Приложение к АООП
Утверждено
Приказом директора
ГКОУКО «Козельская
школа-интернат»
от 30.08.2019г. № 74

Копия
Рабочей программы по внеурочной деятельности
по формированию здорового образа жизни
«Я помогу себе сам» для 1 (подготовительного) класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы.

Здоровье – одна из важных составляющих целостного развития человека, характеризующая его жизнеспособность в единстве телесных и психических характеристик. Жизнеспособность формируется в процессе воспитания, следовательно, охрана и укрепление здоровья школьников есть актуальная педагогическая задача.

Сейчас как никогда важно помнить о влиянии школы на здоровье учащихся, о ее возможностях организовать качественное развитие, воспитание и обучение детей без ущерба для их здоровья. Грамотное решение этой задачи на всех уровнях – от программно-нормативного до проведения отдельного внеклассного мероприятия, от отношений в классе и его связей с внешним миром до управления образовательным учреждением. Ведь именно в пространстве школьного детства формируются основы физического, психического и социального здоровья детей. В связи с этим в последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формированию культуры здоровья у участников образовательного процесса.

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействию воспитания у школьников ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Современная школа находится в процессе поиска новых моделей обучения, предусматривающих разностороннее развитие личности с учетом индивидуальных психофизиологических и интеллектуальных возможностей.

Большинство детей, поступающих в образовательные учреждения, обладают целым «букетом» различных заболеваний – это нервно-психические расстройства, нарушение моторики и координации движения, снижение остроты слуха и зрения, сколиоз, кариес и т.д.

Психологи и практики отмечают нарушение эмоционального и личностного развития учащихся, возрастающие агрессивность и жестокость

во взаимоотношениях с окружающими их людьми. Эти негативные явления взаимосвязаны и взаимообусловлены множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни. Значительный процент учащихся с ограниченным интеллектом живут в неблагополучных семьях, где не получают не только полноценного питания, навыков культуры поведения, но даже элементарных понятий о здоровом образе жизни. Поэтому забота о здоровье детей представляется весьма актуальной педагогической задачей.

В связи с этим назрела необходимость создания программы по формированию здорового образа жизни «Я помогу себе сам» для учащихся I подготовительного класса ГКОУ КО «Козельская школа-интернат», поскольку именно в школе у детей закладываются и воспитываются основные навыки по формированию здорового образа жизни и управлению собственным здоровьем. Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Общая характеристика курса.

Программа «Я помогу себе сам» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения школьников.

Основные принципы программы:

1. Сознательность и активность – чёткая постановка целей, задач, их осознание учащимися, побуждение к самоанализу, самооценке, самоконтролю.
2. Индивидуальная доступность – дозировка нагрузок в соответствии с возможностями занимающихся, учёт их индивидуальных и психофизических особенностей.
3. Систематичность и последовательность – непрерывность и этапность физкультурно-оздоровительных воздействий.
4. Психологическая комфортность – получение положительных эмоций и ощущений в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Цель: способствовать формированию мотивации детей к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

Задачи программы:

- 1.Формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни.
2. Формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью.
3. Развитие у детей лидерских качеств и умений самостоятельно.
4. Развитие правильной осанки.

Программа «Я помогу себе сам» включает три основных направления:

- 1.Основы знаний о здоровом образе жизни
2. Культура здоровья.
3. Подвижные и развивающие игры.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие формы обучения:

веселые старты , конкурсы, анкетирование, игры, тематические викторины, путешествия, устные журналы, беседы, оздоровительные минутки, просмотр видеофильмов с последующим обсуждением, .Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- применение индивидуальных, групповых форм обучения;
- формирование творческого воображения учащихся в практической и творческой деятельности;
- применение знаний учащимися на разных психологических уровнях.

Описание места курса в базисном учебном плане.

Программа по внеурочной деятельности «Я помогу себе сам» разработана для учащихся 1подготовительного классов в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального и основного общего образования и рассчитана на 32 часа. Данная программа предназначена для реализации в течение 1ч учебного года . Она направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни. Она разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья.

Описание ценностных ориентиров содержания курса.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Данная программа строится на принципах:

Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.

Патриотизма – идентификация себя с Россией, её культурой.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Название разделов и тем	Количество часов за год	Теория	Практика
1.	Основы знаний о здоровом образе жизни	3	1	
1.1	Где прячется здоровье. «Путешествие в страну здоровья»		1	
1.2	«Путешествие в страну здоровья»			1
2.	Культура здоровья	15		
2.1	Правила личной гигиены		1	
2.2	«Мы с грязнулями не дружим»		1	
2.3	Здоровое питание		1	
2.4	«На вкус и цвет товарищей нет»		1	
2.5	«В гостях у Витаминки»			1
2.6	«Подружиться с режимом		1	

	дня»			
2.7	Чистый воздух-залог здоровья. Одевайся по погоде		1	
2.8	Красивая осанка-это сложно?		1	
2.9-2.14	Общеразвивающие упражнения на укрепление осанки			6
2.15	Жизнь без очков!		1	
3	Подвижные и развивающие игры	14		

Всего: 33 часа.

Содержание занятий

Раздел 1. Основы знаний о здоровом образе жизни.

Где прячется здоровье. Путешествие в страну здоровья.

Понятие здоровья. Здоровье и его составляющие: физическое, психическое и духовное здоровье. В здоровом теле здоровый дух.

Пути их гармоничного существования. Понятия «здоровый образ жизни», «вредные привычки». Их влияние на качество жизни. Источники здоровья.

Игра «Совершенно верно».

Раздел 2 . Культура здоровья.

Правила личной гигиены. Понятие гигиены. Функции гигиены в жизни человека. Правила гигиены. Механизмы переноса инфекции от человека человеку. Значение гигиены для человека. Личная и общественная гигиена. Зависимость здоровья человека от состояния среды обитания.

Игры «Завершите фразу», «Самооценка».

Мы с грязнулями не дружим.

Гигиена тела человека, полости рта, зубов, глаз, волос, кожи: туловища, рук, ног, носа. Гигиена сна. Заболевания кожи. *Практическое занятие.*

Анкетирование.

Здоровое питание. На вкус и цвет товарищей нет.

Основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Обязательные питательные вещества: органические кислоты, витамины, макроэлементы, микроэлементы и вода. Их значение.

Пищевые продукты. Животные и растительные продукты как источники питательных веществ и энергии. Качество пищевых продуктов.

Содержание в пищевых продуктах нитратов, фосфатов, гербицидов, радионуклидов и т. п. Вкус. Карта вкусовых рецепторов на языке.

Пищевые продукты и состояние ротовой полости человека. Влияние жевательной резинки на состояние зубов и пищеварительной системы человека.

Игра «Да — нет».

В гостях у Витаминки.

Роль витаминов в жизни человека. Продукты с максимальным содержанием витаминов. Р.К. Овощи и фрукты. Пищевая аллергия и её признаки. Продукты, вызывающие аллергию. Продукты пчеловодства как компонент рациона питания человека. Мёд. Виды мёда. Значение мёда для здоровья человека. Общие правила потребления человеком некоторых продуктов пчеловодства, правила приёма мёда в лечебных целях.

Игра «Полезное-неполезное».

Практическая работа: «Определение степени полезности или вредности распространённых продуктов питания».

Подружимся с режимом дня.

Режим дня. Понятие режима дня. Его значение для жизни человека. Биологические часы и самочувствие человека.

Практическая работа(проектная деятельность): составление оптимального режима дня школьника.

Целебные факторы природы родного края.

Солнце. Солнце как источник жизни на Земле. Значение солнечного света для состояния здоровья человека. Способы и правила принятия солнечных ванн, загара. Искусственный загар. Влияние загара на состояние здоровья человека. Профилактика и оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе и солнечных ожогах.

Воздух. Воздух как компонент природы.

Вода. Вода как компонент природы. Вода и здоровье. Виды загрязнений воды, их опасность. Проблема кислотных дождей, их опасность для человека. Опасность для здоровья человека употребления сырой воды.

Закаливающий эффект воды. Моржевание. Правила закаливания.

Рациональное использование и охрана водных ресурсов. Проблема пресных питьевых вод. Экономия воды в быту.

Игры «Можно — нельзя», «Самооценка».

Влияние газированных напитков на здоровье человека.

Лес как компонент природы. Лес — богатство человечества. Значение леса для человека и для природы. Необходимость защиты и охраны лесных богатств.

Прогулка в парк. Знакомство с лесными культурами.

Развивающая игра «Зелёные разведчики».

Чистый воздух — залог здоровья человека. Одевайся по погоде.

Р.К.Факторы загрязнения атмосферного воздуха. Загрязнение воздушной среды как фактор ухудшения состояния здоровья человека.

Способы и условия чистоты воздуха. Охрана чистоты воздуха — охрана здоровья.

Лишайники как природные индикаторы чистоты воздуха. Состояние атмосферного воздуха территории и окрестностей.

Практическая работа. Упражнения на дыхание.

Красивая осанка-это сложно?

Правильная осанка как критерий и фактор здоровья человека. Костно-мышечная система — каркас организма. Упражнения на развитие костно-мышечной системы. Значение физкультуры.

Практические работы: упражнения для развития правильной осанки; учимся правильно сидеть, ходить, лежать, поднимать тяжести; определение общей выносливости и физической работоспособности организма.

Жить без очков!

Значение органов чувств, их функционирование. Гигиена органов чувств, их защита, тренировка.

Зрение. Значение зрения для человека. Гигиена органов зрения. Нарушение зрения и его причины. Факторы, снижающие зрение.

Дальтонизм. Близорукость. Дальнозоркость. Цвет и психоэмоциональное состояние человека. Цветотерапия.

Практическая работа. Упражнения для тренировки зрения.

Игра «Живая картина».

Раздел 3. Подвижные и развивающие игры (*практические занятия*).

Игра «ЖИВОЕ-НЕЖИВОЕ»

Ведущий называет попеременно живые и неживые предметы, а дети отвечают хором только "живое", а на "неживое" молчат. Выигрывают дети, которые меньше всех ошиблись.

Игра «ШЕРЕНГА»

Дети выстраиваются в одну линию по направлению руки ведущего. Когда он говорит врассыпную, все разбегаются. А услышав речевку: «У ребят порядок строгий, тра-та-та, тра-та-та, знают все свои места», бегут и строятся в новом направлении. Последний считается

проигравшим.

Игра «НАЙДИ ЦВЕТ»

Дети встают в круг и по команде ведущего ищут предметы названного цвета для того, чтобы до них дотронуться. Проигравшим считается тот, кто дотронется до нужной вещи последним. Он выбывает из игры.

Игра «ХИЩНИК»

Все дети – рыбы, один из них – хищник. Когда взрослый кричит: «Корабль», рыбы укрываются у одной стены, когда кричит «Шторм» - у другой, а при слове «хищник» - начинают спасаться бегством, в то время как хищник обнаруживает себя и начинает их ловить.

МПС

Правила. Игроки садятся в круг. Ведущий сообщает всем: "У каждого из вас есть МПС, у каждого он свой, неповторимый и ваша цель - узнать его". Для этого игроки по очереди задают ведущему вопросы про свой МПС, требующие однозначного, положительного или отрицательного, ответа. Игра ведется до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не догадается, что МПС - это Мой Правый Сосед.

Игра «СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ»

Данное занятие подходит для солнечной погоды. Следует взять маленькое зеркало, пускать на стены и потолок солнечных зайчиков и вместе с малышом наблюдать за ними.

Скачут побегайчики-

Солнечные зайчики.

Мы зовем их - не идут.

Были тут - и нет их тут.

Прыг, прыг по углам.

Были там - и нет их там.

Где же зайчики? Ушли.

Вы нигде их не нашли?

(А. Бродский)

Игра «ВОДОЛАЗЫ»

Ведущий опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под водой. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна.

Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз.

Игра «БЕЛКИ, ОРЕХИ, ШИШКИ»

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий один, гнезда у него нет. Есть в этой игре еще и ведущий, который произносит слова: белки, шишки, орехи. Если он сказал белки, то все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если ведущий говорит: орехи, то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Водящий и ведущий могут быть разными людьми, а может обе функции выполнять один человек. Ведущим может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.

Игра «СЧЕТ ДО 30»

Участники игры должны сосчитать по порядку от 1 до 30. Каждое число называет любой из участников. Однако, если одно и то же число назовут два (и более) участника одновременно — счет начинается сначала. Разговоры и какое-либо невербальное общение между игроками запрещены.

Игра «ПОДСКОКИ»

Ведущий стоит в кругу, а остальные за пределами круга. Они то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Водящий может ловить только тех, кто в кругу, коснувшись их рукой.

Игра «СОВУШКА»

Выбирают водящего - "совушку", остальные дети изображают птичек. Птички свободно бегают по площадке, размахивая руками, как крыльями. "Совушка" сидит в дупле (обозначенное на площадке место). Когда руководитель произнесет слово "Ночь", совушка вылетает из дупла и бегают по площадке, зорко следя за птичками. Птички по сигналу "Ночь" должны остановиться на месте и не двигаться. Кто

пошевелится, того "совушка" уводит в свой дом, и сама снова выбегает на площадку. Когда руководитель скажет "День", "совушка" прячется в дупло, а птички, кроме уведенных совушкой, начинают летать. Игра прерывается, когда совушка уведет к себе 3-х птичек. Тогда выбирают новую совушку и игра возобновляется.

Игра «СЛУШАЙ»

Руководитель свистит, подавая игрокам с повязками на глазах сигнал и меняя свое направление. Ориентируясь на звуки, нужно найти взрослого.

Игра «ЛОВУШКА»

Все играющие встают в три круга, взявшись за руки. Крайние идут вправо, средний круг идет влево, хлопая в ладоши. Поют песню. По сигналу (хлопок, свисток) игроки крайних кругов подают друг другу руки, стараясь захватить в капкан среднего. Захваченный встает в один из крайних кругов.

Игра «СКВОЗЬ ОБРУЧ»

Играющий в одной руке держит ракетку, на которой лежит мяч настольного тенниса, в другой - гимнастический обруч. Задача играющего - продеть через себя обруч сверху вниз, затем снизу вверх, не уронив мяч. Играют парами. Побеждает тот, кто быстрее выполнил задание.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Название разделов и тем	Количество часов	Дата
1)	Основы знаний о здоровом образе жизни	3	
1	Основы знаний о здоровом образе жизни	1	
2	Где прячется здоровье. «Путешествие в страну здоровья»	1	
3	Где прячется здоровье. «Путешествие в страну здоровья»	1	
2)	Культура здоровья	15	
4	Правила личной гигиены	1	
5	«Мы с грязнулями не дружим»	1	

6	Здоровое питание	1	
7	«На вкус и цвет товарищей нет»	1	
8	«В гостях у Витаминки»	1	
9	«Подружись с режимом дня»	1	
10	Чистый воздух-залог здоровья. Одевайся по погоде	1	
11	Красивая осанка-это сложно?	1	
12	Общеразвивающие упражнения на укрепление осанки	1	
13	Общеразвивающие упражнения на укрепление осанки	1	
14	Общеразвивающие упражнения на укрепление осанки	1	
15	Общеразвивающие упражнения на укрепление осанки	1	
16	Общеразвивающие упражнения на укрепление осанки	1	
17	Общеразвивающие упражнения на укрепление осанки	1	
18	Жить без очков!	1	
3)	Подвижные и развивающие игры	14	
19	Игра «ЖИВОЕ-НЕЖИВОЕ» Игра «СОВУШКА»	1	
20	Игра «ЖИВОЕ-НЕЖИВОЕ» Игра «СОВУШКА»	1	
21	Игра «ШЕРЕНГА» Игра «НАЙДИ ЦВЕТ»	1	
22	Игра «ШЕРЕНГА» Игра «НАЙДИ ЦВЕТ»	1	
23	Игра «ПОДСКОКИ» Игра «Гуси-Лебеди»	1	
24	Игра «ПОДСКОКИ»	1	

	Игра «Гуси-Лебеди»		
25	Игра «СОВУШКА» Игра «СЛУШАЙ»	1	
26	Игра «СОВУШКА» Игра «СЛУШАЙ»	1	
27	Игра «СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ»	1	
28	Игра «СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ»	1	
29	Игра «ХИЩНИК» Игра «ЖИВОЕ-НЕЖИВОЕ»	1	
30	Игра «ХИЩНИК» Игра «ЖИВОЕ-НЕЖИВОЕ»	1	
31	Игра «СКВОЗЬ ОБРУЧ» Игра «ШЕРЕНГА»	1	
32	Повторение изученных игр	1	
	Всего-32 часа		

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные ууд:

Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
 Действие смыслообразования,
 Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные ууд:

Умение выражать свои мысли,
 Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
 Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Регулятивные ууд:

Целеполагание,
 волевая саморегуляция,
 коррекция,

оценка качества и уровня усвоения.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные ууд:

Умение структурировать знания,

Смысловое чтение,

Знаково – символическое моделирование,

Выделение и формулирование учебной цели.

Логические ууд:

Анализ объектов;

Синтез, как составление целого из частей

Классификация объектов.

Доказательство

Выдвижение гипотез и их обоснование

Построение логической цепи рассуждений

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Должны знать :

- свой режим, значение режима дня для здоровья;
- средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура;
- правила безопасного поведения;
- механизмы и способы поддержания здоровья.

Должны уметь:

- использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов;
- относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности;
- учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений;
- общаться со взрослыми, сверстниками, малышами;
- владеть своими чувствами, не быть рабом настроения;
- преодолевать трудности;
- отвечать за свои поступки;
- постоять за себя;

- жить в гармонии с окружающим миром;
- вести здоровый образ жизни.

Ресурсная база

1) Технические средства обучения

Ноутбук

Мультимедиапроектор

Экран настенный

2) Наглядные и мультимедийные пособия :

3) Электронные образовательные ресурсы

<http://prezentacii.com/obzh/>

<http://ppt4web.ru/obzh>

<http://www.uchportal.ru/load/82>

<http://pwpt.ru/presentation/obzh/>

<http://presentaci.ru/prezentacii-po-obzh/>

<http://prezented.ru/obzh/>

<http://pedsovet.su/load/151>

<http://volna.org/obzh/>

<http://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelности/library/2013/01/17/prezentatsii-k-urokam-obzh-dlya-9>

<http://teachpro.ru/Course/OBJSupplies11>

Список литературы

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания Н.А. Агаджанян. – М.: Изд-во РУДН, 1998. – 27 с.
2. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования / Р.И. Айзман. – Новосибирск, 1996. – 197 с.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. /Н.М. Амосов. - М.: Молодая гвардия, 1979. - 191 с.
4. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. – М.: АСТ, 2003. – 128 с.
5. Базарный В.Ф. Программа экспресс–диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся/В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад.: Загорская типография, 1995. – 70 с.
6. Бодалёв А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М.: МГУ, 1982. -
7. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье И.И. Брехман. – Л.: Наука, 1987. – 123с.

8. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 212 с.
9. Варламова С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2.-С.65-66.
10. Венедиктов, Д.Д., Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения Д.Д. Венедиктов, А.И. Чернух, Ю.П. Лисицын, В.И. Кричагин // Вопросы философии. – 1979. – № 7. – С. 102–113.
11. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни М.Я. Виленский Теория и практика физической культуры.-1994.- 9.-С. 9-12.
12. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6-ти томах. Т. 5 Л.С. Выготский. - М.: Педагогика, 1983. – 382 с.
13. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию И.С. Грач Образование. - 2002. - № 5.- С.88-91. - (Здоровье и образование).
14. Зайцев Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии Санкт-Петербурга Г.К. Зайцев, З.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. – СПб.: Акцидент, 1994. – 78 с.
15. Зайцев Г.К. Школьная валеология / Г.К. Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1998. – 159 с.
16. Иванюшкин, А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека А.Я. Иванюшкин Вестник АМН СССР. – 1982. – Т. 45. – №. 4. – С. 29–33.
17. Игнатова Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения Л.Ф. Игнатова Школа здоровья. – 2003. - Т. 4, №3. - С. 74 – 79.
18. Каган М.С. Философия культуры / М.С. Каган. – СПб: ТОО ТК «Петрополис», 1996. – 416 с.
19. Казначеев В.П. Здоровье нации – феномен экологии XXI века / В.П. Казначеев Материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации». Москва, 15-17 мая 2001. – 194 с.
20. Картушина Марина Юрьевна. Быть здоровыми хотим [Текст]: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада / М.Ю. Картушина. - М.: Сфера, 2004. - 382, [1] с. - (Программа развития).
21. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения /В.В.Колбанов. – СПб.: Деан, 1999. – 229 с.
22. Колбанов В.В. Валеологическое образование в начальной школе /В.В.Колбанов . Начальная школа. - 1999. - № 1. - С. 41- 43.