

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с.Малый Толкай».

«Утверждаю»:
к использованию в образовательном процессе
директор школы-интерната:
/Самойлова Т.И./
Приказ № 494 от 29 08 2019 г.

«Рассмотрено»:
на заседании МО
Протокол № 1
от 28 08 2019 г.

«Согласовано»
зам. директора по УВР
Л.В. Станина
от 29 08 2019 г.

«Принято»:
решением педагогического
совета ГБОУ с. Малый Толкай
Протокол №1 от 29 08 2019

Адаптированная рабочая программа по формированию здорового образа жизни

Автор – составитель:
Измайлова Марина Николаевна
Квалификационная категория:
высшая
Класс: 3 (с)

с. Малый Толкай
2019-2020 учебный год

1. Пояснительная записка.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

При составлении внеурочной рабочей программы по формированию здорового образа жизни «ЗОЖик» для обучающихся 3 класса (интеллектуальными нарушениями) на 2019-2020 учебный год руководствовалась Уставом школы, федеральными законами, указами и распоряжениями Правительства Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, международными актами в области защиты прав ребенка и его законных интересов.

Программа разработана на основе федерально-правовой базы:

- федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»
- Санитарные правила СанПиН 2.4.2.32.06-2 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 10.06.2015 г. «№ 26).
- Конституции РФ.
- Конвенции о правах ребенка.
- Закона РФ "Об основных гарантиях прав ребенка".

Программа «ЗОЖ» предназначена для работы с детьми 9-10 лет, срок реализации 2019-20 учебный год и направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни.

Цель программы — формирование потребности у воспитанников младшего звена школы-интерната к здоровому образу жизни; создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья.

Задачи:

Коррекционно – образовательные:

1. Формирование первоначальных основ знаний из различных областей наук о человеке: анатомии, психологии, физиологии, психогигиены.
2. Формирование навыков здорового образа жизни и поддержания положительных межличностных отношений.

3. Расширение знаний и кругозора о ЗОЖ, о значении его в жизни человека.
4. Формирование соответствующих возрасту знаний, умений в оказании помощи себе и другим людям в экстренных случаях, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
5. Формировать умение экологически взаимодействовать с окружающей средой, устанавливать взаимосвязь между ней и организмом человека.

Коррекционно – развивающие:

1. Развитие у детей мотивации к здоровому образу жизни, потребности в освоении способов сохранения и улучшения своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказания помощи в экстремальных ситуациях.
2. Развитие познавательной сферы воспитанников.
3. Развитие коммуникативной культуры личности, культуры общения и речи.
4. Профилактика и предупреждение инфекционных и других заболеваний; формирование ответственности за личную безопасность жизнедеятельности.
5. Коррекция и развитие санитарно-гигиенических и культурно- гигиенических умений и навыков.
6. Развитие речевой и интеллектуальной деятельности воспитанников, внимательности, наблюдательности, логического мышления, творческого воображения и фантазии детей через викторины, загадки, ребусы, пословицы, игровые упражнения, выполнение творческих проектов.
7. Развитие физической активности, мелкой и общей моторики воспитанников через комплекс общеразвивающих упражнений, физкультминуток, гимнастик.

Коррекционно – воспитательные:

1. Воспитание у ребёнка заботы о своём организме, желания быть всегда здоровым; овладение практическими навыками ухода за телом.
2. Формировать установку на ЗОЖ и умение следовать ему.
3. Воспитывать духовно-нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, и т. д.), эстетические чувства и интересы, эмоциональную сферу личности ребёнка.

4. Формирование положительной мотивации у воспитанников в процессе валеологических занятий, положительных эмоций, позитивного отношения к самому себе и окружающему миру.

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

Большинство детей, обучающихся в нашей школе, имеют ряд 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 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.

Программа формированию ЗОЖ (в данном случае для детей 2 класса) имеет определённую особенность, которая отличает её от других программ. Разработана на основе авторской школьной программы «Азбука здоровья». Данная программа была изучена, проанализирована, обобщена, переработана и в итоге легла в основу программы «ЗОЖ», которая была адаптирована для воспитанников 3 класса (2 вариант). Особенность программы «ЗОЖ» заключается в том, что обучение детей с ОВЗ (УО) по данной программе строится в строгом соответствии с особенностями развития, психофизическими возможностями и способностями данной категории детей. Продолжительность занятий не превышает 25-30 мин. для обучающихся. Также, материал по программе достаточно упрощён и дозирован, а многообразие форм, методов воспитательной работы в процессе занятий не перегружает нервную систему особого ребёнка и призвано пробуждать познавательный интерес и положительную мотивацию при изучении основ ЗОЖ.

Таким образом, занятия по программе «ЗОЖ» способствуют реализации коррекционной работы, которая представляет собой меры по устранению или снижению имеющихся отклонений от нормы. Она предполагает использование индивидуальных форм взаимодействия с ребёнком, позволяющих учитывать параметры его физического и психического развития, и индивидуальные особенности, степень восприимчивости к воздействию факторов внешней среды и прочее.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом количество часов рабочей программы рассчитано на 30 ч., при часовой нагрузке 1 раз в неделю.

Количество часов по четвертям.

Коррекционный курс: «ЗОЖ».

Класс: обучающиеся 3 класс (2 вариант).

Количество часов в неделю: 1 ч.

Сведения по часам: 34

ПЕРИОД	Кол-во часов
I- Четверть	8
II – четверть	7
III – четверть	8
IV – четверть	7
Всего	30

4. Прогнозируемые результаты освоения рабочей программы.

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

1. Личностные УУД:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

2. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога.
- Проговаривать последовательность действий на воспитательном занятии, мероприятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному педагогом плану.

3. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
 - Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
 - Составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит познавательный материал и задания педагога.

4. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
 - Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

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

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

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

В ходе реализации программы по валеологическому воспитанию и формированию ЗОЖ обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания, режима дня.

уметь:

- соблюдать режим дня;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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

Разделение часов по тематическим разделам

№	Тематика раздела	Количество часов
1	Здоровое питание	4
2	Безопасное поведение	6
3	Болезни и их лечение	5
4	Наш организм	5
5	Гигиена и здоровье	6
6	Вредные привычки	4
Всего часов		30

Содержание программы.

1. Раздел: «Здоровье человека» - 20ч.

- «Почему мы болеем?
- Кто нас лечит.
- Что нужно знать о лекарствах.
- Занятие-тест. «Моя подруга Гигиена».
- Беседа – практикум. «Белоснежная улыбка»
- Беседа «Как уберечься от мороза?»
- «Почему болят зубы?» Беседа о профессии стоматолога.
- «Сказка о лодыре» - чтение, обсуждение.
- Развивающая игра – викторина. «Режим дня мы соблюдаем и здоровьем не хромаем!»
- Дидактическая беседа. «Для чего нужны органы чувств?»
- Тематическая беседа. Тест. Памятка «Забота о глазах»
- Занятие с элементами игры «Чтобы уши слышали»
- Игровое развивающее занятие «Язык – мой умный помощник»
- Пр. развивающее занятие «Что умеет наш нос?»
- Игровое развив. занятие: «Мозг – наш главный командир».
- Рассказ-беседа «Мышцы, кости и суставы – в них движения секрет»
- Почему мы устаем?
- «Что происходит, когда мы спим?
- Почему у нас есть родинки».
- «Почему появляются бородавки»

2. Раздел: «Я и общество. Правила обязательные для всех» -10ч.

- Уроки тётушки Совы. «Твоя безопасность»
- Просмотр сказки про ПДД «Приключения озорных обезьянок».
- Экскурсия в библиотеку школы (инд. подбор книг для вн.чтения)

- «Мой режим дня» Беседа медсестры с детьми.

- Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.
- Правила обращения с огнём.
- Занятие – игра. «Что такое эмоции?»
- Занятие – рефлексия. «Настроение» (Влияние настроения на мое поведение и друзей)
- Этическое занятие – игра. «Как разговаривать по телефону?»
- Обобщающее игровое занятие «Огонек здоровья». Игра «Салки с мячом».

Календарно-тематическое планирование по адаптированной программе “ЗОЖ”
1 четверть – 8 часов

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Прогнозируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Направления коррекционной работы
1	Единый урок. «Самарская область – «Сердце России».	1	3.09	Уметь быстро и эффективно запоминать новую информацию, воспроизводить её и продуктивно применять на практике.	Презентация «Самарская область-Сердце России»	Закрепляют знания о природе родного края, о большой русской реке Волге, знакомятся с легендами о ней.	Активизация познавательной активности учащихся. Формирование экологической культуры.
2	Уроки тётушки Совы. «Твоя безопасность»	1	10.09	Овладение учащимися самостоятельной, связной, правильной устной речи, навыками языкового анализа и синтеза. Уметь анализировать свою деятельность.	Видеоролик «Уроки тетушки Совы».	Повторяют и закрепляют правила по ТБ.	Развитие артикуляционной моторики. Коррекция отдельных сторон психической деятельности.
3	«Глаза – главные помощники человека»	1	16.09	Должны знать: правила пользования общественным транспортом, значения терминов: «тротуар», «пешеходная дорожка», «обочина», «проезжая часть», научить правилам	Ноутбук. Сюжетные картинки.	Изучают правила вежливости, правила пользования общественным транспортом.	Развитие зрительного восприятия и узнавания. Развитие зрительной памяти и внимания. Развитие устной речи.

				дисциплинированного поведения, умению предвидеть опасность.			
4	«Чтобы уши слышали»	1	23.09	Должны научиться ориентироваться в библиотечном пространстве, обучиться правилам пользования библиотекой.	Беседа библиотекаря с детьми.	Учатся выбирать себе книгу для чтения и знакомятся правилами о том, как нужно обращаться с книгой. Знакомятся с профессией библиотекаря.	Формирование интереса к книге. Развитие у детей наблюдательности, внимания, умения слушать и слышать воспитателя.
5	«Почему болят зубы?»	1	30.09	Должны соблюдать правильно режим дня. Знать о правилах личной гигиены и режима дня.	Плакат «Режим дня».	Должны знать свой режим дня.	Развитие навыка соблюдения режимных моментов. Формирование культурно-гигиенических умений и навыков.
6	Экскурсия в стоматологический кабинет «Чтобы зубы не болели...»	1	07.10	Причины болезни. Признаки болезни. Профессия «врач». Школьный врач. Медицинский кабинет. Поликлиника. Что такое лекарства, где они должны храниться, в каких случаях можно принимать лекарства, что нужно делать, если лекарство приняли по ошибке.	Презентация. Аудисказка «Айболит»	Узнают причины некоторых болезней, о правилах поведения во время болезни и кто лечит.	Способствовать воспитанию морально-волевых качеств. Формирование представления о простудных заболеваниях.
7	Разгадывание кроссворда «Мой товарищ – спорт»	1	14.10	они должны храниться, в каких случаях можно принимать лекарства, что нужно делать, если лекарство приняли по ошибке.	Аптечка. Макет светофора.	Анализируют ситуации. Игра «Закончи фразу». Игра «Валеологический светофор».	
8	Дидактическая игра «Рабочие инструменты человека»	1	21.10	Знать основные правила обращения с газом, электричеством, водой. Уметь оценивать правильность поведения в быту. Соблюдать элементарные правила пожарной и электробезопасности.	Дидактические картинки. Ролевая игра «Позвони в экстренную службу».	Обучаются правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током. Разыгрывание чрезвычайных ситуаций, их анализ и решение.	Формирование правил поведения обеспечивающих безопасность детей дома. Развитие самостоятельности в принятии правильных решений и ответственности за своё поведение.

2 четверть- 7 часов							
9	Открытие декады. Тематическая линейка «Здоровым быть здорово».	1	11.11		Линейка в малом зале.		Развитие потребности в здоровом образе жизни.
10	Занятие-тест. «Моя подруга Гигиена».	1	18.11	Знать понятие «гигиены», средства, приспособления, которые помогают выполнять правила личной гигиены. Уметь ими пользоваться.	Предметы личной гигиены.	Знать названия предметов личной гигиены. Должны уметь применять полученные знания и умения в практике.	Воспитывать потребность в ЗОЖ. Коррекция коммуникативных навыков.
11	Беседа – практикум. «Белоснежная улыбка»	1	25.11	Правила ухода за полостью рта.	Зеркало.	Смотрят видеоролик и обсуждают.	Работа по профилактике ЗОЖ.
12	Беседа «Как уберечься от мороза?»	1	02.12	Знать особенности погоды зимой. Уметь одеваться по погоде.	Сюж.картинки.	Учатся самостоятельно одеваться по погоде.	Развитие зрительного восприятия,координации движений руки и глаза, пространственной ориентации.
13	«Почему болят зубы?» Беседа о профессии стоматолога.	1	09.12	Причины заболевания зубов. Кто лечит. Правила ухода за зубами.	Беседа стоматолога с детьми об уходе за зубами.	Просмотр м/ф "Доктор Заяц и легенда о Зубном Королевстве"	Развитие зрительного восприятия, мыслительных процессов и операций .
14	«Сказка о лодыре» - чтение, обсуждение.	1	16.12	Освоить, что значит быть ответственным.	Текст сказки.	Слушание сказки и обсуждение. Учатся обобщать.	Коррекция речи, памяти, мышления.
15	Развивающая игра – викторина. «Режим дня мы соблюдаем и здоровьем не хромаем!»	1	24.12	Выполнять свой режим дня, соблюдать условия для полноценного и здорового сна.	Игра-викторина.	Учатся соблюдать режим дня школьника. Что такой полноценный и здоровый сон.	Развитие памяти, воображения, внимания, речи.
3 четверть-8 часов							
16	Дидактическая беседа. «Для чего нужны органы	1	13.01	Знать, что человек узнает мир с помощью органов	Презентация.	Выполняют	Развивать связную речь и воображение детей,

	чувств?»			чувств, памяти, ума. Знать физкультминутки для глаз; строение глаза; почему у нас текут слезы. Уметь выполнять правила чтения, ухода за глазами.		физминутку, изучают строение глаза, выполняют правила чтения и ухода за глазами.	умение работать в паре, в группе. Развивать умение наблюдать, анализировать, обобщать и сравнивать, делать выводы.
17	Тематическая беседа Тест. Памятка «Забота о глазах»	1	20.01.		Ноутбук, физминутка.		Развитие внимания, логического мышления, быстроты реакции в непредвиденных ситуациях; коррекция речи и памяти детей.
18	Занятие с элементами игры «Чтобы уши слышали»	1	27.01	Уметь правильно соединять показания отдельных органов и пользоваться своей памятью.	Просмотр презентации.	Должны уметь выполнять правила ухода за ушами.	Развитие слухового аппарата. Формирование культурно-гигиенических умений и навыков.
19	Игровое развивающее занятие «Язык – мой умный помощник»	1	03.02	Знать строение языка. Уметь выполнять правила ухода за полостью рта.	Игровое развивающее занятие	Язык – орган вкуса. Изучают строение языка. Кислое сладкое, солёное – горькое.	Развитие органов обоняния, вкуса.
20	Пр. развивающее занятие «Что умеет наш нос?»	1	10.02	Знать, как сохранить обоняние.	Фрукты и овощи.	Различать слова: обоняние и запах.	Развитие обоняния.
21	Игровое развив. занятие: «Мозг – наш главный командир».	1	17.02	Знать, как связаны органы чувства с головным мозгом. Иметь представления о роли, о строении головного и спинного мозга.	Презентация. Ноутбук.	Изучают элементарное строение головного и спинного мозга, узнают их роль.	Развитие внимания, логического мышления; коррекция речи и памяти детей.
22	Рассказ-беседа «Мышцы, кости и суставы – в них движения секрет»	1	02.03	Знать строение своего тела, понятие «скелет человека», «нарушение осанки». Уметь выполнять правила посадки при письме и чтении.	Плакаты.	Повторяют правила посадки при чтении и письме. Изучают строение своего тела.	Коррекция моторики мышц. Пропаганда ЗОЖ
23	Занятие – игра. «Что такое	1	16.03	Уметь распознавать свои переживания. Знать	Смайлики.	Учатся выражать эмоции с помощью	Развитие эмоционально-волевой сферы детей,

	эмоции?»			приемы и способы выхода из сложных ситуаций; распознавать основные эмоции у себя и других.		жестов, мимики, позы. Определяют положительные и отрицательные эмоции у себя и у других.	способности к эмпатии, мимическую выразительность.
				4 четверть – 7 часов			
24	Занятие – рефлексия. «Настроение» (Влияние настроения на мое поведение и друзей)	1	30.03	Знать понятие «настроение». Уметь описать свое настроение, настроение своего друга, владеть своим настроением.	Конкурс рисунков.	Учатся владеть своим настроением. Рисуют свое настроение и настроение друга.	Коррекция поведения в школе. Коррекция мелкой моторики.
25	Этическое занятие – игра. «Как разговаривать по телефону?»	1	06.04	Знать правила общения по телефону, номера служб экстренной помощи. Уметь действовать в экстренных случаях.	Телефон, карточки.	Игра «Кто звонит раньше, кто позже?» (по отрывку из стих-я «Телефон» К. Чуковского)	Формирование пространственной ориентировки.
26	Почему мы устаем?	1	13.04	Причины усталости.	Презентация.	Причины усталости.	Коррекция внимания, эмоционально-волевой сферы ребенка
27	«Что происходит, когда мы спим?»	1	20.04	Значение сна для жизни и здоровья человека; гигиена сна.	Презентация. Карточки с пословицами, загадками.	Узнают для чего все спят. Знакомятся и расширяют словарный запас. Дети рассказывают о своих снах и оцениваются одноклассниками.	Развитие навыков установления причинно-следственных связей; развитие познавательного интереса. Развитие воображения.
28	Почему у нас есть родинки».	1	27.04	Понятие «родинка», ее биологическую природу.	Показ презентации.	Что такое родинка. Возникновение родинок.	Пропаганда по формированию ЗОЖ.
29	«Почему появляются бородавки»	1	18.05	Что такое бородавки и как они образуются? Причины возникновения бородавок.	Показ презентации.	Знакомятся с понятием «бородавки».	Приучение правилам личной гигиены.
30	«Забота о коже».	1	25.05	Уметь применять полученные знания и	Практическое занятие.	Правильный уход за кожей тела, рук и ног.	Формирование и развитие способностей применять

				умения.			полученные знания и умения в жизни.
--	--	--	--	---------	--	--	-------------------------------------

Список литературы.

1. Алямовская В. Как воспитать здорового ребёнка. – М., 1993.
2. Биран В.П. Зрение и здоровье ребёнка – Минск, 1993.
3. Бондаренко А. Дидактические игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
4. Брызгунов И.П. Беседы о здоровье школьников. – М., 1992.
5. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: Педагогика, 1991
6. Дорохов А. Про тебя самого. – М.: Детская литература, 1989.
7. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Линка-пресс, 1999.
8. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии. – Таганрог, 2001.
9. Захарова Т.Н. и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников – Волгоград: Учитель, 2007.
10. Лободина Н.В., Чурилова Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия – Волгоград : Учитель, 2015. – 205с.
11. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – Москва: Вако, 2007.
12. Коляда Д.А. Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младшего школьника. – Волгоград : Учитель, 2014, - 324с.
13. Колбанов В.В. Валеология в школе. – СПб., 1992.
14. Кукушин В.С. Основы школьной валеологии. – Ростов н/Д, 1995.
15. Печера К.Л. Некоторые проблемы воспитания детей дошкольного и школьного возраста // Российский педиатрический журнал, 1999. - №1.
16. Павлова М.А. Здоровьесберегающая система дошкольной образовательной организации : модели, программы, рекомендации, разработки занятий. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Волгоград. : Учитель, 2016. – 183с.
17. Павлова М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Вып. 2: классные часы, тематические мероприятия, игры. – Волгоград: Учитель, 2009.
18. Ротенберг Р. Растить здоровым. Детская энциклопедия здоровья. – М.: физкультура и спорт, 1992.
19. Семёнова И. Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой. – М.: Педагогика, 1991.
20. Сигимова М.Н. Формирование представлений о себе у старших дошкольников: игры-занятия. – Волгоград: Учитель, 2009.
21. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. Санкт-Петербург, изд. «Петроградский и К^о», 1995.
22. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология и основы безопасности жизни ребёнка (пособие к курсу валеологии «Я и моё здоровье» для школы I ступени) – Санкт-Петербург; изд. «Петроградский и К^о», 1994.
23. Терпугова Е.А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста: методическое пособие для педагогов. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – (Сердце отдаю детям).
24. Щербинина В.П. Педагогика здорового развития детей младшего возраста. – Гродно, 1992.
25. Этинген Л. Как же вы устроены, господин тело? – М.: Линкс-пресс, 1997.