

Министерство образования Кировской области
Кировское областное государственное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дворец творчества - Мемориал»


РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим советом КОГОБУ ДО
«Дворец творчества - Мемориал»

Протокол № 8 от «27» 04 2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОБУ ДО
«Дворец творчества - Мемориал»

 Ж.В. Родыгина



20 21

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок обучения 3 года

Автор-составитель:
С.В. Микурова,
педагог дополнительного образования, педагог-организатор

Киров
2021

Министерство образования Кировской области
Кировское областное государственное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дворец творчества - Мемориал»

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим советом КОГОБУ ДО
«Дворец творчества - Мемориал»

Протокол № _____ от « ____ » _____ 20__

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОБУ ДО
«Дворец творчества - Мемориал»

_____ Ж..В. Родыгина

« ____ » _____ 20__
МП

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок обучения 3 года

Автор-составитель:
С.В. Микурова,
педагог дополнительного образования, педагог-организатор

Киров
2019

Направленность: физкультурно - спортивная. Программа является модулем комплексной дополнительной общеразвивающей программы клуба «Доброе сердце».

Цель: Сохранение и укрепление здоровья обучающихся с особыми образовательными потребностями средствами систематических занятий физкультурой и формирования потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные: формировать знания и умения в области здоровьесберегающего поведения.

Развивающие: поддерживать физическую форму и укреплять здоровье на основе стимулирования двигательной активности, отработать модели безопасного для здоровья поведения в социуме.

Воспитательные: содействие развитию ценностно-смысловой сферы личности (формирование социальных ценностей, определяющих сохранение и укрепление здоровья человека).

Ожидаемые результаты.

Образовательные результаты:

- 1) знание основных правил гигиены;
- 2) представление о здоровом питании выборе качественных продуктов;
- 3) умение правильно выбирать одежду по сезону;
- 4) представление о различных видах спорта.

Метапредметные результаты:

Компетентность в области здоровьесбережения: готовность применять в жизни простейшие приемы поддержания спортивной формы (комплексы утренней гимнастики, другие спортивные комплексы.);

Личностная компетентность: мотивация к здоровому образу жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой.

Личностные результаты: опыт ценностных переживаний и сформированные ценностные идеалы «здоровье», «гигиена», «физическая культура».

Оценка качества образования по модулю

Способы определения результативности. Оценка результатов освоения модуля осуществляется дважды на протяжении каждого года обучения в рамках общедворцового мониторинга оценки качества. Сведения о результатах освоения модуля заносятся в форму «Диагностическая карта», общую для результатов по всем модулям дополнительной образовательной программы клуба «Доброе сердце».

Виды контроля – входной, текущий, промежуточный, итоговый. Результаты контроля являются основанием для корректировки программы.

Способы оценки результатов - конкурс, педагогическое наблюдение, упражнения-тесты на оценку физических особенностей организма, портфолио обучающегося.

Организация образовательного процесса

Группы формируются по годам обучения с учётом индивидуальных особенностей обучающихся (как правило, разновозрастные).

Всего по модулю:			За год:		За неделю:		
Срок обучения	Объём	Количество недель	Объём	Количество недель	Объём	Количество занятий	Продолжительность академ. часа
3 года	216 час.	108	72 час.	36	2 час.	1	30 мин.

Методика реализации программы

Формы деятельности по модулю. Это учебные занятия, в рамках которых используются: просмотр видео- и фотоматериала, работа над техникой выполнения упражнений, работа над равновесием, прыжки, бросание/ловля предмета, лазание/перелезание; упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения; движения с музыкальным сопровождением.

Вид занятия следующие:

- *Обучающие занятия:* детально разбирается движение. Изучение разучивание упражнений в медленном темпе. Объяснение нового упражнения и его выполнение.
- *Закрепляющие занятия:* повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе. Первые повторы выполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других. В этом случае дети играют роль помощника педагога.
- *Контрольные занятия* (в виде соревнований).

Структура занятия:

- подготовительная часть, разминка
- работа по теме занятия,
- основная практическая часть,
- заключительная часть.

Особенности методов. В работе с детьми с особыми образовательными потребностями преобладает подражательный характер усвоения программы модуля, хотя отдельные занятия направлены на стимулирование спонтанности и носят свободный творческий характер – игровые или импровизационные. Движения в *подготовительной части* занятия выполняются в медленном темпе, в различных положениях (стоя, сидя, лежа).

Работа по теме занятия предполагает беседы о здоровье, здоровом образе жизни, о физической активности, спорте, гигиене, питании. Это краткое общение с воспитанниками, которое может сопровождаться применением наглядности в качестве дидактических средств. Особенностью этой части занятия является допустимость переноса его в структуре занятия на другие этапы. Состояние воспитанников, тема занятия определяют такое решение педагога – например, беседа может проводиться в перерывах на отдых или в период релаксации на заключительной части.

Содержание *основной практической части* предполагает изучение новых упражнений, а также усложненное выполнение ранее усвоенных. В конце этой части следует применять специально подобранные игры.

Заключительная часть включает ходьбу, дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении мышц. На занятии нужно делать 2-3 перерыва для отдыха. Отдых протекает более эффективно в положении сидя или лежа при расслабленных мышцах.

Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе.

Сочетание движений туловища и ног с руками. Обязательно вводятся:

- ✓ упражнения на расслабление мышц,
- ✓ упражнения на формирование правильной осанки,
- ✓ ритмические упражнения,
- ✓ прикладные упражнения,
- ✓ ходьба и бег,
- ✓ прыжки,
- ✓ броски, ловля, передача предметов,
- ✓ лазание,
- ✓ упражнения на равновесие.

В процессе проведения занятий следует уделять внимание овладению правильными навыками дыхания. С этой целью применяются дыхательные упражнения, а так же упражнения для выработки умения согласовывать дыхание с различными движениями рук, наклонами и поворотами туловища и т.д. С целью стимулирования познавательных процессов следует побуждать детей анализировать и сравнивать движения, точно регулировать их по направлению, скорости, усилию, сочетать выполнение простых движений по показу и словесному объяснению. Осознанное выполнение упражнений способствует формированию у детей умения планировать движения, осуществлять анализ и коррекцию их выполнения, давать конечную оценку двигательного действия.

Перечень учебно-методического обеспечения для реализации программы:

- СД – диски, флеш-карты,
- аппаратура для озвучивания занятий: музыкальный центр, компьютер,
- коврики,
- гимнастические палки,
- мячи,
- спортивная форма для занятий,
- спортивные тренажеры,
- спортивный зал, физкультурный класс для занятий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план (1-ый год обучения)

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов:				Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	контроль	
1.	Раздел 1. Основы знаний о здоровом образе жизни.	26	13	13		
1.1.	Правила поведения на занятии. Правила техники безопасности на занятии.	2	1	1		
1.2.	Путешествие в страну Здоровья	2	1	1		
1.3.	Чистота залог здоровья	4	2	2		
1.4.	Гигиена - что это такое.	4	2	2		
1.5.	Повседневная гигиена.	4	2	2		
1.6.	Режим дня и для чего он нужен.	2	1	1		
1.7.	Мой режим дня.	2	1	1		
1.8.	Сон - лучшее лекарство.	2	1	1		
1.9.	Какие бывают привычки.	4	2	2		
2.	Представления о здоровом питании и выборе качественных продуктов.	12	6	6		
2.1.	Фрукты	4	2	2		
2.2.	Овощи	4	2	2		
2.3.	Витамины	4	2	2		
3.	Выбор одежды по сезону	16	8	8		
3.1.	Осень	4	2	2		
3.2.	Зима	4	2	2		
3.3.	Весна	4	2	2		
3.4.	Лето	4	2	2		
4.	Представление о различных видах спорта	16	8	8		
4.1.	Волейбол	4	2	2		
4.2.	Баскетбол	4	2	2		
4.3.	Футбол	4	2	2		
4.4.	Теннис	4	2	2		
5.	Раздел 5. Организационный.	2	1		1	
5.1.	Вводное контрольно-оценочное занятие. Правила техники безопасности.	1	0,5		0,5	Диагностическая карта
5.2.	Итоговое контрольно-оценочное занятие.	1	0,5		0,5	Диагностическая карта
ИТОГО:		72	36	35	1	

Учебно-тематический план (2-ой год обучения)

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов:				Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	контроль	
1.	Раздел 1. Основы знаний о здоровом образе жизни.	26	9	17		
1.1.	Правила поведения на занятии. Правила техники безопасности на занятии.	2	1	1		
1.2.	Путешествие в страну Здоровья	2	1	1		
1.3.	Чистота залог здоровья	4	1	3		
1.4.	Гигиена - что это такое.	4	1	3		
1.5.	Повседневная гигиена.	4	1	3		
1.6.	Режим дня и для чего он нужен.	2	1	1		
1.7.	Мой режим дня.	2	1	1		
1.8.	Сон- лучшее лекарство.	2	1	1		
1.9.	Какие бывают привычки.	4	1	3		
2.	Представления о здоровом питании и выборе качественных продуктов.	12	3	9		
2.1.	Фрукты	4	1	3		
2.2.	Овощи	4	1	3		
2.3.	Витамины	4	1	3		
3.	Выбор одежды по сезону	16	4	12		
3.1.	Осень	4	1	3		
3.2.	Зима	4	1	3		
3.3.	Весна	4	1	3		
3.4.	Лето	4	1	3		
4.	Представление о различных видах спорта	16	4	12		
4.1.	Волейбол	4	1	3		
4.2.	Баскетбол	4	1	3		
4.3.	Футбол	4	1	3		
4.4.	Теннис	4	1	3		
5.	Раздел 5. Организационный.	2	1		1	
5.1.	Вводное контрольно-оценочное занятие. Правила техники безопасности.	1	0,5		0,5	Диагностическая карта
5.2.	Итоговое контрольно-оценочное занятие.	1	0,5		0,5	Диагностическая карта
	ИТОГО:	72	21	50	1	

Учебно-тематический план (3-ий год обучения)

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов:				Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	контроль	
1.	Раздел 1. Основы знаний о здоровом образе жизни.	26	9	17		
1.1.	Правила поведения на занятии. Правила техники безопасности на занятии.	2	1	1		
1.2.	Путешествие в страну Здоровья	2	1	1		
1.3.	Чистота залог здоровья	4	1	3		
1.4.	Гигиена - что это такое.	4	1	3		
1.5.	Повседневная гигиена.	4	1	3		
1.6.	Режим дня и для чего он нужен.	2	1	1		
1.7.	Мой режим дня.	2	1	1		
1.8.	Сон - лучшее лекарство.	2	1	1		
1.9.	Какие бывают привычки.	4	1	3		
2.	Представления о здоровом питании и выборе качественных продуктов.	12	3	9		
2.1.	Фрукты	4	1	3		
2.2.	Овощи	4	1	3		
2.3.	Витамины	4	1	3		
3.	Выбор одежды по сезону	16	4	12		
3.1.	Осень	4	1	3		
3.2.	Зима	4	1	3		
3.3.	Весна	4	1	3		
3.4.	Лето	4	1	3		
4.	Представление о различных видах спорта	16	4	12		
4.1.	Волейбол	4	1	3		
4.2.	Баскетбол	4	1	3		
4.3.	Футбол	4	1	3		
4.4.	Теннис	4	1	3		
5.	Раздел 5. Организационный.	2	1		1	
5.1.	Вводное контрольно-оценочное занятие. Правила техники безопасности.	1	0,5		0,5	Диагностическая карта
5.2.	Итоговое контрольно-оценочное занятие.	1	0,5		0,5	Диагностическая карта
	ИТОГО:	72	21	50	1	

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание первого года обучения

Раздел 1. «Основы знаний о здоровом образе жизни» (26 час.)

Теория. Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности на занятии. Здоровый образ жизни: цели занятий, назначение курса. Чистота залог здоровья. Что такое гигиена и как следовать ей в повседневной жизни. Режим дня и для чего он нужен, составление индивидуального режима дня. Как влияет сон на человека, почему сон - лучшее лекарство. Привычки человека: хорошие и плохие.

Практика. Строевые упражнения, выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!». Ходьба и бег в колонне по одному в медленном темпе с соблюдением строя. Ходьба с различным положением рук. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте, для формирования правильной осанки «Ровная спина». Ходьба на носках с различным положением рук, бег в быстром и медленном темпе с чередованием с ходьбой. Подвижные игры: «Поезд», «Рыбаки и рыбки», эстафеты.

Раздел 2. «Представление о здоровом питании и выборе качественных продуктов» (12 час.)

Теория. Что такое здоровое питание и важность его для человеческого организма. Фрукты и овощи в питании, мифы и реальность. Полезные и вредные витамины, и как с ними дружить.

Практика. Ходьба и бег в колонне по одному, чередование ходьбы и бега по сигналу (слуховой, зрительный). Техника ловли мяча двумя руками, передача мяча в парах, ведение мяча с передачей партнеру. Техника ведения мяча на месте, метание мяча с места (через веревку, броски из-за головы). Техника метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Координация движений в пространстве (бег с изменением направления по сигналу). Подвижные игры: «Птичка и кошка», «Пустое место», «Утки-охотники», «Стой олень!».

Раздел 3. «Выбор одежды по сезону» (16 час.)

Теория. Представление о временах года и видах спорта. Как правильно подобрать одежду для спорта или активного отдыха в разные времена года. Значение выбора одежды для организма человека: комфортная одежда или наоборот.

Практика. ОРУ с мячом, с гимнастическими палками. Выполнение строевых команд. Ползание по гимнастической скамейке, подтягивание на руках лежа на животе. Ползание в обруч стоящий вертикально. Координация движений в пространстве. Комплекс ОРУ для подвижности суставов. Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Построимся», «Карусели», «Пустое место», «Поезд», «Мяч соседу», «Займи место»

Раздел 4. «Представление о различных видах спорта» (16 час.)

Теория. Представление о близких видах спорта: волейбол, баскетбол, футбол, теннис. Правила игры и основные приемы в спортивных играх.

Практика. Выполнение строевых упражнений, закрепление навыков ходьбы и бега. Упражнения на восстановление дыхания. ОРУ с мячом, с гимнастической палкой, гимнастической скамейкой. Упражнения на координацию движений в пространстве, на статическое и динамическое равновесие. Подвижные игры: «Салки», «Передал - садись», «Кто дальше», «Удочка», «Фигура», «Найди пару», «Ровным кругом»

Содержание второго года обучения

Раздел 1. «Основы знаний о здоровом образе жизни» (26 час.)

Теория. Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности на занятии. Здоровый образ жизни: цели занятий, назначение курса. Чистота залог здоровья. Что такое гигиена и как следовать ей в повседневной жизни. Режим дня и для чего он нужен, составление индивидуального режима дня. Как влияет сон на человека, почему сон - лучшее лекарство. Привычки человека: хорошие и плохие.

Практика. Строевые упражнения, выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!». Ходьба и бег в колонне по одному в медленном темпе с соблюдением строя. Ходьба с различным положением рук. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте, для формирования правильной осанки «Ровная спина». Ходьба на носках с различным положением рук, бег в быстром и медленном темпе с чередованием с ходьбой. Подпрыгивание вверх толчком двух ног, дотягиваясь до предмета. Броски и ловля мяча, передача мяча из рук в руки, броски мяча в стену. Игра со скакалкой. Подвижные игры: «Поезд», «Рыбаки и рыбки», «Догони мяч», «Мой веселый звонкий мяч».

Раздел 2. «Представление о здоровом питании и выборе качественных продуктов» (12 час.)

Теория. Что такое здоровое питание и важность его для человеческого организма. Фрукты и овощи в питании, мифы и реальность. Полезные витамины и как с ними дружить.

Практика. Ходьба и бег в колонне по одному, чередование ходьбы и бега по сигналу (слуховой, зрительный). Совершенствовать технику выполнения прыжков, мягкое приземление при прыжках в глубину. Техника ловли мяча двумя руками, передача мяча в парах, ведение мяча с передачей партнеру. Техника ведения мяча на месте, метание мяча с места (через веревку, броски из-за головы). Техника метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Координация движений в пространстве (бег с изменением направления по сигналу). Подвижные игры: «Птичка и кошка», «Пустое место», «Утки-охотники», «Стой олень!».

Раздел 3. «Выбор одежды по сезону» (16 час.)

Теория. Представление о временах года и видах спорта. Как правильно подобрать одежду для спорта или активного отдыха в разные времена года. Значение выбора одежды для организма человека: комфортная одежда или наоборот.

Практика. Ходьба и бег парами, ОРУ с мячом, с гимнастическими палками. Выполнение строевых команд. Ползание по гимнастической скамейке, подтягивание на руках лежа на животе. Ползание в обруч стоящий вертикально. Координация движений в пространстве. Комплекс ОРУ для подвижности суставов. Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Построимся», «Карусели», «Пустое место», «Поезд», «Мяч соседу», «Займи место»

Раздел 4. «Представление о различных видах спорта» (16 час.)

Теория. Представление о близких видах спорта: волейбол, баскетбол, футбол, теннис. Правила игры и основные приемы в спортивных играх.

Практика. Выполнение строевых упражнений, закрепление навыков ходьбы и бега. Упражнения в поддержании определенной позы определенное время (упражнение: лебедь, птичка, верблюд, ласточка, аист), и с закрытыми глазами.

Упражнения на восстановление дыхания. ОРУ с мячом, с гимнастической палкой, гимнастической скамейкой. Упражнения на координацию движений в пространстве, на статическое и динамическое равновесие. Подвижные игры : «Салки», «Передал - садись», «Кто дальше», «Удочка», «Фигура», «Найди пару», «Ровным кругом»

Содержание третьего года обучения

Раздел 1. «Основы знаний о здоровом образе жизни» (26 час.)

Теория. Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности на занятии. Здоровый образ жизни: цели занятий, назначение курса. Чистота залог здоровья. Что такое гигиена и как следовать ей в повседневной жизни. Режим дня и для чего он нужен, составление индивидуального режима дня. Как влияет сон на человека, почему сон- лучшее лекарство. Привычки человека: хорошие и плохие.

Практика. . Строевые упражнения, выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!». Ходьба и бег в колонне по одному в медленном темпе с соблюдением строя. Ходьба с различным положением рук. Комплекс общеразвивающих упражнения на месте, для формирования правильной осанки «Ровная спина». Ходьба на носках с различным положением рук, бег в быстром и медленном темпе с чередованием с ходьбой. Подпрыгивание вверх толчком двух ног, дотягиваясь до предмета. Броски и ловля мяча, передача мяча из рук в руки, броски мяча в стену. Игра со скакалкой. Подвижные игры: «Поезд», «Рыбаки и рыбки», «Догони мяч», «Мой веселый звонкий мяч».

Раздел 2. «Представление о здоровом питании и выборе качественных продуктов» (12 час.)

Теория. Что такое здоровое питание и важность его для человеческого организма. Фрукты и овощи в питании, мифы и реальность. Полезные витамины и как с ними дружить.

Практика. Ходьба и бег в колонне по одному, чередование ходьбы и бега по сигналу (слуховой, зрительный). Совершенствовать технику выполнения прыжков, мягкое приземление при прыжках в глубину. Техника ловли мяча двумя руками, передача мяча в парах, ведение мяча с передачей партнеру. Техника ведения мяча на месте, метание мяча с места (через веревку, броски из-за головы). Техника метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Координация движений в пространстве (бег с изменением направления по сигналу). Подвижные игры: «Птичка и кошка», «Пустое место», «Утки-охотники», «Стой олень!».

Раздел 3. «Выбор одежды по сезону» (16 час.)

Теория. Представление о временах года и видах спорта. Как правильно подобрать одежду для спорта или активного отдыха в разные времена года. Значение выбора одежды для организма человека: комфортная одежда или наоборот.

Практика. Ходьба и бег парами, ОРУ с мячом, с гимнастическими палками. Выполнение строевых команд. Ползание по гимнастической скамейке, подтягивание на руках лежа на животе. Ползание в обруч стоящий вертикально. Координация движений в пространстве. Комплекс ОРУ для подвижности суставов. Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Построимся», «Карусели», «Пустое место», «Поезд», «Мяч соседу», «Займи место»

Раздел 4. «Представление о различных видах спорта» (16 час.)

Теория. Представление о близких видах спорта: волейбол, баскетбол, футбол, теннис. Правила игры и основные приемы в спортивных играх.

Практика. Выполнение строевых упражнений, закрепление навыков ходьбы и бега. Упражнения в поддержании определенной позы определенное время (упражнение: лебедь, птичка, верблюд, ласточка, аист), и с закрытыми глазами. Упражнения на восстановление дыхания. ОРУ с мячом, с гимнастической палкой, гимнастической скамейкой. Упражнения на координацию движений в пространстве, на статическое и динамическое равновесие. Подвижные игры: «Салки», «Передал - садись», «Кто дальше», «Удочка», «Фигура», «Найди пару», «Ровным кругом»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания Н.А. Агаджанян. – М.: Изд-во РУДН, 1998. – 27 с.
2. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования / Р.И. Айзман. – Новосибирск, 1996. – 197 с.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. /Н.М. Амосов. - М.: Молодая гвардия, 1979. - 191 с.
4. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. – М.: АСТ, 2003. – 128 с.
5. Базарный В.Ф. Программа экспресс–диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся/В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад.: Загорская типография, 1995. – 70 с.
6. Бодалёв А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М.: МГУ, 1982. -
7. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье И.И. Брехман. – Л.: Наука, 1987. – 123с.
8. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 212 с.
9. Варламова С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2.-С.65-66.
10. Венедиктов, Д.Д., Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения Д.Д. Венедиктов, А.И. Чернух, Ю.П. Лисицын, В.И. Кричагин // Вопросы философии. – 1979. – № 7. – С. 102–113.
11. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни М.Я. Виленский Теория и практика физической культуры.- 1994.- 9.-С. 9-12.
12. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6-ти томах. Т. 5 Л.С. Выготский. - М.: Педагогика, 1983. – 382 с.
13. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию И.С. Грач Образование. - 2002. - № 5.-С.88-91. - (Здоровье и образование).
14. Зайцев Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии Санкт-Петербурга Г.К. Зайцев, З.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. – СПб.: Акцидент, 1994. – 78 с.
15. Зайцев Г.К. Школьная валеология / Г.К. Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1998. – 159 с.
16. Иванюшкин, А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека А.Я. Иванюшкин Вестник АМН СССР. – 1982. – Т. 45. – №. 4. – С. 29–33.
17. Игнатова Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения Л.Ф. Игнатова Школа здоровья. – 2003. - Т. 4, №3. - С. 74 – 79.
18. Каган М.С. Философия культуры / М.С. Каган. – СПб: ТОО ТК «Петрополис», 1996. – 416 с.
19. Казначеев В.П. Здоровье нации – феномен экологии XXI века / В.П. Казначеев Материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации». Москва, 15-17 мая 2001. – 194 с.

20. Картушина Марина Юрьевна. Быть здоровыми хотим [Текст]: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада / М.Ю. Картушина. - М.: Сфера, 2004. - 382, [1] с. - (Программа развития).
21. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения /В.В.Колбанов. – СПб.: Деан, 1999. – 229 с.
22. Колбанов В.В. Валеологическое образование в начальной школе /В.В.Колбанов . Начальная школа. - 1999. - № 1. - С. 41- 43.
23. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие /Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2000. - 139 с.
24. Культура – человек – философия: к проблеме интеграции и развития Вопросы философии. – 1982. – №2. – С. 58-65.
25. Лесгафт П.Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста. Психология нравственного и физического воспитания: избранные психологические труды/П.Ф. Лесгафт. - Воронеж: МОДЭК, 1998. – 410 с.
26. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И.Н. Решетень П.Ф. Лесгафт. - М.: Педагогика, 1988. - 400 с.
27. Лисицын Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни Ю.П. Лисицын. – М: 2001. –231 с.
28. Матвеев В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников/ В.Ф. Матвеев, А.С. Гройсман. – М.: Просвещение,1987. – 114 с.
29. Овчинникова Л.В. Двигательная активность - неотъемлемый компонент развития личности младшего школьника [Электронный ресурс] / Л.В. Овчинникова Режим доступа: 071025/ thesis_32. htm. – 29.09.2009.
30. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы Л.М. Феррой, Е.О. Смирнова, И.В. Вачков и др.; Под ред. В.Н. Касаткина. - М.: Линка-Пресс, 1998. - 336с.
31. Пирогов Н.И. Избранные педагогические сочинения. Сост. В.З. Смирнов Н.И. Пирогов. – М.: Академия Пед. наук РСФСР, 1953. – 752 с.
32. Сухомлинский В.А. Антология гуманной педагогики. – М.: Изд. Дом Шалвы Амонашвили, 19997. – 224 с.
33. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. – СПб.: Санкт – Пб ГУПМ, 1993. – 118 с.
34. Татарникова Л.Г. Валеология - основы безопасности жизни ребенка /Л.Г. Татарникова, Н.Б. Захарович, Т.О. Калинина. - СПб.: РЕТРОС, 1995. - 128 с.
35. Ушинский К.Д. Пед. соч.: в 6 т. Сост. С.Ф. Егоров. – М.: Педагогика, 1990.
36. Формирование здорового образа жизни российских подростков [Текст]: для классных руководителей 5-9 классов: учебно-методическое пособие / [Л. В. Баль и др.]; под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. - М.: Владос, 2003. - 190, [1] с. - (Здоровьесберегающая педагогика).
37. Царегородцев, Г.И. Общая патология человека и методология медицины Г.И. Царегородцев Вестник РАМН. – 1998. – № 10. – С. 41–45.
38. Чикин, С.Я. Что такое здоровье? С.Я. Чикин, Г.И. Царегородцев – М.: Знание, 1976. – 96 с.

Литература для родителей

- 1.Барто, А.Л. Володя болен А.Л. Барто , А.Л. Собрание сочинений в 4-х т. Т.2:Стихи и поэмы А.Л. Барто. - М.: Худож. лит., 1981. - С.369.
- 2.Барто, А. Л. Мы с Тamarой А.Л. Барто . Мы с Тamarой А.Л. Барто. - М.:Изд-во «Бамбук», 1999. - С.91-96.
- 3.Михалков, С.В. Грипп. Как у нашей Любы... Прививка. Про девочку, которая сама себя вылечила. Тридцать шесть и пять С.В. Михалков Михалков, С.В. Стихии сказки /С.В. Михалков. - М.: Планета детства; Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2000. С.18-20, 46, 49-50, 58-60. - (Хрестоматия школьника).
- 4.Михалков, С.В. Письмо ко всем детям по очень важному делу: по Ю.Тувиму С.В.Михалков Любимое чтение для детей от 5 до 7 лет: сказки, стихи, рассказы:хрестоматия. - М.: «Планета детства», 2002. - С.9-10.
- 5.Мошковская, Э.Э. Любимые стихи Э.Э. Мошковская. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С.120, 121, 122.
- 6.Барто, А.Л. В мороз А.Л. Барто Барто, А.Л. Стихи детям /А.Л. Барто. - М.: Дет. лит.,1981. - С.565. - (Б-ка мировой литературы для детей. Т.22, кн.4).
- 7.Михалков, С.В. Как медведь трубку нашёл: сказка /С.В. Михалков. - М.: Дет. лит.,1981. - 20 с.
8. Остер, Г.Б. Вредные советы: книга для непослушных детей и их родителей /Г.Б. Остер. - М.: РОСМЭН, 1999. - 120с.
- 9.Есеновский, М. Пуговица М. Есеновский Классики:лучшие стихи современных детских писателей. - М.: Дет. лит., 2003. - С.58-59.