МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования администрации городского округа Самара

МБОУ Школа № 32 г.о.Самара

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Ответственный по начальной школе	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ Школа № 32
_____	_____	_____
Ходина Марина Викторовна Протокол № 1 от «27» 082026 г.	Синекопова Надежда Сергеевна Приказ № 236-од от «28» 082026 г.	Катанина Елена Александровна Приказ № 236-од от «28» 082026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности для учащихся 1-4 классов

Предмет(курс)
Планета здоровья
Класс 1-4

ЭП

C=RU, O=МБОУ Школа № 32 г.о. Самара, CN=Катанина Е.А., E=sdo_school32@63edu.ru
00bb8a137c684caf34
2026.10.14 17:19:57 04'00'

кий городской округ, Самарская область 2026

Пояснительнаязаписка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждениесоздавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающийв 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 организациюкультурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формывзаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающейкомпетентности.

Программавнеурочнойдеятельности«Планета здоровья» включает в себязнания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающиесохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программаявляется 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 «Планета здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебногопроцесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Целии задачикурса

Программа внеурочной деятельности «Планета здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формированияу обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности «Планета здоровья» носит образовательно-воспитательныйхарактеринаправленанаосуществление следующих**целей**:

- формироватьустановкинаведениездорового образажизниикоммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятыерешения;
- развиватьнавыкисамооценкиисамоконтролявотношениисобственногоздоровья;
- обучатьспособамиприемамсохраненияиукрепленияобственногоздоровья. Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. **Формирование:**

представлениео:факторах,оказывающихвлияющихназдоровье;правильном (здоровом)питаниииегорежиме;полезныхпродуктах;рациональнойорганизациирежима

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 здоровогообраза жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыковконструктивногообщения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору моделиповедения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарнымнавыкамэмоциональнойразгрузки(релаксации);

- упражнениямсохраненияязрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» соответствуют целям и задачам основнойобразовательной программы, реализуемой в ГБОУ «Школа №950».

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.

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

- становлениеосновгражданскойидентичностиимировоззренияобучающихся;

- формирование основ умения учиться и способности к организациисвоей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку,взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебномпроцессе;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальныхценностей;

- укреплениефизическогоидуховногоздоровьяобучающихся.

Межпредметныесвязипрограммывнеурочнойдеятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающиймир, технология,изобразительное искусство, физическая культура,музыка.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Особенностиреализациипрограммывнеурочнойдеятельности

Программавнеурочнойдеятельностипоспортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов.Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом.

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

Подобнаяреализацияпрограммывнеурочнойдеятельностипо

спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Количествочасовпрограммывнеурочнойдеятельностиихместов учебном плане

Программавнеурочнойдеятельности«Планета здоровья» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы-34часавгод.Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социальногоздоровья.

Программавнеурочнойдеятельности«Планетаздоровья»состоитиз7разделов:

- «Вотмыившколе»:личнаягигиена,значениеутреннейгимнастикидляорганизма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошеготона;
- «Чтобзабытьпродокторов»:закаливаниеорганизма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебнуюпомощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различные рода деятельности.

Программавнеурочнойдеятельности«Планета здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программавнеурочнойдеятельности«Планетаздоровья»состоитиз четырёхчастей:

1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

2 класс«Если хочешь быть здоров»:культурапитанияи этикет,понятиеобиммунитете, закаливающиепроцедуры,ознакомлениеслекарственнымииядовитымирастениями нашегокрая.

3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование уобучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактикавредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочнодеятельности«Планета здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация даннойпрограммыврамкахвнеурочнойдеятельностисоответствует предельнодопустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Раздел2.Планируемыерезультаты

Впроцессеобучения и воспитания собственных установок, потребностей взначимой 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 «Планета здоровья» является формирование следующих умений:

Определять и ***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этическиенормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь наобщие 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 «Планета здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **РегулятивныеУУД:**

Определятьиформулироватьцельдеятельностинаурокеспомощьюучителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителемплану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалогана этапе изучения нового материала.

Учитьсядавать эмоциональнуюоценкудеятельностиклассанауроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. ***ПознавательныеУУД:***

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добыватьновыезнания:находитьответынавопросы,используяучебник,свойжизненн ый опыт и информацию, полученную науроке.

Перерабатыватьполученную информацию:делатьвыводы в результатесовместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных 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 средствамипредмета.

3. КоммуникативныеУУД:

Умениедонестисвоюпозициюдодругих:оформлятьсвоюмысльвустнойи письменной речи (на уровне одного предложения или небольшоготекста).

Слушатьипонимать речьдругих.

Средствомформированияэтихдействийслужиттехнологияпроблемногодиалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместнодоговариватьсяоправилахобщенияиповедениявшколеисследоватьим. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя,критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах ималых группа.

Оздоровительныерезультатыпрограммывнеурочнойдеятельности:

- сознание 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 деятельностибудет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требованиякзнаниямиумениям,которыедолжныприобрестиобучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиесяпрофилактикивирусныхзаболеваний,--передающихся воздушно-капельным путем;

- особенностивлияниявредныхпривычекназдоровьемладшегошкольника;

- особенностивоздействиядвигательнойактивностинаорганизмчеловека;

- основырациональногопитания;

- правилаоказанияпервойпомощи;

- способысохраненияиукреплениездоровья;

- основыразвитияпознавательнойсферы;

- своиправаиправадругихлюдей;

- соблюдатьобщепринятыеправилавсемье,вшколе,вгостях,транспорте,общественных учреждениях;

- влияниездоровьянауспешную учебнуюдеятельность;

- значениефизическихупражненийдлясохраненияиукрепленияздоровья;

знания о полезных и вредных продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлятьиндивидуальныйрежимдняисоблюдатьего;

- выполнятьфизическиеупражнениядляразвитияфизическихнавыков;

- находитьвыходизситуаций,связанныхсупотреблениемалкоголя,наркотиков, сигарет;

- применятькоммуникативныеипрезентационныенавыки;
- использоватьнавыкиэлементарнойисследовательскойдеятельностивсвоей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находитьвыходизстрессовыхситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения иулучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватнооцениватьсвоёповедениевжизненныхситуациях;
- отвечатьзасвоипоступки;
- отстаиватьсвоюнравственнуюпозициювситуациивыбора.

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, обучающиесябудут демонстрироватьтакиекачестваличностикак:товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильнымиловким.

Формыучетазнанийиумений,системаконтролирующихматериалов для оценки планируемых результатов освоения программы

Программавнеурочнойдеятельностипоспортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Раздел3.Тематическоепланирование

1 класс
«Первыешагикздоровью»

№	Названиераздела	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
I	Введение«Вотмыившколе».	4	1	3	праздник
II	Питаниеиздоровье	5	3	2	викторина

III	Моёздоровьевмоих руках	7	3	4	викторина
IV	Я вшколеи дома	6	3	3	игра - виктори на
V	Чтобзабытьпродокторов	4	1	3	круглыйстол
VI	Яимоёближайшее окружение	3	1	2	ролеваяигра
VII	«Воти сталимынагодвзрослей»	4	2	2	диагностика
	Итого:	**33**	**14**	**19**	

ТЕМАТИЧЕСКИЙПЛАН
1 класс

№	Наименованиераздела	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
I	**Введение.Вот мыившколе.**	4	1	3	
1.1	Дорогак добромуздоровью	1		1	
1.2	Здоровье впорядке- спасибо зарядке	1		1	
1.3	ВгостяхуМойдодыра.Кукольныйс пектакль К. Чуковский	1	1		
1.4	Праздникчистоты«Кнам приехал Мойдодыр»	1		1	праздник
II	**Питаниеиздоровье**	5	3	2	
2.1	Витаминнаятарелканакаждый день. Конкурс рисунков «Витаминынашидрузьяи	1	1		конкурс
2.2	Культурапитания.Приглашаемк чаю	1		1	
2.3	Ю.Тувим«Овощи»(умеемли мы правильно питаться)	1	1		
2.4	Какичеммыпитаемся		1		
2.5	Красный,жёлтый, зелёный	1		1	викторина
III	**Моёздоровьевмоихруках**	7	3	4	
3.1	Соблюдаеммырежим,быть здоровыми хотим	1	1		
3.2	Полезныеивредныепродукты.	1	1		
3.3	Стихотворение«Ручеёк»	1		1	конкурс
3.4	Экскурсия«Сезонныеизмененияикак ихпринимаетчеловек»	1		1	
3.5	Какобезопаситьсвоюжизнь	1		1	
3.6	Мыболезньпобедим,быть здоровыми хотим	1		1	

«Первыешагикздоровью»

3.7	Вздоровомтелездоровыйдух	1		1	спортивный праздник
IV	**Яв школеидома**	6	3	3	
4.1	Мойвнешнийвид –залогздоровья	1	1		
4.2	Зрение–это сила	1	1		
4.3	Осанка–этокрасиво	1		1	
4.4	Путешествиепо городуЗдоровейку	1		1	презентация
4.5	Здоровьеидомашниезадания	1	1		
4.6	Мывесёлыеребята,быть здоровымихотим,всеболезни победим	1		1	игра-викторина
V	**Чтоб забытьпро докторов**	4	1	3	
5.1	Здоровье– нашебогатство	1	1		
5.2	Вкусныеиполезныевкусности	1		1	презентация
5.3	Какхорошоздоровымбыть	1		1	
5.4	Каксохранятьиукреплятьсвое здоровье	1		1	круглый стол
VI	**Яимоёближайшее окружение**	3	2	1	
6.1	Моёнастроение.Передай улыбкупо кругу.Выставкарисунков«Моё настроение»	1	1		
6.2	Вредныеиполезныепривычки	1	1		
6.3	Ябвспасателипошел	1		1	ролевая игра
VI I	**Вотисталимына годвзрослей**	4	2	2	
7.1	Опасностилетом (просмотр	1	1		
7.2	Перваядоврачебнаяпомощь	1		1	
7.3	Вредныеиполезныерастения. Русскаянароднаясказка«Репка»	1	1		презентация
7.4	Чемумынаучилисьзагод.	1		1	диагностика
	Итого:	**33**	**15**	**18**	

2 класс
«Еслихочешьбыть здоров»

№	**Названиераздела**	**Всего часов**	**Теория**	**Практика**	**Форма контроля**
I	Введение.Вотмыившколе.	4	1	3	КВН
II	Питаниеи здоровье	5	3	2	викторина

III	Моёздоровьевмоих руках	7	3	2	закруглым столом
IV	Я вшколеи дома	6	3	3	КВН
V	Чтобзабытьпродокторов	4	1	3	«Разговоро правильном питании»
VI	Яимоёближайшее окружение	4	2	2	школьная конференц ия
VII	Вотисталимынагодвзрослей	4	2	2	диагностика
	Итого:	**34**	**16**	**18**	

ТЕМАТИЧЕСКИЙПЛАН
2 класс
«Еслихочешьбыть здоров»

№	**Названиераздела**	**Всего часов**	**Теория**	**Практика**	**Форма контроля**
I	**Введение.Вот мыившколе.**	4	1	3	
1.1	Чтомызнаемо ЗОЖ	1		1	
1.2	ПостранеЗдоровейке	1		1	презентация
1.3	ВгостяхуМойдодыра	1	1		
1.4	Яхозяинсвоего здоровья	1		1	КВН
II	**Питаниеиздоровье**	5	3	2	
2.1	Правильное питание – залог здоровьяМенюизтрехблюдна всю жизнь.	1	1		
2.2	Культурапитания.Этикет.	1		1	
2.3	Спектакль«Явыбираю кашу»	1	1		
2.4	Чтодаѐтнамморе	1	1		
2.5	Светофорздоровогопитания	1		1	викторина
III	**Моёздоровьевмоихруках**	7	4	3	
3.1	Сониегозначениедля здоровьячеловека	1	1		

3.2	Закаливаниевдомашнихусловиях	1	1		
3.3	Будьтездоровы	1	1		презентация
3.4	Иммунитет	1		1	
3.5	Беседа.Каксохранятьи укреплять своездоровье‖.	1		1	
3.6	Спортвжизниребёнка.	1	1		
3.7	Слагаемыездоровья	1		1	закруглым столом
IV	**Яв школеидома**	6	3	3	
4.1	Яимои одноклассники	1	1		
4.2	Почемуустают глаза?	1	1		презентация
4.3	Гигиенапозвоночника.Сколиоз	1		1	
4.4	Шалостиитравмы	1		1	
4.5	«Ясажусьзауроки»Переутомление иутомление	1	1		
4.6	Умникииумницы	1		1	КВН
V	**Чтоб забытьпродокторов**	4	1	3	
5.1	Закаливание	1	1		
5.2	Какзащититьсебяот болезни.(Выставкарисунков)	1		1	круглый стол
5.3	Самыйздоровыйкласс	1		1	
5.4	Разговороправильном питании Вкусныеиполезныевкусности	1		1	дискуссия
VI	***Яимоёближайшее окружение***	4	2	2	
6.1	Мирэмоцийи чувств.	1	1		
6.2	Вредныепривычки	1	1		
6.3	Веснянка	1		1	
6.4	Вмиреинтересного	1		1	презентация
VII	**Вотисталимына годвзрослей**	4	2	2	
7.1	Я и опасность.	1	1		
7.2	Чемикакможноотравиться. Красивыегрибы	1		1	
7.3	Перваяпомощьпри отравлении	1	1		
7.4	Наши успехии достижения	1		1	диагностика
	Итого:	**34**	**16**	**18**	

3 класс
«Подорожкамздоровья»

№	Названиераздела	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
I	Введение.Вотмыившколе.	4	1	3	праздник
II	Питаниеиздоровье	5	3	2	викторина
III	Моёздоровьевмоих руках	7	3	4	
IV	Я вшколеи дома	6	3	3	
V	Чтобзабытьпродокторов	4	1	3	
VI	Яимоёближайшее окружение	4	2	2	соревнование
VII	Вотисталимынагодвзрослей	4	2	2	диагностика
	Итого:	**34**	**16**	**18**	

ТЕМАТИЧЕСКИЙПЛАН
3 класс
«Подорожкамздоровья»

№	Названиераздела	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
I	**Введение.Вот мыившколе.**	4	1	3	
1.1	Здоровыйобразжизни,чтоэто?	1		1	
1.2	Личная гигиена	1		1	
1.3	ВгостяхуМойдодыра	1	1		
1.4	Островздоровья	1		1	игра
II	**Питаниеиздоровье**	5	3	2	
2.1	Игра«Смак»	1	1		
2.2	Правильное питание –залог физическогоипсихологического	1		1	
2.3	Вредныемикробы	1	1		

2.4	Чтотакоездороваяпищаикак её приготовить	1	1		
2.5	Чудесныйсундучок	1		1	КВН
III	**Моёздоровьевмоихруках**	7	4	3	
3.1	Трудиздоровье	1	1		
3.2	Нашмозгиеговолшебные действия	1	1		презентация
3.3	Хочуостаться здоровым	1	1		
3.4	Солнце,воздухиводанаши лучшиедрузья.	1		1	презентация
3.5	Беседа.Каксохранятьи укреплять своездоровье.	1	1		
3.6	Экскурсия«Природа– источникздоровья»	1	1		
3.7	Моёздоровьевмоих руках	1		1	викторина
IV	**Яв школеидома**	6	3	3	
4.1	Мойвнешнийвид–залогздоровья	1	1		
4.2	Доброречие	1	1		
4.3	Азбукавежливости	1		1	
4.4	Бесценныйдар-зрение.	1		1	
4.5	Гигиенаправильнойосанки	1	1		
4.6	Спасатели,вперёд!	1		1	викторина
V	**Чтоб забытьпро докторов**	4	1	3	
5.1	Закаливание	1	1		
5.2	Движение-этожизнь	1		1	
5.3	Дальше,быстрее,выше	1		1	
5.4	Разговороправильномпитании. Вкусные и полезные вкусности	1		1	дискуссия
VI	**Яимоёближайшее окружение**	4	2	2	
6.1	Мирмоихувлечений	1	1		
6.2	Вредныепривычкиих	1	1		
6.3	Добролучше,чемзло.	1		1	
6.4	Вмиреинтересного.	1		1	презентация
VII	**Вотисталимына годвзрослей**	4	2	2	
7.1	Я и опасность.	1	1		
7.2	Леснаяаптеканаслужбе человека	1		1	
7.3	Игра«Незнаяброду,несуйсяв	1	1		КВН

7.4	Чемумынаучилисьичего достигли	1		1	диагностика
	Итого:	**34**	**16**	**18**	

УЧЕБНЫЙПЛАН
4 класс
«Я,ты,он,она-мыздоровая семья»

№ п/п	**Наименованиераздела**	**Всего часов**	**Теория**	**Практика**	**Форма контроля**
I	Введение.Вотмыившколе.	4	1	3	круглыйстол
II	Питаниездоровье	5	3	2	КВН
III	Моёздоровьевмоих руках	7	4	3	викторина
V	Чтобзабытьпродокторов	4	1	3	презентация
VI	Яимоёближайшее окружение	4	2	2	
VII	Вотисталимынагодвзрослей	4	2	2	диагностика
	Итого:	**34**	**16**	**18**	

ТЕМАТИЧЕСКИЙПЛАН
4 класс
«Я,ты,он,она-мыздоровая семья»

№	**Названиераздела**	**Всего часов**	**Теория**	**Практика**	**Форма контроля**
I	**ВведениеВот мыившколе.**	4	1	3	
1.1	Здоровьеиздоровыйобраз жизни	1		1	
1.2	Правилаличной гигиены	1		1	
1.3	Физическаяактивностьи здоровье	1	1		презентация
1.4	Какпознатьсебя	1		1	
II	**Питаниездоровье**	5	3	2	
2.1	Питаниенеобходимоеусловие для	1	1		

	жизничеловека				
2.2	Здороваяпищадлявсей семьи	1			
2.3	Какпиталисьвстародавние времена и питание нашего	1	1		
2.4	Секретыздоровогопитания. Рацион питания	1	1		
2.5	Богатырскаясилушка	1			
III	**Моёздоровьевмоихруках**	7	4	3	
3.1	Домашняяаптечка	1	1		
3.2	Мызаздоровыйобразжизни	1	1		
3.3	Марафон«Сколькостоиттвоё здоровье»	1	1		
3.4	Берегизрениесмолоду.	1			
3.5	Какизбежатьискривления позвоночника	1			
3.6	Отдыхдля здоровья	1	1		
3.7	Умеемлимыотвечатьзасвоё здоровье	1			
IV	**Яв школеидома**	6	3	3	
4.1	Мыздоровьемдорожим– соблюдаясвойрежим	1	1		
4.2	Класснеулица, ребята, и запомнитьэто	1	1		
4.3	Спешиделатьдобро	1			
4.4	Чтотакоедружба?Какдружитьв школе?	1			
4.5	Модаишкольныебудни	1	1		
4.6	Делу-время,потехе-час.	1			
V	**Чтоб забытьпро докторов**	4	1	3	
5.1	Чтобболезнейнебояться,надо спортомзаниматься	1	1		
5.2	Заздоровыйобраз жизни.	1		1	
5.3	Закаливание	1		1	
5.4	Разговор о правильном питанииВкусныеиполезные вкусности	1		1	
VI	**Яимоёближайшее**	4	2	2	
6.1	Размышлениео жизненном	1	1		

6.2	Вредныепривычкиих	1	1		
6.3	Школаи моёнастроение	1		1	
6.4	Вмиреинтересного.	1		1	
VII	**Вотисталимына год**	4	2	2	
7.1	Я и опасность.	1	1		
7.2	Игра«Мойгоризонт»	1		1	
7.3	Гордореетфлагздоровья	1	1		
7.4	Умеетеливывестиздоровый образ жизни	1		1	
	Итого:	**34**	**16**	**18**	

Раздел4.Содержаниекурса

Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Цель: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

развиватьнавыкисамооценкиисамоконтролявотношенииисобственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственногоздоровья.

Задачи: представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; рациональнойорганизациирежимадня,учѐбыиотдыха,двигательнойактивности;

причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и другихпсихоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

навыковконструктивногообщения;

потребностибезбоязненнообращатьсякврачуповопросамсостоянияздоровья,в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Знать: основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

особенностивлияниявредныхпривычекназдоровьемладшего школьника;особенностивоздействиядвигательнойактивностина организм человека; основы рационального питания;

правилаоказанияпервой помощи;

способысохраненияиукреплениездоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей ;

соблюдатьобщепринятыеправилавсемье,вшколе,вгостях,транспорте,общественных учреждениях;
влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
значениефизическихупражненийдлясохранениеиукрепление здоровья; знания о —полезных‖ и —вредных‖ продуктах, значение режимапитания.
Уметь:составлятьиндивидуальныйрежимдняисоблюдатьего;
выполнятьфизическиеупражнениядляразвитияфизических навыков ;различать—полезные‖и—вредные‖продукты;
использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит;определятьблагоприятныефакторывоздействующиена здоровье; заботиться о своем здоровье;
находитьвыходизситуаций,связанныхсупотреблениемалкоголя,наркотиков, сигарет;
применять коммуникативные и презентационные навыки;
использоватьнавыкиэлементарнойисследовательскойдеятельностивсвоейработе;
оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
находитьвыходизстрессовыхситуаций;
приниматьразумныерешенияпоповодуличногоздоровья, атакжесохраненияи улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
адекватнооцениватьсвоѐповедениевжизненных ситуациях;
отвечать за свои поступки;
отстаиватьсвоюнравственнуюпозициювситуациивыбора.

Раздел1Введение«Вотмывшколе».(16ч.)

Определениепонятия«здоровье».Чтотакоездоровыйобразжизни?Факторы, укрепляющиездоровье.Личнаягигиена,значениеутреннейгимнастикидляорганизма.

1 класс 4часа

Тема1. Дорогак добромуздоровью
Тема2 Здоровьевпорядке-спасибозарядке
Тема3 ВгостяхуМойдодыра
К.Чуковский«Мойдодыр»
Тема4Праздникчистоты «КнамприехалМойдодыр»(текущийконтроль-праздник***) 2 класс- 4 часа***

Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ
Тема 2 По стране Здоровейке*Тема 3*
ВгостяхуМойдодыра
Тема4 Яхозяинсвоегоздоровья(текущийконтроль-КВН)

3класс–4часа

Тема1 «Здоровыйобразжизни,чтоэто?»
Тема2 Личнаягигиена
Тема3 ВгостяхуМойдодыра
Тема4 «Островздоровья»(текущийконтрользнаний-игра)

4 класс- 4 часа

Тема2«Здоровьеиздоровыйобразжизни»(1ч.).
*Тема3.*Правилаличнойгигиены(1ч)
*Тема3*Физическаяактивностьиздоровье(1ч*)*
Тема4 Какпознатьсебя(*Текущийконтрользнаний–Закруглымстолом*)

Раздел2.Питаниеиздоровье(20ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения вовремяприема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не оченьполезных дляздоровьяпродуктах,опользепрогулок послееды,орежимепитания,о

режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральнойводе.

1класс–5 часов

Тема 1 Витаминнаятарелканакаждыйдень.Конкурсрисунков«Витаминынаши друзья и помощники»

*Тема2.*Культурапитания.Приглашаемкчаю

*Тема3.*Ю.Тувим«Овощи»(умеемли мыправильнопитаться)

*Тема4.*Каки чеммыпитаемся

Тема5 Красный,жѐлтый,зелѐный(Текущийконтроль знаний-викторина)

2класс-5часов

*Тема1*ПравильноепитаниеЗалогздоровьяМенюизтрехблюднавсюжизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

*Тема3.*Спектакль«Явыбираюкашу»

Тема 4. Что даёт нам море.

*Тема5*Светофордздоровогопитания(Текущийконтрользнаний- викторина)

3класс-5часов

Тема1 Игра«Смак»

*Тема2.*Правильноепитание–залогфизическогоипсихологическогоздоровья

*Тема3.*Вредныемикробы

*Тема4.*Чтотакоездороваяпищаикакеёприготовить

*Тема5*Чудесныйсундучок. *Текущийконтрользнаний–КВН*

4класс- 5 часов

*Тема1*Питаниенеобходимоеусловиедляжизничеловека

*Тема2.*Здороваяпищадлявсей семьи

*Тема3.*Какпиталисьвстародавниевременаипитаниенашеговремени

*Тема4.*Секретыздоровогопитания.Рационпитания

*Тема5*Богатырскаясилушка.*Текущийконтрользнаний–КВН*

Раздел3.Моёздоровьевмоихруках(28ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1класс(7часов)

Тема 1 Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 2. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

*Тема 3*Стихотворение «Ручеёк»

*Тема4*Экскурсия«Сезонныеизмененияикакихпринимает человек»

*Тема5*Какобезопаситьсвоюжизнь

*Тема6*Мыболезньпобедим,бытьздоровымихотим.

*Тема7*Вздоровомтелездоровыйдух.Текущийконтрользнаний(Викторина)

2класс(7часов)

*Тема1*Сониегозначениедляздоровьячеловека

*Тема2.*Закаливаниевдомашнихусловиях

*Тема3*Будьте здоровы

Тема4 Иммунитет

*Тема5*Беседа —Как сохранятьиукреплятьсвоездоровье‖.

*Тема6*Спортвжизниребёнка.

*Тема7*Слагаемыездоровья.Текущийконтрользнаний-закруглымстолом

3класс(7часов)

*Тема1*Труди здоровье

*Тема2.*Нашмозгиеговолшебные действия

*Тема3*Хочуостаться здоровым

*Тема4*Солнце,воздухиводанашилучшиедрузья

*Тема5*Беседа —Как сохранятьиукреплятьсвоездоровье‖.

*Тема6*Экскурсия «Природа–источникздоровья»

*Тема7*Моёздоровьевмоих руках. Текущийконтрользнаний-викторина

4класс(7часов)

*Тема1*Домашняяаптечка

*Тема2*Мызаздоровыйобразжизни

*Тема3*Марафон.Сколькостоиттвоёздоровье

*Тема4*Берегизрение смолоду.

*Тема5*Какизбежатьискривленияпозвоночника

Тема6 Отдыхдля здоровья

*Тема7*Умеемлимыотвечать засвоёздоровье.Текущийконтрользнаний-викторина

Раздел4.Явшколеидома(36ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1класс(6часов)

*Тема1*Мойвнешнийвид–залогздоровья.

Тема 2 Зрение – это сила

*Тема3*Осанка–этокрасиво

Тема 4 Весёлые переменки

*Тема5*Здоровьеидомашниезадания

*Тема6*Мывесёлыеребята,бытьздоровымихотим,всеболезнипобедимТекущийконтроль знаний.

2класс(6часов)

*Тема1*Яимоиодноклассники Тема

2. Почему устают глаза?

*Тема3*Гигиенапозвоночника.Сколиоз

*Тема4*Шалости итравмы

*Тема5*Ясажусьзауроки.Переутомлениеиутомление

*Тема6*Умникии умницыТекущийконтрользнаний

3класс(6часов)

*Тема1*Мойвнешнийвид –залогздоровья

*Тема2*Доброречие

*Тема3*Азбукавежливости

*Тема4*Бесценныйдар- зрение

*Тема5*Гигиенаправильной осанки

*Тема6*Спасатели,вперёд!Текущийконтрользнаний

4класс(6часов)

*Тема1*Мыздоровьемдорожим,соблюдаясвойрежим

*Тема2*Класснеулицаребята!Изапомнитьэтонадо!

Тема 3 Спеши делать добро

*Тема4*Чтотакоедружба?Какдружитьвшколе?

*Тема5*Модаишкольныебудни

*Тема6*Делу-время,потехе-час.Текущийконтрользнаний-игра.

Раздел5.Чтобзабытьпродокторов (16ч.)

Обучениездоровомуобразужизнизасчетформированияумений делатьвыбор"быть здоровым".

1класс(4часа)

*Тема1*Хочуостаться здоровым

*Тема2.*Вкусныеиполезныевкусности

*Тема3.*Какхорошоздоровымбыть

Тема 4 Как сохранять и укреплять свое здоровье.Текущий контроль знаний- круглый стол

2класс(4часа)

*Тема1*С.Преображенский«Огородники»
*Тема2.*Какзащититьсебяот болезни.(Выставкарисунков)
*Тема3*Самыйздоровыйкласс
Тема 4 Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний

3класс(4часа)

Тема1 Закаливание
*Тема2.*Движениеэтожизнь
*Тема3*Дальше,быстрее,выше
*Тема4*Разговороправильномпитании. ВкусныеиполезныевкусностиТекущийконтроль знаний

4класс(4часа)

*Тема1*Чтобболезнейнебояться,надоспортом заниматься
*Тема2.*Заздоровыйобраз жизни.
Тема3 Закаливание
Тема4«Разговороправильномпитании»ВкусныеиполезныевкусностиТекущийконтроль знаний

Раздел6.Яимоѐближайшееокружение(15ч.)

Развитиепознавательныхпроцессов,значимыевзрослые,вредныепривычки, настроениев школеи дома;моёнастроение,ориентированонаформированиепозитивногоотношенияк самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1класс(3часа)

*Тема1*Моёнастроение.Передайулыбкупокругу.Выставкарисунков«Моё настроение»
*Тема2.*Вредныеиполезные привычки.
*Тема3*Ябвспасателипошел‖Текущийконтрользнаний

2класс(4часа)

*Тема1*Мирэмоцийичувств
Тема 2. Вредные привычки
Тема 3 Веснянка
*Тема4*Вмиреинтересного.Текущийконтрользнаний

3класс(4часа)

*Тема1*Мирмоихувлечений
*Тема2.*Вредныепривычкииихпрофилактика
Тема3 Добролучше,чемзло..
*Тема4*Вмиреинтересного.Текущийконтрользнаний-

4класс(4часа)

Тема 1 Размышление о жизненном опыте
*Тема2.*Вредныепривычкииихпрофилактика
Тема 3 Школа и моё настроение
*Тема4*Вмиреинтересного.Текущийконтрользнаний-итоговаядиагностика

Раздел7.«Вот исталимынагодвзрослей»(16ч.)

Первыядоврачебнаяпомощьвлетнийпериод,опасностилетнего периода.

1 класс(4часа)

*Тема1*Опасностилетом(просмотр видеофильма)
*Тема2.*Первыядоврачебная помощь
*Тема3*Вредныеиполезныерастения.
*Тема4*Чемумынаучилисьзагод.Итоговыйконтрользнаний-диагностика.

2класс(4часа)

*Тема1*Я и опасность.
*Тема2.*Чемикакможноотравиться. Красивые грибы.
*Тема3*Первыяпомощь приотравлении
*Тема4*Нашиуспехиидостижения.Итоговыйконтрользнаний- диагностика

3класс (4часа)

Тема1Я и опасность.
*Тема2.*Лесная аптека на службе человека
*Тема3*Игра«Незнайброду,несуйсяв воду»
*Тема4*Чему мы научились и чего достигли.Итоговый контрользнаний- диагностика.

4класс (4часа)

Тема1Я и опасность.
*Тема2.*Игра «Мойгоризонт»
*Тема3*Гордо реетфлагздоровья
Тема4«Умеетеливывестиздоровыйобразжизни». Итоговыйконтрользнаний.

Критериоценкизнаний,умений инавыков.

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.

Раздел5. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации программы «Планета здоровья» необходима материально-техническая база:

1. **Учебныепособия:**

Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы»,«Комплексупражненийутреннейгимнастики»,«Перваяпомощьпри порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

измерительныеприборы:весы,часыиихмодели.

2. **Оборудованиедля демонстрации мультимедийныхпрезентаций:**компьютер,мультимедийныйпроектор.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной,психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровья.

Литература

.Антропова,М.В.,Кузнецова,Л.М.Режимдняшкольника.М.: изд.Центр«Вентана-

граф».2012.-205 с.
Бабкина
Н.В.Опсихологическойслужбевусловияхучебно-воспитательногокомплекса// Начальная школа – 2011 – № 12 – С. 3–6
.Дереклеева,Н.И.Двигательныеигры,тренингии урокиздоровья: 1-5классы.–М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
Дереклеева,Н.И.Справочникклассногоруководителя:1-4классы/Подред.И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология.Управление.)
Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
Карасева,Т.В.Современныеаспектыреализациииздоровьесберегающихтехнологий// Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.
Ковалько,В.И.Здоровьесберегающиетехнологиивначальнойшколе[Текст]:1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.
Ковалько,В.И.Школафизкультминуток(1-11классы):Практическиеразработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.
М.:ВАКО,2007г.–/Мастерскаяучителя.
Невдахина,З.И.Дополнительноеобразование:сборникавторскихпрограмм/ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола,2007.–134с.
Патрикеев,А.Ю.Подвижныеигры.1-4класса.М.:Вако,2007.-176с.-/Мозаика детского отдыха.
Синягина,Н.Ю.Каксохранитьиукрепитьздоровьедетей:психологическиеустановки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
Смирнов,Н.К.Здоровьесберегающиеобразовательныетехнологиивработе учителяи Школы. М.: АРКТИ, 2013. – 268 с.
Степанова,О.А.Оздоровительныетехнологиивначальнойшколе.//Начальная школа, №1-2013, с.57.
Якиманская,И.С.Личностно-ориентированноеобучение.–М.:2011.–120