернате, получают 6-разовое бесплатное питание, приходящие учащиеся получают бесплатное 2-разовое питание.
* школе-интернате работает оснащенный ***спортивный зал***, ***тренажёрный зал*** имеется ***спортивная площадка***, оборудована необходимыми игровыми и спортивными конструкциями. Важным коррекционным моментом распорядка жизни детей с тяжёлыми нарушениями речи, является система двигательной активности ребенка, предусматривающая преодоление гиподинамии у детей, обусловленная трудностями развития мелкой и общей моторики, включающая специальные занятия по лечебной физкультуре, ритмике, физкультурные минутки на уроках и самоподготовках.
* школе-интернате работает пять медицинских кабинетов: (кабинет врача-педиатра, процедурный, массажный, стоматологический, физиотерапевтический). Созданы условия (в соответствии с САНПином) в учебных классах, игровых комнатах, спальнях, кабинете внеклассной работы и лечебных кабинетах, для специального распорядка жизнедеятельности, лечения, воспитания и обучения, с учетом интересов и потребностей каждого учащегося, воспитанника с речевым нарушением.
* едином комплексе с коррекционно-развивающим учебно-воспитательным процессом проводится диагностико-консультативная и лечебно-оздоровительная работа, основная задача которой – охрана и развитие речи учащихся, воспитанников, предупреждение дисграфии, дислексии, заикания, сохранение физического и психического здоровья учащихся, воспитанников.

***Задача школы-интерната V вида г. Зернограда***: сократить сроки реабилитации и довести до возможно более высокой ступени умственного и нравственного развития ребенка, социально интегрировать его в общество, создать условия для формирования основ гражданской идентичности личности, способной наравне с другими членами общества участвовать в общественно-трудовой жизни государства.

Концептуальными основами организации учебно-воспитательного процесса является обеспечение оптимальных условий для системного, комплексного, непрерывного воспитания и обучения учащихся, воспитанников младшего школьного возраста – периода формирования коммуникативных возможностей ребёнка.

Осуществляется дифференцированный подход к детям в зависимости от состояния их речи способов ориентации в познании окружающего мира, включая применение специальных форм и методов работы с детьми, специальных учебников, наглядных пособий, соблюдение норм (12 чел.) наполняемости класса-группы.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе-интернате V вида поддерживает *квалифицированный состав специалистов*: врач педиатр, массажист, стоматолог, учитель, логопед, психолог, социальный педагог, учителя физкультуры, ритмики.

1. **Формирование универсальных учебных действий.**

**Личностные:**

• самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;

• осознание ответственности человека за общее благополучие;

• этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

• положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;

• способность к самооценке;

• начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

**Метапредметные:**

• навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

• умение ставить и формулировать проблемы;

• навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;

• установление причинно-следственных связей;

**Регулятивные:**  использование речи для регуляции своего действия;

• адекватное восприятие предложений педагогов, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

• умение выделять и формулировать то, что уже усвоено;

• умение соотносить правильность выбора планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

**Коммуникативные:**

В процессе обучения дети учатся:

• работать в группе, учитывать мнения партнеров;

• ставить вопросы;

• обращаться за помощью;

• формулировать свои затруднения;

• предлагать помощь и сотрудничество;

• слушать собеседника;

• договариваться и приходить к общему решению;

• формулировать собственное мнение и позицию;

• осуществлять взаимный контроль;

• адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

1. **Ожидаемые результаты.**

**В результате усвоения программы учащиеся, воспитанники должны уметь:**

* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня самостоятельно;
* осуществлять активную оздоровительную деятельность;
* формировать своё здоровье.

**Учащиеся должны знать:**

* факторы, влияющие на здоровье человека;
* причины некоторых заболеваний;
* причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
* виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
* о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
* основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

1. **Мониторинг эффективности реализации образовательным учреждением программы формирования культуры здорового образа жизни на ступени начального общего образования.**

Мониторинг представляет собой систему диагностических исследований, направленных на комплексную оценку результатов эффективности реализации образовательным учреждением программыформирования культуры здорового образа жизни.

Методологический инструментарий мониторинга состояния здоровья у учащихся, воспитанников предусматривает использование следующих методов: тестирование, опрос, психолого-педагогическое наблюдение, результаты диспансеризации.

Основной целью мониторинга является изучение состояния здоровья, учащихся воспитанников в условиях специально организованной системе занятий «Мое здоровье».

В мониторинге принимали участие учащиеся, воспитанники начального звена. После того как было проведено тестирование детей (Приложение 1), был сделан анализ полученных результатов, который мы отразили в наших мониторингах (Приложение 2). Было выявлено 3 уровня состояния здоровья.

I уровень – высокий, соответствует 85-100%

II уровень – средний, соответствует 70-85%

III уровень – низкий, соответствует 60-70%

Проанализировав процентное соотношение по разным показателям мы установили, что 1 класс соответствует низкому уровню состояния здоровья, 2-3 классы соответствуют среднему уровню состояния здоровья, 4 класс соответствует высокому уровню состояния здоровья (Приложение 3). Мы смогли определить на что необходимо обратить внимание в большей степени при составлении плана по программе формирования культуры здорового образа жизни на ступени начального общего образования.

1. **Тематическое планирование.**

***1 год обучения - (33 часа)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов |
| 1 | Советы доктора Воды. | **1** |
| 2 | Друзья Вода и Мыло. | 1 |
| 3 | Глаза – главные помощники человека. | 1 |
| 4 | Подвижные игры на развитие основных движений | 1 |
| 5 | Чтобы уши слышали. | 1 |
| 6 | Почему болят зубы. | 1 |
| 7 | Чтобы зубы были здоровыми. | 1 |
| 8 | Как сохранить улыбку красивой. | 1 |
| 9 | Подвижные игры | 1 |
| 10 | «Рабочие инструменты» человека. | 1 |
| 11 | Зачем человеку кожа | 1 |
| 12 | Надёжная защита организма | 1 |
| 13 | Если кожа повреждена | 1 |
| 14 | Подвижные игры на развитие меткости | 1 |
| 15 | Питание – необходимое условие для жизни человека | 1 |
| 16 | Здоровая пища для всей семьи | 1 |
| 17 | Сон – лучшее лекарство | 1 |
| 18 | Какое настроение? | 1 |
| 19 | Я пришёл из школы | 1 |
| 20 | Подвижные игры на воспитание дружеских взаимоотношений во время игр | 1 |
| 21-22 | Я - ученик | 2 |
| 23-24 | Вредные привычки | 2 |
| 25 | Подвижные игры | 1 |
| 26 | Скелет – наша опора | 1 |
| 27 | Осанка – стройная спина | 1 |
| 28 | Если хочешь быть здоров- закаляйся | 1 |
| 29 | Правила безопасности на воде | 1 |
| 30-31 | Подвижные игры | 2 |
| 32-33 | Обобщающие уроки «Доктора природы» | 2 |

***2 год обучения - (34часа)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Причины болезни | 1 |
| 2 | Признаки болезни | 1 |
| 3 | Как здоровье? | 1 |
| 4 | Как организм помогает себе сам | 1 |
| 5 | Здоровый образ жизни | 1 |
| 6 | Какие врачи нас лечат | 1 |
| 7 | Инфекционные болезни | 1 |
| 8 | Прививки от болезней | 1 |
| 9 | Какие лекарства мы выбираем | 1 |
| 10 | Домашняя аптека | 1 |
| 11 | Отравление лекарствами | 1 |
| 12 | Пищевые отравления | 1 |
| 13 | Если солнечно и жарко | 1 |
| 14 | Если на улице дождь и гроза | 1 |
| 15 | Опасность в нашем доме | 1 |
| 16 | Как вести себя на улице | 1 |
| 17 | Вода - наш друг | 1 |
| 18 | Как уберечься от мороза | 1 |
| 19 | Чтобы огонь не причинил вреда | 1 |
| 20 | Чем опасен электрический ток | 1 |
| 21 | Травмы | 1 |
| 22 | Укусы насекомых | 1 |
| 23 | Что мы знаем про собак и кошек | 1 |
| 24 | Отравление ядовитыми веществами | 1 |
| 25 | Отравление угарным газом | 1 |
| 26 | Как помочь себе при тепловом ударе | 1 |
| 27 | Растяжение связок и вывих костей | 1 |
| 28 | Переломы | 1 |
| 29 | Если ты ушибся или порезался | 1 |
| 30 | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело | 1 |
| 31 | Укус змеи | 1 |
| 32 | Расти здоровым | 1 |
| 33 | Воспитай себя | 1 |
| 34 | Я выбираю движение | 1 |

***3 год обучения - (34 часа)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов |
| 1 | Как воспитывать уверенность и бесстрашие. | 1 |
| 2 | Учимся думать. | 1 |
| 3 | Спеши делать добро. | 1 |
| 4 | Поможет ли нам обман. | 1 |
| 5 | «Неправда – ложь»в пословицах и поговорках. | 1 |
| 6 | Надо ли прислушиваться к советам родителей. | 1 |
| 7 | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. | 1 |
| 8 | Все ли желания выполнимы. | 1 |
| 9 | Как воспитать в себе сдержанность. | 1 |
| 10- 11 | Как отучить себя от вредных привычек. | 2 |
| 12 | Я принимаю подарок. | 1 |
| 13 | Я дарю подарки. | 1 |
| 14 | Наказание. | 1 |
| 15 | Одежда. | 1 |
| 16 | Ответственное поведение. | 1 |
| 17 | Боль. | 1 |
| 18 | Сервировка стола. | 1 |
| 19 | Правила поведения за столом. | 1 |
| 20 | Ты идешь в гости. | 1 |
| 21 | Как вести себя в транспорте и на улице. | 1 |
| 22 | Как вести себя в театре, кино, школе. | 1 |
| 23 | Умеем ли мы вежливо обращаться. | 1 |
| 24 | Умеем ли мы разговаривать по телефону. | 1 |
| 25 | Помоги себе сам. | 1 |
| 26 | Умей организовать свой досуг. | 1 |
| 27 | Что такое дружба. | 1 |
| 28 | Кто может считаться настоящим другом. | 1 |
| 29 | Как доставить родителям радость. | 1 |
| 30 | Если кому-нибудь нужна твоя помощь. | 1 |
| 31 | Спешите делать добро. | 1 |
| 32 | Огонек здоровья. | 1 |
| 33 | Путешествие в страну здоровья. | 1 |
| 34 | Культура здорового образа жизни. | 1 |

***4 год обучения - (34 часа)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов |
| 1 | Что такое здоровье? | 1 |
| 2 | Что такое эмоции? | 1 |
| 3 | Чувства и поступки | 1 |
| 4 | Стресс | 1 |
| 5 | Учимся думать и действовать | 1 |
| 6 | Учимся находить причину и последствия событий | 1 |
| 7 | Умей выбирать | 1 |
| 8 | Принимаю решение | 1 |
| 9 | Я отвечаю за свои решения | 1 |
| 10 | Что мы знаем о курении | 1 |
| 11 | Зависимость | 1 |
| 12 | Умей сказать НЕТ | 1 |
| 13 | Как сказать НЕТ | 1 |
| 14 | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? | 1 |
| 15 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | 1 |
| 16 | Волевое поведение | 1 |
| 17 | Алкоголь | 1 |
| 18 | Алкоголь – ошибка | 1 |
| 19 | Алкоголь – сделай выбор | 1 |
| 20 | Наркотик | 1 |
| 21 | Наркотик – тренинг безопасного поведения | 1 |
| 22 | Мальчишки и девчонки | 1 |
| 23 | Моя семья | 1 |
| 24 | Дружба | 1 |
| 25 | День здоровья | 1 |
| 26 | Умеем ли мы правильно питаться? | 1 |
| 27 | Я выбираю кашу | 1 |
| 28 | Чистота и здоровье | 1 |
| 29 | Откуда берутся грязнули? | 1 |
| 30 | Чистота и порядок | 1 |
| 31 | Будем делать хорошо и не будем плохо | 1 |
| 32 | КВН «Наше здоровье» | 1 |
| 33 | Я здоровье берегу – сам себе я помогу. | 1 |
| 34 | Будьте здоровы! | 1 |

1. **Список используемой литературы.**
   1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
   2. Абдрахимова А. Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим // Прил. к газ. Перв. Сент., Нач. шк., №20, 2003.
   3. Беринич И., Голубева Т. Жизнь в гармонии с природой и собой // Здоровье детей, №8 / 2006.
   4. И.И.Дереклеева «Двигательные игры. Тренинги на уроках здоровья». – Москва «Вако» 2004г.
   5. В.И.Ковалько «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер». – Москва, «Вако», 2007г.
   6. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В. Н. Кардашенко. – М.: Просвещение, 1986.
   7. Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко «Новые 135 уроков здоровья, или Школа доктора природы (1-4 классы)». – М.: ВАКО, 2008. – 288 с.

Приложение 1