

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №103 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

400062 г. Волгоград, пр-кт Университетский,88
ОКПО 22361773 ОГРН 1023404244181
ИНН/КПП: 3446501497 / 344601001

Тел. (8442) 46-22-69
e-mail: mou_103@mail.ru

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
протокол №1
от «31» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНА
Старший методист
_____Н.В. Лободина
«31» августа 2021г.

ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ
приказом МОУ СШ №103
от 31.08.2021г. №435
_____Г.А. Ильина

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности «Доктор Здоровейка»**

Возраст учащихся 7-8 лет.

Срок реализации – 36 часов

*Составитель:
Вдовина Надежда Николаевна
учитель начальных классов*

1. Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности социальной направленности «Доктор Здоровейка» составлена на основе программы дополнительного образования «Моё здоровье», разработанной сотрудниками кафедры коррекционной педагогики и здоровьесформирующего образования Волгоградской государственной академии повышения квалификации и переподготовки работников образования В.Н. Анненковым, А.Г. Мастеровым, Ю.В. Науменко, В.В. Чубаренко под руководством заведующего кафедрой, д-р пед. наук, проф. Ю.В. Науменко.

Предлагаемый вариант программы направлен на:

- создание базовых основ образованности и решение задач формирования общей культуры учащегося, расширение его знаний о мире и о себе;
- удовлетворение познавательного интереса и расширение информированности учащихся по вопросам здоровьесбережения;
- оптимальное развитие личности на основе педагогической поддержки индивидуальности учащегося в условиях специально организованной образовательной деятельности;
- накопление учащимися социального опыта и обогащение навыками общения и совместной деятельности в процессе освоения программы.

Актуальность программы заключается в том, что здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. Если мы научим с самого раннего возраста ребенка ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать данную программу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Отличительной особенностью программы является:

- развитие общей культуры, а также познавательной, физической, социальной, творческой активности личности учащегося;
- развитие мобильности и адаптивности личности младшего школьника

Основа данной программы внеурочной деятельности – интеграция различных знаний естественных дисциплин. Особое внимание уделяется реализации целостного подхода к процессу обучения и воспитания младших школьников. Программа опирается на начальный образовательный уровень детей. Во время занятий формируется первоначальное представление о здоровом образе жизни на примере изучения тем о его составляющих компонентах (двигательная активность, режим дня, здоровое питание, отказ от вредных привычек). Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

Цель и задачи реализации данной Программы:

Основная цель курса – научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами быта.

Задачи курса

- формировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- сформировать представления о взаимовлиянии различных видов здоровья человека; о влиянии нравственности человека на состояние его здоровья; об оздоровительном влиянии природы на человека; о негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека

- привить понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- мотивировать на выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение режима дня;
- прививать интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- развивать познавательную активность младших школьников, творческие способности, любознательность, расширять кругозор учащихся; развивать умение сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развивать умение проводить самостоятельные наблюдения.
- воспитывать у младших школьников потребность к здоровому образу жизни.

При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

Режим, формы проведения занятий

Занятия проводятся с детьми 1 класса 1 раз в неделю, всего 36 часов (включая каникулярное время) в течение года.

Эффективность занятий по курсу в значительной степени зависит от разнообразия средств и методов, которые учитель использует в своей работе. «ЗОЖик» предусматривает следующие **методы** работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр видеороликов.

Программа предусматривает разнообразие форм, методов, приемов и средств организации учебного процесса.

По своей структуре **занятия** состоят из следующих частей:

- актуализация имеющегося опыта и житейских знаний (в этой части применяются различные психологические упражнения» в том числе «мозговой штурм», а также аудиоматериалы);
- формирование новых представлений (осуществляется с использованием психологических игр, творческих этюдов, элементов психодрамы);
- отработка личной стратегии поведения («аукционы идей», выполнение проектных и исследовательских работ, а также другие способы решения проблемных ситуаций);
- осмысление полученного опыта, рефлексия («продолжи фразу» и другие).

Занятия состоят из теоретической и практической частей. Применяются групповые и индивидуальные формы работы.

Рекомендуемая структура занятия:

- I. Организационный момент (проблемное задание, игры-петешествия);
- II. Основная часть (проведение исследования, чтение научной литературы, просмотр фильма, презентации);
- III. Практическая часть (составление схем, таблиц, ролевые игры,);
- IV. Закрепление изученного материала (проведение экологических игр, решение кроссвордов, ребусов, чтение и анализ сказок);
- V. Рефлексия. Итог занятия.

Основные направления содержания деятельности.

- беседа с проблемными вопросами;
- объяснительная беседа с использованием наглядного материала;
- рассказ с последовательным объяснением;
- самостоятельная работа обучающихся;
- практическая работа по определению объектов;
- работа с книгой, научно-популярной литературой;

- дидактические игры;
- театральные представления, праздники.

Имеется в наличии методическая литература для педагога и необходимая художественная литература для детей.

Оценка результатов освоения программы осуществляется:

- диагностикой знаний в процессе собеседований;
- тестированием;
- организацией викторин, конкурсов, выставок, утренников, КТД, проектной деятельностью.

2. Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Общее количество часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
1	Самопознание «Что такое здоровье»	2	1	1
2	Как следует питаться	6	3	3
3	Почему мы не слушаем родителей	4	2	2
4	Чего не надо бояться	2	1	1
5	Как вести себя	4	2	2
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2	1	1
7	Как помочь больным и беспомощным.	2	1	1
8.	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	9	4,5	4,5
9	Повторение	4	2	2
10	Культура здорового образа жизни (урок-соревнование)	1		1
	<i>Всего</i>	36	17,5	18,5

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата	
			План.	Факт
	Самопознание «Что такое здоровье»			
1	Что такое здоровье. Боль.	1		
2	Как сохранить здоровье.	1		
	Как следует питаться			
3	Полезные продукты.	1		
4	Что мы едим.	1		
5	Сервировка стола.	1		
6	Правила поведения за столом.	1		
7	Как вести себя в гостях.	1		

8	Ты идешь в гости	1		
	Почему мы не слушаем родителей			
9	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1		
10	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1		
11	Как помочь родителям.	1		
12	Как родителям доставить радость.	1		
	Чего не надо бояться			
13	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1		
14	Развиваем выносливость, гибкость, координацию.	1		
	Как вести себя			
15	Как вести себя в транспорте и на улице?	1		
16	Как вести себя в театре, кино, школе.	1		
17	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1		
18	Ответственное поведение.	1		
	Не грызи ногти, не ковыряй в носу			
19	Как отучить себя от вредных привычек.	1		
20	Как приучить себя к положительным привычкам.	1		
	Как помочь больным и беспомощным.			
21	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1		
22	Спеши делать добро.	1		
	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.			
23	Учимся думать.	1		
24	Спеши делать добро.	1		
25	Наказание. Как следует относиться к наказаниям.	1		
26	Как нужно одеваться. Одежда.	1		
27	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1		
28	Как воспитать в себе сдержанность.	1		
29	Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1		

30	Помоги себе сам. Умей организовать свой досуг.			
31	Как выбрать друга.			
	Повторение			
32	Поможет ли нам обман. «Неправда- ложь» в пословицах и поговорках.	1		
33	Я принимаю подарки. Дарю подарки.	1		
34	Огонек здоровья.	1		
35	Путешествие в страну здоровья.	1		
10	Культура здорового образа жизни (урок-соревнование)	1		
	<i>Всего</i>		36	

4.Содержание программы

1. Самопознание «Что такое здоровье» (2)

Наука о здоровье. Что такое здоровье? Гомеостаз – условная норма состояния организма. Знание своего тела: части тела, их функциональное предназначение; внутренние органы, их функциональное предназначение; рост и развитие человека, периодизация развития; здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Самопознание через ощущение, чувства, образ. Эмоциональная сфера личности. Эмоциональные переживания и способы их проявлений.

Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых двигательная активность, закаливание. Физиологические нормы существования организма. Средства, способствующие сохранению индивидуального здоровья (физического и эмоционального).

Формы занятий: практикум, урок-игра, урок-путешествие.

Методы и приёмы проведения занятий: игровой (внесение игрового персонажа, сюрпризные моменты); наглядный (таблицы, схемы,); практический (опыты); словесный (беседы, рассказ учителя, вопросы поискового характера, чтение научной литературы).

Понятийный аппарат: экология, организм, экологические связи, экосистема.

2. Как следует питаться (6 ч.)

Питание - основа жизни. Гигиена питания. Представление об основных пищевых веществах, их значение. Режим питания. Самые полезные продукты. Профилактика гриппа и авитаминоза. Пищевые риски, опасные для здоровья. Правила поведения за столом. Обработка и хранение пищевых продуктов. Уход за посудой.

Формы проведения занятий: теоретические – беседа с демонстрацией иллюстративного ; игровые формы (игры с готовыми правилами; игры-соревнования, конкурсы и др., сюжетно-ролевые игры).

Методы и приёмы проведения занятий: практическая работа; игровой; наглядный (таблицы, схемы, символы); словесный (беседы, рассказ учителя, вопросы поискового характера, чтение научной литературы).

Понятийный аппарат: авитаминоз.

3. Почему мы не слушаем родителей (6 ч.)

Самооценка (уважение и самоуважение). Правила межличностного общения. Взаимовлияние людей. Дружба. Правила личностного общения. Поведение на улице и в общественных местах. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций, и снятию эмоционального напряжения.

Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом.

Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Тактика взаимодействия в группе (диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство). Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление. Поведенческие риски, опасные для здоровья.

Ролевые позиции в семье. Конфликты с родителями, способы их разрешения. Правила семейного общения.

Конфликты с одноклассниками и друзьями, способы их разрешения. Конфликты с учителями, способы их разрешения.

Тренинг позитивного общения и взаимодействия.

Формы проведения занятий: практикум, ролевая игра, урок-игра, мысленное путешествие в группу (знакомство с 3-4 конкретными случаями по выбору учителя и обучающихся).

Методы и приёмы проведения занятий: игровой (внесение игрового персонажа, сюрпризные моменты); наглядный (таблицы, схемы,); практический; словесный (беседы, рассказ учителя, вопросы поискового характера, чтение научной литературы).

Понятийный аппарат: самооценка, межличностное общение, личность, группа, конфликты.

4. Чего не надо бояться (2 ч.)

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах. Безопасное поведение на воде. Сигналы регулирования дорожного движения. Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья. Уличный травматизм. Первая медицинская помощь.

Опасные факторы современного жилища. Ожоги. Электротравмы. Опасность при игре с острыми предметами.

Экстремальная ситуация в городе, деревне, на природе. Укусы зверей, змей, насекомых. Пожар. Правила поведения. Стихийные бедствия. Вызов экстренной помощи. Представление об элементарной первой помощи пострадавшему.

Формы проведения занятий: теоретические – беседа с демонстрацией иллюстраций, игровые формы.

Методы и приёмы проведения занятий: практическая работа; игровой; наглядный (таблицы, схемы, символы); словесный (беседы, рассказ учителя, вопросы поискового характера, чтение научной литературы).

Понятийный аппарат: электротравмы, экстремальная ситуация.

5. Как вести себя (4ч.)

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах. Как вести себя в театре, кино, школе. Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения. Безопасное поведение на улице. Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья. Уличный травматизм. Первая медицинская помощь. Экстремальная ситуация в городе, деревне, на природе.

Формы проведения занятий: теоретические – беседа с демонстрацией иллюстраций, игровые формы.

Методы и приёмы проведения занятий: практическая работа; игровой; наглядный (таблицы, схемы, символы); словесный (беседы, рассказ учителя, вопросы поискового характера, чтение научной литературы).

Понятийный аппарат: экстремальная ситуация.

6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу (2ч.)

Гигиена труда и отдыха (периоды изменения работоспособности, режим дня, признаки утомления). Биологические ритмы организма (суточные, недельные, сезонные). Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и в квартире.

Профилактика инфекционных заболеваний. Иммуитет, активные и пассивные способы его защиты. Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

Формы проведения занятий: теоретические – беседа; практические занятия в помещении, игровые формы (игры; игры-соревнования, конкурсы и др., сюжетно-ролевые игры).

Методы и приёмы проведения занятий: игровой (внесение игрового персонажа, сюрпризные моменты); наглядный (таблицы, схемы); практический (опыты); словесный (беседы, рассказ учителя, вопросы поискового характера, чтение научной литературы).

Понятийный аппарат: гигиена, витаминизация, эпидемия, инфекционные заболевания.

7. Как помочь больным и беспомощным. (2 ч.)

Выбор медицинских услуг. Поликлиника. Врачи-специалисты. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Вызов врача на дом. Больница, показания для госпитализации. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами. Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.

Формы проведения занятий: теоретические – беседа с демонстрацией иллюстративного материала; игровые формы (игры с готовыми правилами; игры-соревнования, конкурсы и др., сюжетно-ролевые игры).

Методы и приёмы проведения занятий: практическая работа; игровой; наглядный (таблицы, схемы, символы); словесный (беседы, рассказ учителя, вопросы поискового характера, чтение научной литературы).

Понятийный аппарат: поликлиника, специалисты, медицинские услуги.

8. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. (9 ч.)

Представлением о здоровье и здоровом образе жизни; Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? Наказание. Как следует относиться к наказаниям. Как воспитать в себе сдержанность. Соблюдения этикета в общении с людьми и обладает соответствующими умениями. Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Формы проведения занятий: теоретические – беседа с демонстрацией иллюстративного материала, практические занятия в помещении, игровые формы (игры с готовыми правилами; игры-соревнования, конкурсы и др., сюжетно-ролевые игры).

Методы и приёмы проведения занятий: практическая работа; игровой; наглядный (таблицы, схемы, символы); словесный (беседы, рассказ учителя, вопросы поискового характера, чтение научной литературы).

Понятийный аппарат: духовность, национальные праздники, этикет, история и культура.

9. Повторение. (4 ч.)

Здоровый образ жизни и его значение. Поможет ли нам обман. «Неправда- ложь» в пословицах и поговорках. Я принимаю подарки. Дарю подарки. Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья. Встреча с докторами Здоровья. Повторение составляющих здорового образа жизни.

Формы проведения занятий: теоретические – беседа; практические занятия в помещении, игровые формы (игры ; игры-соревнования, конкурсы и др.).

Методы и приёмы проведения занятий: игровой (внесение игрового персонажа, сюрпризные моменты); наглядный (таблицы, схемы); практический (опыты); словесный (беседы, рассказ учителя, вопросы поискового характера, чтение научной литературы).

Понятийный аппарат: гигиена, витаминизация, здоровье.

10. Культура здорового образа жизни (1 ч.)

(урок-соревнование)

Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...» Оздоровительная минутка. Повторение правил здоровья. Игра «Хорошо - плохо». Памятка Здоровичков.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

После изучения раздела самопознание «Что такое здоровье» обучающийся:

- имеет навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях;
- умеет подобрать гигиенические средства для ухода за телом, волосами;
- умеет выбрать зубную щетку, зубную пасту с учетом индивидуальных особенностей;
- умеет пользоваться дополнительными средствами гигиены полости рта (флосы, гели и др.);
- знает о необходимости один раз в 3 месяца менять щетку и пасту и посещать стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год

После изучения раздела «Как следует питаться» обучающийся:

- знает основные группы пищевых продуктов и умеет составить индивидуальное меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма;
- знает какие овощи и фрукты, аптечные препараты повышают сопротивляемость организма различным заболеваниям и способствуют профилактике авитаминоза;
- умеет избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья.

После изучения темы «Почему мы не слушаем родителей» обучающийся:

- умеет представлять себя в выгодном свете;
- умеет аргументировано отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями;
- обладает базовыми навыками позитивного общения (умение слушать, начинать, поддерживать и прекращать разговор);
- умеет критиковать, хвалить и принимать похвалу с учетом ситуации взаимодействия;
- умеет распознать и вербализовать такие состояния, как страх, высокая тревожность, беспомощность, агрессия, депрессия;
- понимает природу индивидуальных переживаний;
- принимает различия между людьми, уважает особенности их поведения;
- понимает необходимость избегания форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни, и обладает соответствующими приемами поведения;
- занимает активную позицию неприятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе.

После изучения темы «Чего не надо бояться» обучающийся:

- умеет осуществлять простейшие физиологические измерения (частота пульса, вес, рост, температура тела; тесты на силу, выносливость, гибкость и координацию);
- имеет представление о собственной физической норме и умеет различать отклонения от нее?
- понимает индивидуальные особенности строения тела;
- может соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок и отдыха, питания, достаточной двигательной активности, тепловой режим;
- доброжелательно относится к физическим недостаткам других людей.

После изучения темы « Как вести себя :

- умеет следовать правилам поведения за столом.
- Умеет применять правила как вести себя в общественных местах (транспорте, на улице, в театре, кино, школе).

После изучения темы « Не грызи ногти, не ковыряй в носу» обучающийся:

- обладает сформировавшимся устойчивым представлением о том, что «легальные» психоактивные вещества могут вызвать такую же зависимость, как и «нелегальные»;
- обладает необходимыми навыками отказа от приема психоактивных веществ в группе;
- обладает устойчивой сформированной точкой зрения на наркоманию, алкоголизм, табакокурение, как сложно излечимые заболевания;
- знает алгоритм поведения в экстремальных ситуациях общения с наркоманами и пьяницами;
- владеет элементарными навыками самообороны.
- **После изучение раздела «Как помочь больным и беспомощным» обучающийся**
- умеет спланировать свою жизнедеятельность на неделю с учетом индивидуальных биологических ритмов;
- умеет снимать утомления с органов зрения, слуха;
- обладает и может использовать большой арсенал различных видов двигательной активности и расслабление (физкультминутки, физкультпаузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксацию, минутный отдых);
- умеет вести себя в эпидемиологически неблагоприятных условиях;
- обладает сформированными навыками поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового;
- имеет четкие представления о своем поведении при подозрении на инфекционные заболевания;
- умеет правильно обращаться за плановой и экстренной медицинской помощью;
- знает минимальный набор лекарственных препаратов, которые применяют без назначения врача, при различных недомоганиях (при эпизодической головной боли, повышенной температуре и др.) и умеет правильно их использовать.

После изучения раздела «Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным» обучающийся:

- обладает представлением о здоровье и здоровом образе жизни;
- знает особенности русского национального образа здоровья и условия его формирования;
- умеет получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и в искусстве;
- понимает необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека;
- осознает необходимость соблюдения этикета в общении с людьми и обладает соответствующими умениями.

5. Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 №373
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 г. №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
4. Письмо Минобрнауки №03-296 от 12 мая 2011 г. «Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования».

Учебная литература и другие информационные ресурсы для преподавателей:

- 1 Попов С.В. Валеология в школе и дома. – СПб.: Союз, 1997. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
- 2 Завуч начальной школы. 2004 год, №1. Лецких А.А. “Подвижный способ обучения и его влияние на развитие учащихся”
- 3 Завуч начальной школы. 2001 год, № 4. Разина Н.А. Валеологическое образование в начальной школе.
- 4 Обухова. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья для учащихся 1–4-х классов.
- 5 В.М. Мельничук. Дневничок-здоровячок. Разработки уроков по валеологии для учителей начальных классов.
- 6 Зверев А.Т. Экологические игры.
- 7 Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми.
- 8 Пасечкина В.П. Как сохранить здоровье. Рекомендации детям с ослабленным здоровьем и их родителям.
1. www.mednovosti.ru
2. www.inopressa.ru
3. <http://bio.1september.ru/articlef.php?ID=200700601>

Рекомендуемая литература для обучающихся:

1. Иванова, Т.Н. Лесная кладовая / Т.Н. Иванова, Л.Ф. Путинцева. — Тула: Приок. кн. изд-во, 1993.
2. Мурох, В.И. Целебные напитки / В.И.Мурох, Л.И. Сокольников. — 2-е изд. — Минск: Полымя, 1986. — 158 с.
3. Мурох, В.И. Наш зеленый исцеляющий друг / В.И. Мурох, Л.И. Стекольников. — Минск: Ураджай, 1987.
4. Пекелис, ВД. Как найти себя: энциклопедия в двух книгах, которая поможет тебе стать сильнее, умнее, лучше / В.Д. Пекелис. — Минск: Юнацтва, 1989.
5. Сотников, В.Ф. Кладовая здоровья: альбом / В.Ф. Сотников. — М.: Лесная промышленность, 1985.
6. Царфис, П.Г. В союзе с природой / П.Г. Царсрис. — М. : Мол. гвардия.