



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 82 **«РАЗВИТИЕ»**

Выписка из ООП НОО

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 26.08..2026 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказ от 26.08.2026 г. № 67-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивно-оздоровительной направленности

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

(название)

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработала
Капинос Алина
Евгеньевна
Учитель начальных
классов

Новосибирск, 2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Методист

 / Орлова И.С.
Подпись, Ф.И.О.

«25» августа 2026 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	6
3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	9
4. Тематическое планирование	13
5. Список литературы	17

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 1 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286) и направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Актуальность программы

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 (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается главная задача программы «Азбука здоровья».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в 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 организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки,

личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является 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 по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Прием на обучение осуществляется по желанию детей.

Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **ЦЕЛЕЙ**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование представлений о:

- факторах, оказывающих влияющих на здоровье;
- правильном (здоровом) питании и его режиме;
- полезных продуктах;
- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
- двигательной активности;
- причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

Обучение:

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

- формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Срок освоения: 33 недели – 1 час в неделю.

Форма обучения: очная.

Язык программы: русский.

Уровень программы: стартовый.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма реализации образовательной программы традиционная и представляет собой линейную последовательность освоения содержания.

Формы работы с обучающимися:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

Набор детей в группу - свободный, формируется из числа обучающихся образовательной организации, в которой реализуется программа. Состав группы - 25 человек.

Формы проведения учебных занятий: теоретические и практические занятия, выставка, акция, конференция, ярмарка. Текущий контроль и постоянное педагогическое наблюдение осуществляется по ходу занятия.

Режим занятий. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Размер академического часа - 45 мин.

2. Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-х классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука 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.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

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

Занятия носят научно-образовательный характер. Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Изучение программного материала проходит на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

1 класс (33 часа)

Раздел 1. Дружи с водой. Забота об органах чувств. (3 часа)

Советы доктора Воды. Дружья Вода и Мыло. Глаза - главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Раздел 2. Уход за зубами, руками и ногами. (2 часа)

Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой. «Рабочие инструменты» человека.

Раздел 3. Питание и здоровье. Как избежать отравлений. (2 часа)

Питание - необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

Раздел 4. Режим дня. Сон. Настроение. Правила поведения в школе. (2 часа)

Сон - лучшее лекарство. Как настроение? Настроение в школе. Настроение после школы. Я пришёл из школы. Я - ученик. Поведение в школе.

Раздел 5. Вредные привычки. (1 час)

Вредные привычки.

Раздел 6. Опора и движение. Закаливание. (2 часа)

Скелет - наша опора. Осанка - стройная спина. Мышцы, кости и суставы. Если хочешь быть здоров. Как закаляться.

Раздел 7. Народные и подвижные игры. (3 часа)

Народные игры. Подвижные игры. Подвижные игры по выбору детей. Весёлые старты.

Раздел 8. Доктора природы. Почему мы боеем. (2 часа)

Доктора природы. Почему мы боеем. Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье? Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.

Раздел 9. Кто нас лечит. Прививки и лекарства. (2 часа)

Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат. Инфекционные болезни. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.

Раздел 10. Безопасность в доме, на улице, в транспорте.

Безопасность при любой погоде. (3 часа)

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Правила общения с огнём. Как уберечься от поражения электрическим током.

Раздел 11. Безопасность на воде. (2 часа)

Правила безопасного поведения на воде. Как правильно вести себя на воде. Вода - наш друг. Правила безопасности на воде.

Раздел 12. Первая помощь при травмах и повреждениях. (3 часа)

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Как защититься от насекомых. Предосторожности при обращении с животными.

Что мы знаем про кошек и собак. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Укусы змей.

Раздел 13. Первая помощь при отравлениях, перегревании, ожогах и обморожении. (2 часа)

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.

Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях.

Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

Раздел 14. Итоговое обобщение и проектная деятельность. (2 часа)

Сегодняшние заботы медицины. Расти здоровым. Воспитавай себя. Я выбираю движение. Итоговое занятие. Защита творческого проекта «Азбука здоровья».

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности Организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

- 1. Гражданско-патриотического воспитания:**
 - становление ценностного отношения к своей Родине - России;
 - осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
 - сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
 - уважение к своему и другим народам;
 - первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.
- 2. Духовно-нравственного воспитания:**
 - признание индивидуальности каждого человека;
 - проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
 - неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.
- 3. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**
 - соблюдение правил здорового образа жизни и безопасного образа жизни (для себя и других людей) в том числе в информационной среде;
 - бережное отношение к физическому и психическому здоровью.
- 4. Трудового воспитания:**
 - осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.
- 5. Экологического воспитания:**
 - бережное отношение к природе;

- неприятие действий, приносящих ей вред.

6. Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности должны отражать:

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

б) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

в) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

а) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

б) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;
- б) самоконтроль:
 - устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
 - корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности с учетом специфики содержания курса ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в учебных ситуациях и реальных жизненных условиях.

К концу 1 класса учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание 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 деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

4. Тематическое планирование

Учебно-тематический план (33 часа)

Раздел	№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Форма аттестаци и/контро ля	ЭОР/ЦОР
Раздел 1. Дружи с водой. Забота об органах чувств. (3 ч)		Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.		Групповая	Наблюден ие	
		Глаза - главные помощники человека. Чтобы уши слышали.		Групповая	Наблюден ие	
		Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.		Групповая, практическая	Наблюден ие	
Раздел 2. Уход за зубами, руками и ногами. (2 ч)		Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.		Групповая, практическая	Памятка по уходу за зубами	
		«Рабочие инструменты» человека. Правила ухода за руками и ногами.		Групповая, практическая	Наблюден ие	
Раздел 3. Питание и здоровье. Как избежать отравлений. (2 ч)		Питание - необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.		Групповая, беседа	Наблюден ие	
		Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления.		Групповая, практическая	Памятка о безопасно м питании	
Раздел 4. Режим дня. Сон. Настроение.		Сон - лучшее лекарство. Режим дня школьника. Как настроение?		Групповая, беседа	Наблюден ие	

Правила поведения в школе. (2 ч)		Настроение в школе. Настроение после школы.				
		Я - ученик. Поведение в школе.		Групповая, игра	Наблюдение	
Раздел 5. Вредные привычки. (1 ч)		Вредные привычки.		Групповая, беседа	Практическая работа (памятка о борьбе с вредными привычками)	
Раздел 6. Опора и движение. Закаливание. (2 ч)		Скелет - наша опора. Мышцы, кости и суставы. Осанка - стройная спина.		Групповая, практическая	Памятка с упражнениями для осанки	
		Если хочешь быть здоров. Как закаляться.		Групповая, практическая	Наблюдение	
Раздел 7. Народные подвижные игры. (3 ч)		Народные игры.		Практическая (игры)	Наблюдение	
		Подвижные игры.		Практическая (игры)	Наблюдение	
		Весёлые старты.		Практическая (соревнование)	Наблюдение	
Раздел 8. Доктора природы. Почему мы болеем. (2 ч)		Доктора природы. Почему мы болеем. Причины болезни. Признаки болезни.		Групповая, игра	Наблюдение	
		Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.		Групповая, беседа	Наблюдение	
Раздел 9. Кто нас лечит. Прививки и лекарства. (2 ч)		Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат. Инфекционные болезни. Прививки от болезней.		Групповая, экскурсия	Наблюдение	

		Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.		Групповая, практическая	Наблюдение	
Раздел 10. Безопасность в доме, на улице, в транспорте. Безопасность при любой погоде. (3 ч)		Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.		Групповая, игра	Наблюдение	
		Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.		Групповая, беседа	Наблюдение	
		Правила общения с огнём. Как уберечься от поражения электрическим током.		Групповая, практическая	Памятка о правильном обращении с огнём	
Раздел 11. Безопасность на воде. (2 ч)		Правила безопасности на воде. Как правильно вести себя на воде.		Групповая, беседа	Наблюдение	
		Вода - наш друг. Правила безопасного поведения на воде.		Групповая, беседа	Наблюдение	
Раздел 12. Первая помощь при травмах и повреждениях. (3 ч)		Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей. Переломы.		Групповая, практическая	Наблюдение	

		Если ты ушибся и порезался. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.		Групповая, практическая	Наблюдение	
		Как защититься от насекомых. Предосторожности при обращении с животными. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.		Групповая, практическая	Наблюдение	
Раздел 13. Первая помощь при отравлениях, перегревании, ожогах и обморожении. (2 ч)		Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.		Групповая, беседа	Наблюдение	
		Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях. Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.		Групповая, практическая	Наблюдение	
Раздел 14. Итоговое обобщение и проектная деятельность. (4 ч)		Сегодняшние заботы медицины. Расту здоровым.		Групповая, беседа	Тестирование	
		Воспитай себя. Я выбираю движение.		Групповая, беседа	Наблюдение	
		Итоговое занятие. Защита творческого		Групповая	Творческий проект	

		проекта «Азбука здоровья».				
ИТОГО		33 часа				

5. Список литературы

Для учителя:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. / Методическое пособие. - М.: ОЛМА ПРЕСС, 2013.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. - М.: ОЛМА ПРЕСС, 2012.
3. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. - СПб., 2008.
4. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2004.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2011.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 классы. - М.: Вако, 2007.
8. Педагогика здоровья. Программа и методическое пособие для учителей начальных классов / Под ред. В. Н. Касаткина. - М.: Линка Пресс, 2000.
9. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения. - М.: Владос, 2003.
10. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1, 2003, с.57.
11. Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса. / Под ред. Л.Ф. Шатохиной. - М.: Полимед, 2005.
12. Этикет и сервировка праздничного стола. - М., 2002.
13. Якиманская, И.С. Личностно ориентированное обучение. - М., 1991.

Для учащихся:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. / Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА ПРЕСС, 2012.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА ПРЕСС Инвест, 2014.
3. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. - М.: АСТ, 2009.
4. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. - М.: Медицина, 2010.

Интернет-ресурсы:

1. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». - URL: <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
2. Басова Е.Д. Валеологическое образование в нача