

Государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования Ярославской области
«Центр детей и юношества»



Утверждаю
Директор ГОАУ ДО ЯО
«Центр детей и юношества»
Дубовик Е.А.
Приказ № 17-01/471 от 01.09.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Планета здоровья»

Направленность программы: естественно-научная
Уровень освоения программы: стартовый

Возраст детей: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Теплова Яна Александровна,
педагог дополнительного
образования

г. Ярославль
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	с.3
1.1. Пояснительная записка	с 3-4
1.2. Учебно-тематический план	с. 5
1.3. Содержание программы	с. 6-7
2. Комплекс организационно-педагогических условий	с.8
2.1. Календарно-учебный график	с. 8-10
2.2. Методическое обеспечение	с 11-12
2.3. Оценочные материалы	с 13
2.4. Материально-техническое обеспечение программы	с.14
2.5. Кадровое обеспечение	с.14
3. Список информационных источников	с. 15-18

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления.

Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик».

Быть здоровым – значит чувствовать себя защищенным, способным к саморазвитию, быть устремленным в будущее. Быть здоровым – быть социально значимым. Быть здоровым – значит переживать радость, счастье, полноту жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета здоровья» (далее – Программа) разработана с учетом: нормативно-правовой базы, нормативных документов регионального уровня, локальных актов ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» (см. ниже в разделе «Список информационных источников»).

Программа адресована учащимся 7-11 лет. Характерные особенности младшего школьного возраста: высокий уровень активности; значимая награда – похвала; рассеянность внимания (не могут долго концентрировать свое внимание на чем-то определенном); требую постоянной деятельности и внимания; бурно проявляя эмоции; беспокойное состояние; при неудаче в деле резко теряя интерес к продолжению этого вида деятельности, может заниматься одним делом 10-20 минут. Возрастные особенности учащихся учитываются педагогом при разработке и проведении занятий.

Программа имеет *естественно-научную направленность*.

Уровень освоения программы – стартовый.

Цель программы: содействовать формированию и развитию у учащихся представления о здоровом образе жизни, посредством практической, творческой, игровой деятельности.

Реализация поставленной цели предусматривает решение следующих

Задач:

- актуализировать и расширить знания учащихся в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- способствовать овладению учащимися информацией о профилактике основных распространённых заболеваний и детского травматизма; о правилах оказания первой помощи при небольших повреждениях кожи;
- научить основным правилам ведения здорового образа жизни;
- формировать позитивное отношение к самому себе и окружающему миру, навыки позитивного коммуникативного общения.

Особенности организации образовательного процесса.

Содержание программы представлено учебно-тематическим планом на 72 часа с периодичностью занятий 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Основная форма работы – групповая. Наполняемость группы – 10-15 человек. Состав групп – постоянный. Форма обучения очная.

Планируемые результаты освоения программы:

Будут знать:

- правила личной гигиены;
- о приёмах профилактики основных распространённых заболеваний и детского травматизма;

- основные правила оказания первой помощи при небольших повреждениях кожи (ушибы, порезы, ожоги);
- основные правила безопасного поведения в транспорте;
- основные правила безопасного поведения на природе.

Будут уметь:

- соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилого и учебного помещений;
- оказывать первую помощь при небольших повреждениях кожи;
- выполнять основные правила безопасного поведения в транспорте;
- выполнять основные правила безопасного поведения на природе.

Воспитательные задачи, в том числе профориентационные, решаются в рамках воспитательного потенциала предмета, а также в рамках реализуемых мероприятий для обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

Формы аттестации и контроля

Контроль и аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

В начале обучения проводится *входной контроль* для того, чтобы определить уровень развития обучающихся, их творческих способностей, задатков, эмоциональной активности.

Текущий контроль осуществляется в течение всего срока реализации программы с тем, чтобы определить степень усвоения обучающимися учебного материала, готовность к усвоению нового материала, выявить уровень ответственности и заинтересованности в обучении; выявить обучающихся, отстающих и опережающих обучение.

Аттестация проводится по окончании изучения темы или раздела в конце полугодия с целью определения степени усвоения обучающимися материала программы, определения промежуточных результатов обучения и в конце срока реализации программы - по завершению обучения с целью определения изменений в показателях уровня развития личности обучающегося, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования обучающихся на дальнейшее (в том числе, самостоятельное) обучение, получение сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы:

- Педагогическое наблюдение;
- Тестирование;
- Самостоятельная, практическая работа;
- Беседа.

1.2. Учебно-тематический план

№	Наименование раздела и тем	Общее кол-во учебных часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	В начале пути. Входной контроль.	4	2	2
2.	Моё здоровье в моих руках	10	4	6
3.	Я в школе и дома	14	6	8
4.	Моя безопасность	15	7	8
5.	Природная аптека	14	6	8
6.	Попрыгать и поиграть	4	1	3
7.	Воспитательные мероприятия	7	3	4
8.	Аттестация	4	2	2
ИТОГО		72	31	41

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение в программу. Входной контроль

Теория: Введение в предмет. Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила работы с тестом.

Практика: Игры: «Я знаю пять имен», «Снежный ком».

2. Мое здоровье в моих руках

Теория: Здоровье как ценность. Забота о здоровье. Устройство нашего организма. Основные правила здорового образа жизни. Вредные и полезные привычки. Водные процедуры. Правила закаливания. Значение спорта. Утренняя гимнастика.

Практика: Мини-проект «Здоровье - это...». Кроссворд «Организм человека». Составление памятки по образцу. Практическое задание «Советы на каждый день». Тест, рисунок. Мини-проект «Как я закаляюсь». Коллаж «Спорт и моя семья».

3.Я в школе и дома.

Теория: Мой внешний вид. Органы чувств. Органы зрения – глаза. Строение, расположение глаз. Правила бережного отношения к зрению. Гимнастика для глаз. Позвоночник. Строение позвоночника. Упражнения для осанки. Правила здорового питания. Понятие «витамины». Гигиена в жизни человека. Викторина.

Практика: Практическая работа по составлению меню питания. Загадки. Творческое задание «Берегите зрение». Составление памятки «Как сберечь свою осанку». Творческое задание «Гигиена». Оформление паспорта здоровья.

4. Моя безопасность

Теория: Правила безопасного поведения в доме. Правила дорожного движения. Правила поведения в транспорте. Правила пребывания на воде. Опасность огня. Правила поведения при пожаре в доме. Опасность электрического тока. Правила электрической безопасности в быту. Первая помощь пострадавшим. Травмы. Оказание первой помощи при травмах. Домашние животные. Правила обращения с животными.

Практика: Составление памяток «Правила пешехода»; «Как правильно вести себя в общественном транспорте». Кроссворд, загадки про электрические приборы. Игра «Светофор здоровья». Памятка «Как вести себя при встрече со собакой». Изготовление ЛэпБука по разделу «Моя безопасность».

5.Природная аптека.

Теория: Лекарственные растения - богатство нашего края. Лекарственные растения леса и луга. Виртуальная экскурсия в лес. Лекарство в нашем огороде. Ядовитые растения нашего края. Природная аптека. Лекарство и правила их приема. Домашняя аптечка. Тестирование по теме.

Практика: Рисунок «Богатство нашего края». Просмотр мультфильма. Составление памятки «Правила поведения в лесу». Обработка результатов самостоятельной работы в группах. Викторина «Что лежит в домашней аптечке?». Экскурсия на учебно-опытный участок Центра детей и юношества. Изготовление ЛэпБука по разделу «Природная аптека».

6.Попрыгать, поиграть

Теория: Понятия: «физкультминутка», «самомассаж».

Практика: Малоподвижные игры. Пальчиковые игры. Самомассаж. Что такое физкультминутка? Упражнения для снятия напряжения.

7.Воспитательные и профориентационные мероприятия

Теория: Основные события в календаре знаменательных дат. Традиционные мероприятия ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества». Правила противопожарной безопасности. Правила безопасности при использовании электроприборов. Безопасность в интернете. Профессии, связанные с животными и растениями.

Практика: Акции в формате дня единых действий: «Блокадный хлеб», «День Российской науки», «Экоподарок защитнику Отечества», «Экоподарок на 8 марта», «Урок Победы». Традиционные мероприятия Центра (праздники, мастер-классы): «Новогодняя

компания», «День рождения Центра».

8. Аттестация

8.1. Контроль усвоенных тем

Теория: Правила игры

Практика: Игра «Планета безопасности»

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

№ п/п	Дата и время проведения занятия	Тема и форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма аттестации и контроля
Введение					
1.		Введение в программу. Входной контроль. Беседа.	2		Наблюдение Тестирование
2.		В каком коллективе я занимаюсь? Практическая работа	2		Тест, творческое задание «Эмблема объединения»
Мое здоровье в моих руках					
3.		«Здоровый образ жизни, что это?» Беседа	2		Самостоятельная работа
4.		«Хочу остаться здоровым». Практическая работа	2		Наблюдение
5.		Понятие «психологическая гигиена». Тренинг по психологической гигиене «Я себя знаю...» Беседа	2		Наблюдение
6.		Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим (Приложение 1). Практическая работа	2		Практическая работа
7.		Закаливание в домашних условиях. Беседа	2		Опрос
8.		Спорт и его значение в моей жизни. Практическая работа	2		Самостоятельная работа
Я в школе и дома					
9.		Мой внешний вид – залог здоровья. Беседа	2		Наблюдение
10.		Зрение – это сила. Практическая работа	2		Практическая работа
11.		Для чего нужен Интернет? Практическая работа	2		Практическая работа

12.		Почему устают глаза? Беседа	2		Практическая работа
13.		Осанка – это красиво. Практическая работа	2		Наблюдение
14.		Здоровье и домашние задания. Практическая работа	2		Творческое задание
15.		Гигиена в жизни человека. Беседа	2		Тестирование по теме
16.		ЛэпБук «Я в школе и дома». Практическая работа	2		Наблюдение
17.		Праздник: «Новогодняя компания»	2		Рефлексия
Моя безопасность					
18.		Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2		Практическая работа
19.		Правила безопасного поведения на воде. Комбинированное занятие	2		Практическая работа
20.		Правила обращения с огнем. Комбинированное занятие	2		Тестирование по теме
21.		Как уберечься от поражения электрическим током. Комбинированное занятие	2		Практическая работа
22.		Как уберечься от травм. Комбинированное занятие	2		Самостоятельная работа
23.		Предосторожности при обращении с домашними животными Комбинированное занятие	2		Наблюдение
24.		Лэпбук «Я в безопасности!» Комбинированное занятие	2		Выставка

25.		Праздник «Масленица»	2		Наблюдение
Природная аптека					
26.		Лекарственные растения леса и луга. Комбинированное занятие	2		Практическая работа
27.		Лекарство в нашем огороде. Комбинированное занятие	2		Самостоятельная работа
28.		Ядовитые растения нашего края. Комбинированное занятие	2		Наблюдение
29.		Природная аптека. Комбинированное занятие	2		Практическая работа
30.		Разнообразие лекарств. Домашняя аптечка Комбинированное занятие	2		Практическая работа
31.		Я здоровье берегу – сам себе я помогу Игра	2		Игра
Воспитательные и профориентационные мероприятия					
32.		«Что такое физкультминутка?». Беседа. Малоподвижные игры. Комбинированное занятие	2		Беседа, наблюдение
33.		Самомассаж. Пальчиковые игры. Упражнения для снятия напряжения и усталости. Практическая работа	2		Беседа, наблюдение
34.		Праздник «День рождения ЦДЮ»	2		Рефлексия
Аттестация					
35.		Контроль усвоенных тем. Комбинированное занятие	2		Наблюдение
	Итого		72		

2.2. Методическое обеспечение

Программа «Планета здоровья» реализуется с учетом особенностей детей младшего школьного возраста.

На занятиях используются следующие формы работы:

1. *демонстрационная* – педагог, используя медиапроектор, объясняет текущую тему, а учащиеся наблюдают и фиксируют в тетрадях основные моменты.
2. *фронтальная* – недлительная, но синхронная работа учащихся по освоению или закреплению материала под руководством педагога.
3. *самостоятельная* – выполнение самостоятельной работы в пределах одного, двух или только части занятия. Педагог обеспечивает индивидуальный контроль за работой учащихся.
4. *творческая* – выполнение работы индивидуально или в малых группах на протяжении нескольких занятий и презентация своих результатов.

На занятиях используются разнообразные методы, в зависимости от целей, поставленных на занятии:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа);
- наглядные (показ, работа с интернет-источниками); практические (работа по образцу); эвристические (выполнение творческих заданий);
- репродуктивные (действия по образцу педагога);
- проектирование (выполнение индивидуальных и групповых проектов);
- метод стимулирования и мотивации (познавательные игры, творческие конкурсы, экскурсии, итоговые мероприятия).

Содержание программы реализуется на основе следующих

методов воспитания:

- убеждения;
- стимулирования;
- мотивации;
- организации деятельности и общения;
- контроля и самоконтроля.

При реализации программы используются **профориентационные методы и формы:**

- профессиональное просвещение;
- беседы;
- игры, викторины;
- просмотр видеосюжетов.

Организация учебного процесса строится таким образом, чтобы практическая работа преобладала над теоретической подготовкой. Каждое занятие может быть условно разделено на несколько смысловых частей.

Примерная структура одного занятия (45 минут):

- Организационный момент – 3 мин.
- Повторение пройденного материала, работа над незавершенным заданием – 7 мин.
- Объяснение нового материала с элементами промежуточного контроля – 10 мин.
- Выполнение практических упражнений на закрепление материала – 20 мин.
- Подведение итогов – 5 мин.

Учебно-методический комплекс программы включает:

- лекционные материалы и презентации по темам;
- справочный материал, практикумы заданий, методическую и литературу для общего пользования;
- фотографии, рисунки в электронном виде по темам;
- самостоятельные и практические работы по темам;

- онлайн задания;
- видео-уроки и видео-лекции.

2.3. Оценочные материалы

Результаты освоения образовательной программы отслеживаются по критериям и показателям, представленным в таблице.

Результаты	Критерии	Показатели	Методы отслеживания
<p>Сформированность теоретических знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила личной гигиены; – о профилактике основных распространённых заболеваний и детского травматизма; – основные правила оказания первой помощи при небольших повреждениях кожи (ушибы, порезы, ожоги); – основные правила безопасного поведения в транспорте; – основные правила безопасного поведения на природе. 	<p>Уровень соответствия теоретических знаний содержанию программы, осмысленность и правильность использования терминов</p>	<p><i>Низкий</i> Освоил менее 1\2 знаний <i>Средний</i> Освоил более 1\2 знаний <i>Высокий</i> Освоил весь объем знаний</p>	<p>наблюдение, опросники, тесты</p>
<p>Сформированность практических умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилого и учебного помещений; – оказывать первую помощь при небольших повреждениях кожи; – выполнять основные правила безопасного поведения в транспорте; – выполнять основные правила безопасного поведения на природе. 	<p>Уровень соответствия практических умений и навыков содержанию программы</p>	<p><i>Низкий</i> Приобрел менее 1\2 умений и навыков <i>Средний</i> Приобрел более 1\2 умений и навыков <i>Высокий</i> Приобрел весь объем умений и навыков</p>	<p>наблюдение, опросники</p>

2.4. Материально-техническое обеспечение

Помещение для занятий должно быть светлым, просторным, оборудованное доской, столами, стульями, шкафом для хранения пособий, журналов, книг, методического фонда, инструментов и материалов.

Для занятий необходимы следующие материалы, инструменты и оборудование:

- ножницы,
- клей ПВА,
- тетрадь,
- цветная бумага,
- картон,
- альбом для рисования,
- карандаши,
- линейка,
- ватман,
- компьютер,
- проектор,
- экран,
- принтер.

2.5.Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными знаниями и компетенциями для реализации данной программы.

3.Список информационных источников

Нормативно-правовая база

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 652н от 22 сентября 2021 г. «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18.09.2017 г., регистрационный № 48226) «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 ноября 2021 г. № 27 «О внесении изменения в пункт 3 постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
11. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.

12. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.
13. Положение о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.
14. Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.
15. Положение о порядке посещения учащимися мероприятий, проводимых в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» и не предусмотренных учебным планом, утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.
16. Методические рекомендации по разработке дополнительной общеобразовательной программы в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденные приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.

Научно-методическая литература для педагога

1. Азаров Ю.П. Педагогика любви и свободы. - М.: Топикал, 1994.
2. Акентьева Л.Р., Золотарёва А.В. Кисина Т.С. Педагогический контроль в дополнительном образовании: Методические рекомендации педагогам дополнительного образования. - Ярославль, 1997.
3. Бахарева В.А., Хлопина Е.В. Программа развивающих занятий для младших школьников.- Ярославль, 1998.
4. Богданова Т.Г., Корнилова Т.В. Диагностика познавательной сферы ребёнка. - М.: Рос-педагенство, 1994.
5. Василенко Н. Диагностика процесса обучения: Сущность, подходы направления // Домашнее воспитание. - 2000. - №2. - С. 51-58.
6. Иванова Н. Изучение проблем школьника. Основные методы психолого-педагогической диагностики // Директор школы. - 2000. - №7.- с. 97.- 126.
7. Гавриличева Г.Ф. Вначале было детство: Сборник диагностических методик для изучения личности младшего школьника. М.: 1993.
8. Давыдов В.В. Виды обобщений в обучении. - М.: Педагогика, 1972.
9. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. - М.: Педагогика, 1986.
10. Ильина Т.В. Мониторинг образовательных результатов в УДО: научно-методический аспект: В 2-х книгах. - 2-е изд. - Ярославль: ИЦ «Пионер» ГУЦДЮ, 2002.
11. Карпова Г.А., Брагина Т.А. Педагогическая диагностика личности ребёнка в детском оздоровительном лагере: методические рекомендации. - Екатеринбург, 1996.
12. Крупенин А.Л., Крохина И.Л. Эффективный учитель: Практическая психология для педагога. - Ростов н/Д.: Феникс, 1995.
13. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей (методические материалы для педагогов и специалистов системы дополнительного образования детей). - Ярославль, 2003.
14. Образовательные программы для учреждений дополнительного образования детей. Часть 1,2 - Челябинск, 2002.
15. Программы дополнительного образования детей. Выпуск 1. Развивающие игры и учреждения. - М.: Советский спорт. 2002.

16. Программы дополнительного образования детей. Выпуск 2. Экологическое воспитание. - М.: Советский спорт. 2002.
17. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу «Внешкольник». - М.: ЦРСДОД, 2001, №5.
18. Российская психологическая энциклопедия. М.: Большая Российская энциклопедия, 1998.
19. Симонов В.П. Педагогический менеджмент: 50 НОУ - ХАУ в области управления образовательным процессом. Учебное пособие. - М., 1997.
20. Сорокина, Л.В. Тематические игры и праздники по биологии (методическое пособие). - М.: «ГЦ Сфера», 2005.
21. Титова Е.В. Если знать, как действовать: разговор о методике воспитания. Кн. для учителя. - М., 1993.
22. Растегаева О. У каждого ребёнка свой дар. // Директор школы. - 1997. - №25. - с. 46-50.
23. Шилова М.И. Теория и технология отслеживания результатов воспитания школьников // Классный руководитель. - 2000. - №6. - с.19.43.

Литература для педагогов

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С.Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
2. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений. / В.И.Дубровский. – М.: Гуманитарный издательский центр Вла- дос, 2001. – 608 с.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю.И.Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.
4. Евтимов В. Йога / В.Евтимов. – М.: Медицина, 1990. – 205 с.
5. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов /М.Н.Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160 с.
6. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки / Е.И.Зуев. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.
7. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. / Е.С.Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с. Лукьянов М.О. Моя первая книга о человеке: Научно-популярное издание для детей М.О. Лукьянов.- М.: ЗАО «Росмэн-пресс».
8. Маюров А.Н., Маюров Я. А. Азбука счастливой жизни: Учебное пособие для ученика, учителя и родителей, 1 класс А.Н. Маюров, Я.А. Маюров. –Ярославль, Рыбинск: ОАО «Рыбинский дом печати», 2007 .
9. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учебник для вузов физической культуры / Ю.В.Менхен. Ростов н /Д: Феникс, 2002. – 384 с.
10. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике: Учебно-методическое пособие / Е.Г.Попова. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с
11. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: Учебное пособие. / Л.Д.Назаренко. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
12. Немцева Т.В. Программа и поурочные планы к учебникам А.Н. Маюрова и Я.А. Маюрова: Серия «Уроки культуры здоровья» для учащихся общеобразовательных школ 1-4. /Т.В. Немцева.- Ярославль.-2007 .

13. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья, 1-4класс /Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина.- М, ВАКО.

Литература для учащихся

1. Антонова, Л.В. Фитнес и ваше здоровье / Л.В.Антонова.- М: Вече, 2008.- 192 с.- (Ме-дицина и здоровье).
2. Бегом к здоровью: Сборник / Сост. М. Сонин, Е.М. Бубнова.- М: Физкультура и спорт,1986.- 96 с.
3. Вендровска, С. 100 минут для красоты и здоровья / С.Вендровска.- М: Физкультура и спорт, 1985.- 48 с.
4. Запорожченко, В.Г. Образ жизни и вредные привычки / В.Г. Запорожченко.- М, 1985.-32 с. – (Научно-популярная медицинская литература).
5. Зелинская Д. Школа здоровья – М.: 2005,т.2. - С 2-12
6. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. - М.: Спорт, 2001. – 378с.
7. Искусство быть здоровым. Ч.1.- 2-е изд., перераб.- М: Физкультура и спорт, 1987.- 80с.
8. Куценко, Г.И. Книга о здоровом жизни / Г.И.Куценко, Ю.В.Новиков.- М: Профиздат,1987.- 256 с.
9. Латохина Л.И. Как быть здоровым душой и телом //Дошкольное воспитание. - 2009. - № 10.
10. Моль, Х. Семь программ здоровья.- 2-е изд. / Х.Моль, пер. с нем. С.Б.Шенкмана.- М:Физкультура и здоровье, 1996.- 152 с.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить свое здоровье: психологические установки упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В.Кузнецова.- М: Новый учебник, 2003.- 145 с.
12. Трушкина, Л.Ю. Гигиена и экология человека / Л.Ю. Трушкина, А.Г. Трушкин, Л.М.Демьянова.- Ростов н/Дону: Феникс, 2003.- 448 с.- (Учебники, учебные пособия).
13. Чопра, Д.Совершенное здоровье / Д.Чопра.- М: Бином, 1995.- 432 с.
14. Щербак А. К гармонии через движение! //Дошкольное воспитание - 2008. - №№ 6, 8.
15. Энциклопедия красоты и хорошего самочувствия.- Краснодар: ТОО ТОРЖЕК, 1994.-349 с.
16. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. /Г.К. Зайцева.- СПб., 1995
17. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.Твое здоровье: укрепление организма. [Текст]/ Г.К, Зайцева.-СПб.,
18. 1998.
19. Татарникова Л.Т. и др. Я и мое здоровье. /Л.Т.Татарникова - Волгоград, 1995.
20. Энциклопедия этикета. . - СПб., 1996.