

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №232
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
от «30» августа 2018 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №232
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга

И.А. Прокофьева
Приказ № 156
«30» августа 2018 г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Будь здоров!»
название курса**

4 класс

(Программа рассчитана на 1 год, 68 часов, по 2 часа в неделю)

Программу составила:
учитель начальных классов
Черных Ф. Я.

Санкт-Петербург

2018

Пояснительная записка
Рабочая программа по курсу спортивно – оздоровительному направлению
«Будь здоров!» разработана на основании нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009, №373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 года, 22.09.2011 года, 18.12.2012 года, 29.12.2014 года, 18.05.2015 года и 31.12.2015 года)
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
6. ООП НОО ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (приказ № 148 от 02.07.2018)
7. План внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (приказ № 107-П от 22.05.2018).
8. Годового календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 232 на 2018-2019 учебный год (приказ от 22.05.2018 № 107-П).

Место курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности

На изучение курса «Будь здоров!» в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю, 68 недели).

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры

и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся 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-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2013 г.);

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» для обучающихся 4 класса, реализация которой будет способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- **Формирование:**
- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- **Обучение:**
- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы.

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

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы, как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Не менее значимым при развитии здоровье сберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, спортивным инвентарем а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных

помещений (создание гимнастического зала, игровой комнаты), в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Будь здоров!» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

-«Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

-измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Спортивный инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Канат;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» предназначена для обучающихся 4 класса. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т. е. 30 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале, (приветствуется проведение занятий в специально оборудованном гимнастическом зале).

Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим «В стране игрушек», «Матросы на корабле», «Природные ландшафты», «Физкульт- ура!», «Путешествие на парусном корабле», «Морское царство», «В мире животных», «Спортландия», «Палочка - игралочка», «Задорный обруч», «Веселый стадион» и др.
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Если хочешь быть здоровым»

	«Мой веселый звонкий мяч», «Чудесная скакалочка»,
беседы	правила личной гигиены
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
просмотр презентаций	«Как сохранить и укрепить здоровье» «Остров здоровья»
конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» состоит из четырёх частей:

- 1:** ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.
- 2:** культура питания, закаливающие процедуры, подвижные и спортивные игры.
- 3:** вредные привычки и их профилактика, подвижные и спортивные игры.
- 4:** формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, проведение спортивных мероприятий вместе с родителями.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;

- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Примерное календарно-тематическое планирование

4 класс

Дата	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
	1-3	"Как я понимаю ЗОЖ?" Мой режим дня.	3		Составление кластера Подготовка сообщений Просмотр мультфильма
	4-5	«А я бегу, бегу, бегу.....»	2	Польза бега и беговых упражнений. Знакомство со спортсменами легкой атлетики.	Эстафеты
	6-7	«А мне купили велосипед!»	2	Знакомство со строением велосипеда, т/б при езде, знаменитые велогонщики	Катание на велосипедах.
	8-9	Закаливание – польза или вред....	2	Разговорный батл (обмен мнение, рассуждение, аргументирование своего мнения)	Составление памяток о правилах и алгоритме закаливания.
	10-12	Вода - полезна всегда!	3	Знакомство с мерой потребления воды. История возникновения водных видов спорта. Техники плавания.	Отработка техники рук, ног при плавании. Дыхательная гимнастика.
	13-14	Русские народные игры	2	Знакомство с рус.нар. играми и правилами	Подвижные игры.
	15	Разучивание комплекса ОРУ	1		Отработка. Ежедневное выполнение комплекса.
	16	Весёлые старты со скакалкой	1		Комплекс ОРУ со скакалкой.
	17	Эстафеты	1		Эстафеты с гимнастическим инвентарем
	18-19	Игры народов мира	2	Презентация национальных игр разных народов	Игры
	20-21	«Я то, что я ем»	2	Беседа о правильном питании	
	22-23	«Вредные привычки»	2	Беседа, презентация по профилактике вредных привычек	
	24	Грипп, ОРЗ, ОРВ	1	Профилактика простудных заболеваний – диктант.	

	25-27	«Глаза - береги свои всегда!»	3	Строение глаза, профилактика заболеваний, правила гигиены глаз.	Разучивание комплекса упражнений для глаз.
	28-29	Ритмика.	2		Разучивание танцевальных упражнений.
	30-31	Зимние виды спорта	2	Знакомство с зимними видами спорта. История возникновения коньков, лыж.	
	32-33	«Трус не играет в хоккей!»	2	Знакомство с правилами игры в хоккей. Хоккейные команды Санкт-Петербурга.	
	34-36	Конькобежный спорт	3		Разучивание разных техник катания на коньках.
	37-38	«С горы с ветерком, а в гору пешком»	2	История возникновения санок	Катание на санках
	39-41	Зимние игры на свежем воздухе	3		Снежки. Катание с горки. «Царь - гора»
	42-44	Теннис.	3	Знакомство с историей тенниса, видами тенниса, чемпионами и правилами игры.	Упражнения с ракеткой. Игра в настольный теннис.
	45-46	Сон и его значение для здоровья человека	2	Беседа и презентация. Составление режима сна.	
	47	Весёлые старты с мячом.	1		Гимнастические упражнения. Эстафеты.
	48-50	В гостях у Мойдодыра	3	Личная гигиены. Просмотр мультфильма по произведению К. И Чуковского. Составление памятки «Делай так»	
	51-54	Шахматы. Шашки.	4	Изучение фигур их передвижения.	Игры в шахматы, шашки
	55-56	«Всё о витаминах»	2	Знакомство с витаминами и продуктами их содержащие	
	57-59	Операция «Спортивный праздник»	3		Подготовка и организация спортивных состязаний

					для младших школьников.
	60	«Мое здоровье»	1	Анкетирование	
	61-6	Игры на свежем воздухе	2		Подвижные игры
	63-65	Гигиена позвоночника. Сколиоз	3	Беседа о правильной посадке. Профилактика.	Упражнения на осанку
	66-68	Ритмика	3		Разучивание танцевальных упражнений.
Всего 68 часа					

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Учебно-методическое обеспечение

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.

10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.