

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«30» августа 2023 года
Протокол № 1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 4

Подпись: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4
DN: cn=ru, o=Ярославская область,
street=152309, тракторная,
l=Рыбинск, т=директор,
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4,
ou=РН-1027601123131,
serial=0430899389, инн
КП-7610039337, инн-761023110182,
e=sn4.gym@yagafop.ru, o=Елена
Владимирова, sn=Благовещенская,
cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4
Описание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение:
Дата: 2023-09-18 13:54:12
Форм. Release Версия: 9.4.1



Утверждаю
Директор СОШ № 4
Е.В. Благовещенская

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Здоровый образ жизни»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок реализации: 17 часов

Автор:
Левченко Марина Анатольевна,
заместитель директора по ВР

г. Рыбинск

2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка;
 - актуальность программы;
 - новизна программы «Здоровый образ жизни»;
 - педагогическая целесообразность;
 - отличительные особенности программы;
 - цели и задачи программы;
 - аннотация к программе;
2. Учебный план и календарный учебный график;
3. Тематическое планирование;
4. Содержание ДООП;
5. Рабочая программа воспитания;
6. Ожидаемый результат;
7. Формы проведения досуговых мероприятий;
8. Формы аттестации и оценочные материалы;
9. Методическое обеспечение программы;
10. Условия и средства необходимые для реализации программы;
11. Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Здоровый образ жизни» социально-гуманитарной направленности.

Здоровье ребенка формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов. В детстве закладывается фундамент физического и психического здоровья. Перед общеобразовательной 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 здоровья детей.

Модернизация система образования требует внедрения кардинально нового подхода в обучении, который должен органично войти в повседневную деятельность школы и лежать в основе всего образовательного процесса.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Педагог учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Программа «Здоровый образ жизни» знакомит детей с основными правилами безопасного поведения и личной гигиены как основа здорового образа жизни; дают элементарные представления о строении организмы человека; включают вопросы психологического оздоровления через общение и взаимодействия с окружающим миром природы и обществом.

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

Педагогическая целесообразность данной программы укладывается в базовый учебный план начальной школы, основывается на знаниях детей, полученных ими в общеобразовательной школе, развивает, углубляет их, придает им эколого-валеологическую окраску.

Отличительной особенностью программы является творческий подход к вопросам образования и оздоровления детей, который открывает широкий простор для инновационной деятельности. Для организации работы в учебном процессе используется как традиционные (беседа, лекция, дискуссия, экскурсия и т.д.), так и нетрадиционные формы занятий (сказки, путешествия, конкурсы, игры и т.д.).

Цель программы: укрепление здоровья школьников, формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.

Для реализации программ и достижения поставленной цели на каждом этапе ставятся конкретные задачи, решение которых обеспечивает усвоение программного материала и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Можно выделить ряд приоритетных задач, постановка которых и решение позволяет отслеживать эффективность образовательного, оздоровительного, развивающего и воспитательного компонентов программы.

Задачи программы:

1. Обучающие:

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

2. Оздоровительные:

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

3. Развивающие:

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

4. Воспитательные:

- формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения;
- воспитывать у детей экологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;

Образовательная программа разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4.09.2014г. №1726-р;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологического требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Разработки программ дополнительного образования детей. Часть I. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: методические рекомендации – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016.-60с. (Подготовка кадров для сферы дополнительного образования детей);
- Сборника нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017г.-44с.

Категория учащихся, на которых ориентирована образовательная программа:
 Программа предназначена для обучающихся 6-11 лет (мальчики и девочки). Работа ведется с применением наглядных пособий, инструктивных карт. Задания включают в себя закрепление умений и навыков пройденным темам.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН И КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Перечень основных разделов программы с указанием выделенных часов на их реализацию

№ п/п	Наименование раздела или тем	Количество часов			Ссылки на цифровые ресурсы
		Теория	Практика	Всего	
1 раздел: Здоровый образ жизни					
1.	Урок-путешествие Путешествие в страну «Здоровья»	0.5	0.5	1	
2.	Здоровый образ жизни - путь к здоровью	0.5	0.5	1	http://www.yamalmp.ru/populyarno_o_zdorov_e/videoroliki_i_audiomaterialy_o_zdorovom_obraz_e_zhizni/videoroliki_dlya_detej/
3.	Режим дня – это распорядок моих дел	0.5	0.5	1	
4.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	0.5	0.5	1	https://youtu.be/lrSyOiae2u8
5.	Люди с самого рождения жить не могут без движения...	0.5	0.5	1	
2 раздел: Основы безопасности школьника					
6.	Я теперь ученик, жить по правилам привык	0.5	0.5	1	
7.	Опасности, которые ждут меня повсюду	0.5	0.5	1	https://avtoline-nsk.ru/c/multifilmy-po-pdd/uroki-tetushki-sovy-istoriya-pdd.html
8.	Я – пешеход, для меня есть светофор и переход!	0.5	0.5	1	https://avtoline-nsk.ru/c/multifilmy-po-pdd/uroki-

					tetushki-sovy-vo-dvore-i-podezde.html
9.	Пешеходная азбука нашего города.	0.5	0.5	1	https://youtu.be/sgB2Na94URU
3 раздел: Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!					
10.	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	0.5	0.5	1	https://youtu.be/67akG6a_dyM https://youtu.be/hfs5pxehauc
11.	Учимся дышать правильно	0.5	0.5	1	
12.	Больше свежего воздуха – крепче здоровье	0.5	0.5	1	
4 раздел: Основы гигиенической культуры					
13.	Правила личной гигиены	0.5	0.5	1	
14.	Мои друзья – мыло и вода!	0.5	0.5	1	
15.	Гигиенический практикум «Чистые руки»	0.5	0.5	1	
16.	Гигиена органов зрения и слуха	0.5	0.5	1	
17.	«Здравствуй, страна здоровья!»		1	1	
	Итого	8	9	17	

СОДЕРЖАНИЕ ДООП:

Раздел «Здоровый образ жизни» представлен материал по воспитанию ценностного отношения к своему здоровью, составляющего основу культуры здоровья. В данном разделе раскрываются доступные пониманию взаимосвязи между здоровьем и окружающей средой, их поведением, настроением, их образом жизни.

Раздел «Основы безопасности школьника» представлен материал по обучению правилам поведения в ситуациях, которые могут представлять опасность для здоровья и жизни детей: на дорогах и улицах, дома и в природе, на воде, при общении с незнакомыми людьми и т.д.

Раздел «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» представлен материал об иммунитете, взаимосвязи между здоровьем ребенка и соблюдением закаливающих процедур, их гигиенических правил, приводятся примеры отклонений в здоровье, вызванных несоблюдением элементарных норм гигиены.

Раздел «Основы гигиенической культуры» представлен содержательной линии знакомством с основами гигиенической культуры. Обучающиеся получают необходимые знания и навыки гигиенического ухода за полостью рта, руками, ногами, по гигиене слуха, зрения, питания.

Теоретические сведения

В разделе «Здоровый образ жизни» (2.5 часа теории/2.5 часа практики)

Тема «Урок-путешествие. Путешествие в страну «Здоровья». В теоретическом часе объясняется вводный материал о ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. В практическом часе закрепление материала происходит в виде викторины по правилам здорового образа жизни.

Тема «Здоровый образ жизни - путь к здоровью». В теоретическом часе объясняется материал на тему здорового образа жизни, и важность соблюдения личной гигиены. В практическом часе учащиеся самостоятельно определяют основные факторы, которые необходимы для здорового образа жизни и составляют памятки-рисунки.

Тема «Режим дня – это распорядок моих дел». В теоретическом часе объясняется материал о понятие «режим дня», обучающиеся знакомятся с режимом дня первоклассника, который заключается в разумном сочетании умственной и физической деятельности. В практическом часе учащиеся составляют таблицы - самоделки «Твой распорядок дня».

Тема «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!». В теоретическом часе объясняется материал о важности утренней зарядки, как заряда бодрости, энергии и хорошего настроения на целый день. В практическом часе обучающиеся совместно с учителем проводят игровую гимнастику.

Тема «Люди с самого рождения жить не могут без движения». В теоретическом часе объясняется материал о значимости занятий ежедневными физическими упражнениями и двигательной активности, как главными средствами укрепления здоровья. В практическом часе проводится подвижная игра на свежем воздухе - игра для здоровья.

Раздел «Основы безопасности школьника»(2 часа теории/2 часа практики)

Тема «Я теперь ученик, жить по правилам привык». В теоретическом часе рассказывается материал о правилах поведения и правилах безопасности в школе, на уроках и на переменах. Доброе отношение друг к другу как фактор безопасного поведения. В практическом часе учащиеся рисуют плакаты, на тему: что нельзя делать в школе.

Тема «Опасности, которые ждут меня повсюду». В теоретическом часе объясняется материал по правилам безопасного поведения в быту: при использовании электробытовых приборов, газовой плиты, предметов, не безопасных для здоровья и жизни и т.д.; действия при пожаре; общение с незнакомыми людьми. В практическом часе реализуется игра-викторина «Телефоны специальных служб: пожарной, скорой, газовой и милиции».

Тема «Я – пешеход, для меня есть светофор и переход!». В теоретическом часе объясняется материал о правилах поведения на улице, игре вблизи проезжей части, правилах безопасного перехода через дорогу. В практическом часе учащиеся самостоятельно рисуют цвета сигналов светофора, и обозначают правильные действия пешехода в данной ситуации.

Тема «Пешеходная азбука нашего города». В теоретическом часе рассматривается дорожная карта территории в районе школы; опасные участки дорог, перекрестки, расположение знаков, светофоров. Правила безопасного перехода через дорогу в местах пешеходов со светофором и без светофора. В практическом часе происходит составление безопасного маршрута следования «дом-школа».

Раздел «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»(1.5 часа теории/1.5 часа практики)

Тема «Если хочешь быть здоров – закаляйся!». В теоретическом часе объясняется значение воды и солнца, как факторов оздоровления и закаливания организма. Рассказывается о правилах закаливания водой, солнцем. Обтирание, обливание, загар.

В практическом часе обучающиеся самостоятельно подбирают одежду для труда и отдыха, занятий спортом, прогулок в разное время года и любую погоду.

Тема «Учимся дышать правильно». В теоретическом часе объясняется понятие свежий воздух, его значение для оздоровления. Правила закаливания воздухом. Загрязнение воздуха, его воздействие на организм. В практическом часе проводится дыхательная гимнастика, звуковое дыхание - пение гласных звуков, отрывистое произношение согласных.

Тема «Больше свежего воздуха – крепче здоровье». В теоретическом часе объясняется важность игры на свежем воздухе, как фактор сохранения и укрепления здоровья. В практическом часе организуется подвижная игра на улице, для разных групп мышц.

Раздел «Основы гигиенической культуры» (2 часа теории/3 часа практики)

Тема «Правила личной гигиены». В теоретическом часе объясняется материал значимости соблюдения правил личной гигиены, как фактора крепкого здоровья. В практическом часе составляют таблицу с иллюстрациями, где учащиеся определяют предметы личного (индивидуального) пользования: полотенце, зубная щетка, расческа и т.д., и предметы общего пользования: мыло, зубная паста, щетка для одежды и т.д.

Тема «Мои друзья – мыло и вода!». В теоретическом часе объясняется материал по соблюдению правил личной гигиены: мытье рук и ног, умывание, купание. В практическом часе реализуется викторина «Как умываются животные: домашние и дикие».

Тема «Гигиенический практикум «Чистые руки». В теоретическом часе объясняется понятие о микробах, значение мыла и воды в борьбе с микробами. В практическом часе происходит просмотр мультфильма «Мойдодыр» с обсуждением правил поведения.

Тема «Гигиена органов зрения и слуха». В теоретическом часе объясняется важность гигиены органов зрения и слуха, правила бережного отношения к зрению и ушам. Вредное воздействие шума, громкой музыки, криков. В практическом часе учатся выполнять гимнастику для глаз, аутотренинг – прослушивание шума дождя и моря.

Тема ««Здравствуй, страна здоровья!». В практическом часе реализуется игра на закрепление изученного материала и повторение факторов, укрепляющих здоровье: режим дня, нормальный сон, зарядка, спорт и физкультура, правильное питание, закаливание, отсутствие вредных привычек.

Продолжительность реализации

1 раз в неделю, продолжительность занятия – 40 минут;

Срок реализации программы: 8 месяцев; 17 часов.

Программа воспитания:

Новые направления и условия для организации воспитания в образовательных организациях заданы Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», в соответствии с которым вводится механизм организации воспитательной работы - рабочая программа воспитания, одним из инвариантных модулей которой является «Детские общественные объединения». Одним из направлений работы данного модуля СОШ № является школьный спортивный клуб «СтартАп». Программа воспитания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровый образ жизни» разработана на основе нормативных документов: 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». 3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». 4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». 5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года». 6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». 7. Устав и локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 4.

Ожидаемый прогнозируемый результат:

Результатом работы обучения можно считать сформированность у детей первичных здоровьесберегающих знаний, гигиенических навыков: элементарных навыков самонаблюдений, самоорганизации, позволяющих вести простейшие «Дневники здоровья», навыки межличностного и межнационального общения. Оценка уровня знаний и умений, личностных качеств, развитых в результате реализации программы, определяется с помощью, диагностирования, наблюдений, анкетирования и т.д.

Реализация программы обучения предполагает овладение детьми определенным уровнем умений.

Обучающиеся должны знать:

- Части тела, основные органы и системы своего организма;
- Основные термины и правила здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;
- Основные правила безопасного поведения на улице, в школе и дома;
- Правила экологически грамотного поведения в природе;
- Телефоны специальных служб (пожарной, газовой, скорой помощи и милиции);
- Меры профилактики инфекционных заболеваний, правила поведения во время болезней;
- Значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- Предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- Правила личной гигиены, гигиены органов зрения, слуха, полости рта, ухода за одеждой;
- Основы самовоспитания, доброго отношения к окружающему миру;
- Пословицы, поговорки и загадки, подчёркивающие важность здоровья;

Обучающиеся должны уметь:

- Рационально использовать время, учитывать свой режим дня;
- Выполнять комплекс упражнений, гимнастики;
- Соблюдать правила личной гигиены: правильно ухаживать за полостью рта,

волосами, ногтями, ушами;

- Выполнять гимнастику для глаз; упражнения для профилактики нарушений осанки, дыхательную гимнастику;

- Использовать правила безопасного поведения в различных ситуациях: при переходе через улицу, обходе транспорта, при пожаре, встрече с незнакомыми людьми, дома в отсутствие родителей и т.д.

- Бережно относиться к природному окружению (растениям, животным и т.д.)

- Ухаживать за комнатными растениями, подкармливать птиц;

- Выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми: близкими, знакомыми и незнакомыми;

- Использовать предлагаемую информацию с целью оздоровления организма;

Формы учебных занятий:

Познавательный теоретический материал дается в форме сказки, рассказа с элементами беседы в сочетании с практическими заданиями, физкультурными и оздоровительными минутками (тренинг и гимнастика для глаз, коррекция осанки, дыхательная и звуковая гимнастика, пальчиковые игротренинги, аутотренинги, релаксации по музыке, самомассаж пальцев рук, стоп, ушных раковин и т.д.).

Широко используются специфические для младших школьников виды деятельности: элемент изобразительного искусства, музыки, физического воспитания (подвижные игры, игры- путешествия, эстафеты, состязания и т.д.), прогулки за здоровьем экскурсии и оздоровительные игры на свежем воздухе; а также произведения устного народного творчества (пословицы, поговорки, загадки, потешки и т.д.).

Формы аттестации и оценочные материалы

Программой предусмотрено проведение диагностической работы, которая позволяет оценивать эффективность образовательно-оздоровительной деятельности. Диагностические исследования способствуют выявлению не только уровня сформированности валеологической культуры (уровень знаний по анатомии, физиологии и гигиене, качество умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья), но и выявлению характера социально-психологических отношений в ближайшем для каждого ребенка окружении определению состояния психического здоровья детей.

Диагностическая работа, проводимая по программе, может отразить лишь результативность образовательного, частично развивающего и воспитательного компонентов программы.

Практически невозможно диагностировать оздоровительное воздействие программ, поскольку процесс формирования индивидуального здоровья достаточно долгосрочен.

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

– текущий контроль: беседа, опрос

– итоговый контроль: составление памяток-рисунков, викторина

Формы подведения итогов реализации программы: сообщение по любой понравившейся теме; презентация разработанных памяток; выставка плакатов и рисунков.

Обеспечение ДООП (материально-техническое):

Требования к помещению для учебных занятий: в соответствии с санитарноэпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса необходим учебный кабинет.

Требования к мебели: парты, стулья.

Требования к оборудованию учебного процесса: доска меловая, электронная доска, мультимедийный проектор, принтер.

Организационное обеспечение ДООП:

Занятия проводятся во внеурочное время.

Кадровое обеспечение ДООП:

Занятия проводят классные руководители.

Методическое обеспечение ДООП:

- Карточки с техническими заданиями
- Презентации
- Демонстрация техники педагогом
- Методическая литература

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ветрова В.В. Букварь здоровья. - М.: ЭКСМО, 1995.
2. Барто А. Зарядка / Барто А. Стихи детям: Т.1.- М.: Детская литература, 1976. - С.
3. Белозеров Т. Моржи/ Белозеров Т. Кладовая ветра. - М.: Детская литература,
4. Берестов В. Как я плавать научился / Берестов В. Что всего милее. - М.: Детская литература, 1974. С. 8.
 5. Галиев Ш. Витаминные буквы. Находка с загадкой/ Галиев Ш. Огурцы в тубетейках. - М.: Детская литература, 1974.
 6. Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. Малыши открывают спорт. - 2 - изд., с изм., доп. - М.: Педагогика, 1975.
 7. Дмитриева Н.Я., Товпинец И.Т. Естествознание - 3.-М.: Просвещение, 1993.
 8. Зайцев Г., Зайцев А. Твое здоровье. - СПб., 1997.
 9. Керрол Д. Тайны анатомии. О физкультуре и спорте.
 10. Колвин О., Спизэр Э. Живой мир: Энциклопедия - М.: Росмэн, 1997.
 11. Литвинов Е. Ура, физкультура: Учебник 2 - 4 кл. - М.: Просвещение, 1996.
 12. Маршак С. Дремота и зевота/ Маршак С Детям. - М.: Детская литература, 1973.
 13. Маршак С. Не опаздывай!/ Маршак С. Дом, который построил Джек. - М.: Детская литература, 1967.
 14. Остер Г. Физкультура. - М. 2000.
 15. Прокофьева С.Л., Сапгир Т.В., Гришин В. Румяные щеки. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
 16. Ротенберг Р. Расту здоровым: детская энциклопедия здоровья (пер. с англ.) - М.: Физкультура и спорт, 1996.
 17. Семенова И.И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. - М., 1994.
 18. Суслов В. Про Юру и физкультуру/ Суслов В. Веселый звонок.-М.: Детская литература, 1974.
 19. Яновская Т.Ю. Как устроен человек? История для детей. - 224 с. (серия "Анатомия для всех"). - Ростов - на - Дону: Феникс, 2000.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РУСУРСЫ

<https://letidor.ru/otdyh/10-luchshih-otechestvennyh-multifilmov-kotorye-nauchat-rebenka-sledit-za-zdorovem.htm>

https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=11950

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5

<https://1shag.org/article/zakalivanie-detej/>

<https://11borisov.schools.by/pages/ohrana-zrenija>

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/132/>

<https://elitplus-clinic.ru/stati/pravila-gigienyi-zreniya.html>

