

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 № 62/1 от 29.08.2025 г.

«Рассмотрено»: на заседании МО начальных классов Ширшова Н.В. Протокол № 1 от 28.08. 2025 г.	«Согласовано» зам. директора по УВР Станина Л.В. от 29. 08. 2025 г.	«Принято» решением педагогического совета ГБОУ с.Малый Толкай Протокол №1 от 29. 08. 2025 г. Приказ №62/1 от 29.08.25 г
--	--	---

**Рабочая программа социальной направленности
внеурочной деятельности
«Я сам»**

Автор – составитель:
Краснощекова Н Г.
Класс:5,6СИПР

2025-2026 учебный год

Пояснительная записка.

Содержание

- 1.Пояснительная записка
- 2.Общая характеристика курса внеурочной деятельности..
- 3.Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане...
- 4.Планируемые результаты освоения конкретного курса ...
- 5.Содержание учебного курса ...
- 6.Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся.....
- 7.Список использованных источников и литературы

1. Пояснительная записка.

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

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Я сам » разработана на основе:

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ от 19 декабря 2013 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП ОО УО 1 вариант) для 5-9 классов ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай.
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП ОО УО 2 вариант) для 5-9 классов ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай.
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 года №115.
6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 .
7. Положение о рабочих программах отдельных учебных предметов (курсов), коррекционных курсов, внеурочной деятельности ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай . (приказ № 59/16 от 30.08.2021 г.)
8. Учебный план ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2025-2026 учебный год.

Программа «Я сам» предназначена для работы с детьми 10-12 лет, срок реализации 2025-26 учебный год и направлена на формирование навыков сохранения здоровья самостоятельно через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни.

Цель программы - создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активности и самостоятельности.

Задачи:

Коррекционно – образовательные:

1. Формирование навыков здорового образа жизни и поддержания положительных межличностных отношений.
2. Расширение знаний и кругозора о самостоятельности, о значении самостоятельности в жизни человека.
3. Формирование соответствующих возрасту знаний, умений в оказании помощи себе и другим людям в экстренных случаях, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
4. 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 самостоятельно.
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. Воспитывать духовно-нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, и т. д.), эстетические чувства и интересы, эмоциональную сферу личности ребёнка.
3. 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 обусловлены 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 имеет определённую особенность, которая отличает её от других программ. Разработана на основе авторских школьных программ «Здоровей-ка», «Цветик-семицветик». Данные программы были изучены, проанализированы, обобщены, переработаны. В итоге легла в основу программы «Я сам», которая была адаптирована для обучающихся 4 5 СИПР классов . Продолжительность занятий не превышает 25-30мин. 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 социальной направленности..

Таким образом, занятия по программе «Я сам» 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 33 ч., при часовой нагрузке 1 раз в неделю.

Количество часов по четвертям.

Коррекционный курс: «Я сам».

Класс: 4,5 СИПР. кл.

Количество часов в неделю: 1 ч.

Сведения по часам: 34

ПЕРИОД	Кол-во часов
I - четверть	8
II - четверть	8
III - четверть	10
IV - четверть	8
Всего	34

Формы проведения занятий:

-индивидуализированная, групповая, работа в парах, фронтальная.

При организации занятий «Я сам» используются интерактивные методы и приемы обучения:

- игровая импровизация;
- беседа;
- иллюстрирование;
- упражнения;
- ситуационные игры;
- экскурсии; прогулки;

Все методы и приемы используются в комплексе, чередуя и дополняя друг друга, что позволяет педагогу успешнее решить задачи Программы.

Принципы построения программы.

1. Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения.
2. Принцип доступности обучения (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей).
3. Принцип научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление **здоровья**, научно обоснованными и практически апробированными методиками).
4. Принцип активности (участие педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов самостоятельности школьников).
5. Принцип целенаправленности (подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели).
6. Принцип сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью).
7. Принцип систематичности (реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично).

4. Планируемые 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 регулятивные, коммуникативные базовые учебные действия(БУД).

Коммуникативные базовые учебные действия:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Регулятивные базовые учебные действия:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и спортом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры во время досуга (перемена, каникулы);
- самостоятельно (с помощью учителя) адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Личностные базовые учебные действия:

- признание ребенком ценности собственного здоровья, чувства ответственности за его сохранение;
- стремление выстраивать миролюбивые отношения со сверстниками и другими детьми, умение избегать агрессии.

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.

1. Содержание программы.

1. Раздел: «ПДД» - 8ч.

- «Дорожный лабиринт» (спортплощадка).
- Конкурс рисунков «Красный, жёлтый, зелёный»
- Воспитательский час «Правила нашей безопасности». Профилактика детского травматизма.

- «Дорожные знаки». Викторина по знанию дорожных знаков.
- «Осенние дороги». (Лужи, грязь - препятствия дорожному движению. Плохая видимость в дождь и туман. Особая осторожность пешеходов на дорогах осенью. Инструктаж о безопасности движения во время осенних каникул).
- «Огнетушитель». Сюжетно-ролевая игра.
- «Огонь-опасная игра. Просмотр видеофильма (уроки т. Совы)
- «Готовность – 01». Игра-викторина по пожарной безопасности.

2. Раздел: «Основы самостоятельности-12ч

- «С заботой о здоровье». Познавательный час «С утра до вечера».
- «Правила Мойдодыра». «Знакомство со своим телом. Личная гигиена» Беседа + презентация.
- «Слушай во все уши, смотри во все глаза». Практическое занятие.
- «Правила Мойдодыра». «Мыло, мочалка, шампунь и баня» Беседа.
- «Если ты заболел». Советы «Не болейки»
 - «Экстремальные ситуации в быту. Правила поведения.»
 - «Номера экстренных служб для вызова с мобильного телефона».
 - «Айболит спешит на помощь»!
 - «Вот, ребята, йод и вата!.. Правила оказания первой помощи при ушибах.
 - «Компьютер и дети.» Телефонная зависимость. Час общения.
 - «Почему некоторые привычки называются вредными?»Показ учебного фильма.
 - «Эмоции и чувства». Переходим во 2 класс.

3. Раздел: «Здоровое питание»- 11ч

- «Приключения в королевстве микробов». Беседа.
- «Как мы спасали Витаминку». Беседа с элементами игры.
- «Витя и Микробус». Просмотр м/ф с обсуждением.
- «О вкусной и полезной пище». Презентация.
- Чтение рассказа. «Маша и фруктовый сад». Обсуждение.
- Занятие. «Кто живет в Молочной стране?» (Игра с мячом, игра «Узнай по вкусу»).
- «Культура поведения во время еды». Игровой практикум.
- «Польза завтрака». Отгадывание кроссворда «Витамины».

- «Чипсы – есть или нет?». Беседа.
- «Газированные напитки – вред или польза?»
- «Дружеское меню» Беседа – практикум.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол- во часо в	Дата провед ения	Планируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Направления коррекционной работы
I четверть (8 ч)							
			03.09	Уметь быстро и		Анализируют	Активизация

1	«Дорожный лабиринт» (спортплощадка).	1		эффективно запоминать новую информацию, воспроизводить её и продуктивно применять на практике.	Игра на спортплощадке.	просмотренное. Запоминают правила игры.	познавательной активности учащихся.
2	Конкурс рисунков «Красный, жёлтый, зелёный» м/ф «Уроки т. Совы».	1	10.09	Уметь анализировать свою деятельность.	Видеоролик «Уроки тетушки Совы». Макет Светофора.	Повторяют и закрепляют правила по ТБ. Рисование по образцу.	Развитие артикуляционной моторики.
3	Воспитательский час «Правила нашей безопасности». Профилактика детского травматизма.	1	17.09	Научить правилам дисциплинированного поведения, умению предвидеть опасность.	Ноутбук. Сюжетные картинки.	Изучают правила вежливости, правила пользования общественным транспортом.	Развитие зрительного восприятия и узнавания. Разитие зрительной памяти и внимания. Развитие устной речи.
4	«Дорожные знаки». Викторина по знанию дорожных знаков.»	1	24.09	Виды дорожных знаков, для чего они существуют.	Плакат «Дорожные знаки».	Закрепляют знания по видам дорожных знаков.	Развитие зрительного и слухового восприятия, пространственной ориентации.
5	«С заботой о здоровье». Познавательный час «С утра до вечера».	1	1.10	Режим дня. Особенности режима дня школьника. Здоровый сон. Гигиена сна и условия для полноценного и здорового сна.	Стенд «Айболит.	Игра «Закончи фразу».	Способствовать воспитанию морально-волевых качеств.
6	«Экстремальные ситуации в быту. Правила поведения.»	1	8.10	Должны знать номера экстренных служб 01,02,03,04.	Сюж.картинки.	Запоминают номера служб.	Развитие памяти.
7	«Осенние дороги». Инструктаж о безопасности движения во время осенних каникул.	1	15.10	Знать: лужи, грязь - препятствия дорожному движению. Плохая видимость в дождь и туман.	Памятка ТБ движения на дорогах во время осенних каникул.	Изучают правила движения на дорогах.	Развитие практических умений и навыков. Профилактика ТБ.
8	«Номера экстренных служб для вызова с мобильного телефона».	1	22.10	Запомнить алгоритм действий при возникновении ЧС. Уметь	Телефон (112) Плакат с номераами	Запоминают алгоритм действий при возникновении	Развитие памяти, воображения, внимания, речи.

				звать на помощь взрослых.	экстренных служб.	ЧС. Учатся звать на помощь взрослых.	
II четверть(8ч).							
1	«Правила Мойдодыра». «Личная гигиена» Беседа + презентация	1	05.11	Знать «части» своего тела. Общее представление о внутренних органах человека и их функциях.	Презентация.	Знать названия частей своего тела.	Воспитывать потребность в ЗОЖ. Коррекция коммуникативных навыков.
2	«Слушай во все уши, смотри во все глаза». Практическое занятие.	1	12.11	Правила ухода за ушами, глазами.	Ноутбук.	Смотрят видеоролик и обсуждают. Узнаю о причинах понижения слуха.	Работа по профилактике ЗОЖ.
3	«Правила Мойдодыра» «Мыло, мочалка, шампунь и баня» Беседа.	1	19.11	Уметь называть предметы личной гигиены. Знать правила личной гигиены.	.м/ф Уроки т.Совы.	Игра «Угадай предмет». «Что возьмешь с собой в баню? Выбери!»	Формирование основ зож как одну из форм воспитания устойчивого поведения; отрабатывать санитарно-гигиенические умения и навыки.
4	«Если ты заболел». Советы «Не болейки»	1	26.11	Коронавирус. Знать правила предупреждения гриппа, значение прививок от гриппа.	Беседа школьной медсестры о причинах заболевания простудными заболеваниями.	Аудизапись. Чтение и обсуждение стихотворения «Грипп».	Развитие слухового аппарата, зрительного восприятия, устной речи.
5	Айболит спешит на помощь!	1	03.12	Травмы: ушибы, переломы, вывихи. Последствия от травм. Кровотечения: носовое кровотечение.	Рассматривание предметных и сюжетных картинок по теме.	Повторяют правила поведения по ТБ.	Развитие внимания, мышления, быстроты реакции в

6	Во, ребята, йод и вата!	1	10.12	Правила оказания первой помощи. Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах.	Беседа и практическое занятие с мед.работником школы.	Учатся оказывать на практике первую помощь.	непредвиденных ситуациях.
7	Зимние забавы детей: катание с горки.	1	17.12	Памятка по ТБ на снежной горке.	Игра на свежем воздухе. Ледянки.	Повторяют правила поведения на снежной горке.	Формирование представления о безопасном поведении людей зимой. Воспитывать любовь к родной природе, к русской зиме.
8	«Осторожно- лед!»		24.12	Ответственно относиться к своему здоровью.	Инструкции по технике безопасности.	Повторяют правила поведения на льду	Формирование представления о безопасном поведении людей зимой.

III четверть(11 ч)

1	«Приключения в королевстве микробов». Беседа.	1	14.01	Ответственно и осознанно относиться к своему здоровью. Уметь разъяснять, что человек в силах уберечь себя от болезней.	Презентация.	Уточняют представление о микробах, как причинах возникновения большинства инфекционных заболеваний.	Формирование навыков зож. Воспитывать желание быть здоровым, сопротивляться болезням.
2	«Как мы спасали Витаминку». Беседа с элементами игры.	1	21.01	Необходимо соблюдения культурно-гигиенических навыков «Как беречь своё здоровье»; разучивание стихотворений о витаминах А, В, С, Д.	Стихотворения о витаминах. Сказка о Витаминке. Игра «Узнай по запаху».	Учат самостоятельно индивидуально стих о витаминах.	Формирование основ здорового образа жизни.
3	«Митя и Микробус». Просмотр м/ф с обсуждением.	1	28.01	Фильм покажет, как размножаются в организме очень опасные	Познавательный м/ф-сказка о мальчике	Учатся анализировать м/ф.	Пропаганда зож.

				микробы, несущие в себе много ядов и токсинов, и от которых так просто не избавишься.	спортсмена.		
4	«О вкусной и полезной пище». Презентация.	1	04.02	Понятие «привычки». Привычки «полезные» и «вредные». Влияние привычек на здоровье человека.	Фрукты и овощи.	Различать слова: обоняние и запах.	Развитие обоняния.
5	Чтение сказки Н. Ю. Чуприной «Маша и фруктовый сад».	1	11.02	Книга.	Слушание и обсуждение сказки.	Слушают и отвечают на вопросы. Делают выводы.	Развитие внимания, логического мышления; коррекция речи и памяти детей.
6	Занятие. «Кто живет в Молочной стране?» (Игра с мячом, игра «Узнай по вкусу»).	1	18.02	Закрепить понятие о пользе молока и молочных продуктов. Воспитывать культуру еды.	Предметные и сюжетные картинки Игра «Узнай по вкусу».	Узнают о пользе молока и молочных продуктов для организма. Различают где молоко, а где йогурт. Объясняют разницу между ними.	Воспитание потребности в здоровом образе жизни, ценностному отношению к собственному здоровью и здоровью других людей.
7 7 а	«Культура поведения во время еды». Игровой практикум.	1	25.02	Должны научиться сервировать стол, называть предметы для сервировки. Знать правилами этикета (приглашение к столу, поведение за столом).	Предметы сервировки. Памятки правил этикета.	Учатся правильно сервировать стол. Изучают памятки правил этикета.	Воспитание культуры правильного приема пищи, культуры поведения за столом.
8	«Чипсы, газированные напитки – вред или польза?» Беседа.	1	04.03	Проявлять желание вести здоровый образ жизни, заботиться о своём здоровье.	Сюжетные и предметные картинки.	Проявляют желание вести здоровый образ жизни, заботиться о своём здоровье.	Воспитание чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.
9	«Польза завтрака». Отгадывание кроссворда «Витамины».	1	11.03	Знать необходимость брать пример с тех, кто занимается делами, полезными для здоровья.	Кроссворд «Витамины».		

1 0	«Дружеское меню» Беседа – практикум	1	18.03	Знать о разнообразии продуктов, содержащих витамины, их значением для организма человека.	Сюжетные и предметные картинки.	Классифицируют продукты питания где есть витамины, где нет. Составление меню на день.	Коррекция внимания, Воспитание потребности в здоровом образе жизни, ценностному отношению к собственному здоровью и здоровью других людей.

IV четверть (8ч)

1.	«Почему некоторые привычки называются вредными?»	1	01.04	Знать полезные и вредные привычки. Уметь различать полезные и вредные привычки	Игра «Полезные и вредные» привычки.	Делят привычки на «вредные» и «полезные».	Формирование стремления укреплять свой организм с помощью отказа от вредных привычек.
2	Загадки про ЗОЖ.	1	08.04	Уметь отгадывать загадки.	Сюж.картинки.	Думают, размышляют, отгадывают загадки.	Развитие мышления, воображения, речи, памяти, любознательности; расширение кругозора.
3	«Огонь-опасная игра. Просмотр видеофильма (уроки т. Сова)	1	15.04	Знать об опасных ситуациях, окружающих их в доме, на улице, в лесу; знать какой вред приносят игры с огнем.	Презентация	Узнают о работе пожарных, правила поведения при пожаре. Закрепляют знания о том, что в случае необходимости нужно звонить по телефону «01».	Обогатить и активизировать словарь. Продолжать воспитывать уважение и интерес к труду взрослых, воспитывать культуру речевого общения.

4	«Готовность – 01». Игра-викторина по пожарной безопасности	1	22.04	Знать правила поведения при пожаре.	Предметные и сюжетные картинки по пожарной безопасности.	Игра «Огнеопасные предметы», «Потуши пожар».	Систематизировать знания о безопасных действиях при пожаре и средствах пожаротушения. Воспитывать культуру безопасной жизнедеятельности.
5	«Маленькие тайны природы» Экскурсия	1	29.04	Правила поведения, обязательные для всех. Уметь выполнять игры по ЗОЖ	Прогулка по саду школы. Мяч.	Узнают о маленьких тайнах природы. Обобщают все правила поведения.	Пропаганда активного и здорового образа жизни; формирование культуры межлич. отношений; развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом.
6	Анкетирование: «Здоровье и физическая культура ребёнка»:		06.05	Потребность в общении со сверстниками, выбор установки на здоровый образ жизни;	Анкеты	Умеют общаться со сверстниками , выбирают ЗОЖ	Пропаганда активного и здорового образа жизни.
7	«Телевизор, компьютер и дети.» Час общения		13.05	Уметь называть положительное и отрицательное влияние компьютера, телевизора.	Ноутбук.	Изучают правила поведения и обращения с компьютером.	Воспитание чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.
8	Инструктирование обучающихся на каникулы.		20.05	Знать правила поведения на воде.	Инструкции	Знают правила поведения на воде.	Систематизировать знания о безопасных действиях на воде.

Список использованных источников и литературы :

- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер/В.И. Ковалько – Москва: Вако 2007.
- Обухова Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы/Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е.Жиренко – Москва: Вако 2005.
- Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений/ под редакцией М.М, Безруких – Москва: ООО Вариант 2005.
- Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей /под редакцией Н.В. Сократова – Москва: ТЦ Сфера 2005.
- Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005
- Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 8 – 10 лет. – Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2003.