

Краевое государственное казенное учреждение, реализующее адаптированные основные
общеобразовательные программы

«Школа-интернат 14»

Утверждаю:

Директор школы – интернат

Лушникова Е.Н.

« ____ » _____ 2022г.

Согласовано:

Зам. директора по УВР

Боева И. П.

« ____ » _____ 2022г.

Рассмотрено на МО

Протокол № ____

Руководитель МО

Кочина Л.И.

« ____ » _____ 2022г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Я и моё здоровье»
(спортивно - оздоровительное направление)
3-4 б класс
на 2022-2023 учебный год

Составитель:

учитель начальных классов

М. В. Ковган.

г. Амурск

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Я и моё здоровье» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), учрежденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
 - АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
 - Учебного плана КГКОУ ШИ №14 на 2022-2023 учебный год.
- Программа составлена на 2 года.

1 год курса.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: – 34 часа в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка, раскрывает особенности соматического, психологического и социального 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.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников простым правилам бережного отношения к своему здоровью. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, нацелена на формирование у обучающихся первоначальных ценностей здоровья, на расширение знаний и навыков, обучающихся по гигиенической культуре. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья и может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью образовательного процесса в школе.

Цель данного курса:

- обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе;
- научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- формировать: установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- приобщать к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

- обучать: выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; элементарным правилам личной гигиены, элементарным навыкам эмоциональной разгрузки.

Задачи:

- Сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- Формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- Обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- Обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- Развивать: коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции.

Требования к БУД, которые должны сформировать обучающиеся в процессе реализации программы

Личностные результаты.

- Определять под руководством учителя 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 как поступить.
- Принимать и применять правила безопасного, здорового образа жизни.

Регулятивные УД:

- Действовать по определенному алгоритму.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

Познавательные УД:

- Перерабатывать полученную информацию: участвовать в совместной работе всего класса с учителем.
- Уметь работать с наглядным материалом (рисунки, схематические рисунки, схемы, трафареты, шаблоны);

Коммуникативные УД:

- Слушать и понимать речь других.
- Учиться выполнять различные роли в группе с помощью учителя.

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 всех его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств:

- ✓ Отношение к самому себе;
- ✓ Отношение к другим людям;
- ✓ Отношение к вещам;
- ✓ Отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как:

- Уважение к старшим,
- Доброта,
- Честность,
- Трудолюбие,
- Бережливость,
- Дисциплинированность,
- Соблюдение порядка,

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения;

- 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, 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.

Содержание внеурочной деятельности

Тема 1. Советы доктора Воды. (1ч)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды.

Тема 2. Друзья Вода и мыло. (1ч)

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот».

Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1ч)

Беседа об органах зрения. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 4. Подвижные игры. (1ч)

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики». Раз, два, три-беги!»

Тема 5. Чтобы уши слышали. (1ч)

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.

Тема 6. Почему болят зубы. (1ч)

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Тема 7. Чтобы зубы были здоровыми. (1ч)

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа.

Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? (1ч)

Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка.

«Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 9. Подвижные игры. (1ч)

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 10. Зачем человеку кожа. (1ч)

Игра «Угадай-ка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 11. Надёжная защита организма. (1ч)

Беседа об органах чувств. Практическая работа. Оздоровительная минутка.

Тема 12. Если кожа повреждена. (1ч)

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 13. Подвижные игры. (1ч)

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 14. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1ч)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Горка». Игра «Продолжи сказку».

Тема 15. Здоровая пища для всей семьи. (1ч)

Советы доктора Здоровая Пища. Игра «Угадай-ка». Оздоровительная минутка. Золотые правила питания.

Тема 16. Сон – лучшее лекарство. (1ч)

Игры «Можно – нельзя». Повторение правил здоровья. Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 17. Как настроение? (1ч)

Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов».

Тема 18. Я пришёл из школы. (1ч)

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Оздоровительная минутка.

Тема 19. Подвижные игры по выбору детей. (1ч)

Тема 20 Я – ученик. (1 часа)

Музыкальная игра «Угадай, чей голосок?». Слушание рассказов М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 21. Вредные привычки. (1 часа)

Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 22. Подвижные игры. (1 ч)

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 23. Скелет – наша опора. (1ч)

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Правила первой помощи.

Тема 24. Осанка – стройная спина! (1ч)

Встреча с доктором Стройная Осанка. Оздоровительная минутка. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 25. Если хочешь быть здоров. (1ч)

Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Это интересно!

Тема 26. Правила безопасности на воде. (1ч)

Знакомство с правилами поведения на воде. Имитация движений пловца.

Тема 27. «Рабочие инструменты» человека. (1 ч)

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 28-Подвижные игры. (1 часа)

Тема 29. Правило личной гигиены. Правила в картинках (1 ч)

Тема 30. Движение – жизнь. Ритмическая гимнастика (1 ч)

Тема 31. Режим дня. Что вредно и что полезно (1 ч)

Тема 32. Правила безопасности на воде (1 ч)

Тема 33. Подвижные игры (1 ч)

Формы работы по внеурочной деятельности

Игры – народные игры, игры на развитие психофизических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Беседы – о здоровом образе жизни, вредные и полезные привычки, гигиена, спортивная жизнь и т.д.

Просмотр тематических видеофильмов – по теме уроков.

Способ проверки:

- наблюдение, беседы, рисунки, игры.

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

Тематическое планирование внеурочной деятельности

1 четверть

8 часов

№	Программная тема	Количество часов	Число
1	Советы доктора Воды.	1	
2	Друзья Вода и мыло. Сказка о микробах.	1	
3	Глаза – главные помощники человека.	1	
4	Доктор Воздух. <i>Подвижные игры</i>	1	
5	Чтобы уши слышали. Игры со звуком.	1	
6	Почему зубы болят? Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Чтобы зубы были здоровыми.	1	
7	Подвижные игры.	1	

2 четверть

8 часов

№	Программная тема	Количество часов	Число
1	Доктор Здоровые зубы. Как сохранить улыбку красивой?	1	
2	Подвижные игры.	1	
3	Встреча с доктором Здоровая Кожа. Зачем человеку кожа?	1	
4	Надёжная защита организма	1	
5	Если кожа повреждена. Советы, профилактика.	1	
6	Подвижные игры.	1	

7	Встреча с доктором Здоровая Пища. Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	
8	Здоровая пища для всей семьи.	1	

**3 четверть
10 часов**

№	Программная тема	Количество часов	Число
1	Сон – лучшее лекарство	1	
2	Как настроение?	1	
3	Я пришёл из школы.	1	
4	Подвижные игры по выбору ребенка.	1	
5	Я – ученик.	1	
6	Вредные привычки.	1	
7	Подвижные игры.	1	
8	Скелет-наша опора	1	
9	Осанка – стройная спина!	1	
10	Если хочешь быть здоров.	1	

**4 четверть
7 часов**

№	Программная тема	Количество часов	Число
1	«Рабочие инструменты» человека.	1	
2	Подвижные игры.	1	
3	Правило личной гигиены. Правила в картинках.	1	
4	Движение – жизнь. Ритмическая гимнастика	1	
5	Режим дня. Что вредно и что полезно.	1	
6	Правила безопасности на воде.	1	
7	Подвижные игры.	1	

Литература:

2. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - СПб. -1997.
3. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - СПб. -1996.
4. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – СПб. 1995.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб. 1998.
6. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. - СПб. 1995.
7. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб. 1997.
8. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников / Под ред. М.М. Безруких - СПб. 1999.
9. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. - М.: Педагогическое общество России, 2004.
10. Соковня
Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. - М., 1997.
11. Назарова А. Г. Методическое пособие для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста по методике игротренинга. – СПб. 2005.

Ресурсное обеспечение

1. Презентации к темам урока.

2. Видео - материалы к урокам.

3. <https://yandex.ru/search/>

Техническое обеспечение

1. Ноутбук

2. Телевизор

3. Магнитофон

Литература

1. Утренняя гимнастика под музыку (Москва «Просвещение». Из опыта работы)

2. Общеразвивающие упражнения (Т.П. Лескова, П.П. Бущинская, П.И. Васюкова Москва «Просвещение»).

3. Спортивно-оздоровительная деятельность (внеурочная деятельность младших школьников. Издательство «Учитель» 2013 г.).

2 год курса

3-4 класс

Цель – систематизировать обучающихся 3-4 класса со способами сохранения и укрепления здоровья.

Для достижения данной цели решаются следующие **задачи**:

- систематизировать, закрепить составляющие здорового образа жизни;
- способствовать сохранению здоровья;
- способствовать формированию привычки выполнения физических упражнений, укрепляющих здоровье;
- развивать культуру двигательной активности;
- воспитывать нравственную культуру обучающихся.

Целью является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Программа тесно связана с такими учебными дисциплинами: окружающий мир, физическая культура.

На уроках используется наглядность, для ряда занятий разработана видеопрезентация. Время использования компьютера и проектора не превышает допустимые санитарные нормы.

Организация и проведение занятий не требует специального оборудования.

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и мое здоровье» второго года обучения состоит из 6-ти разделов:

- «Уроки Мойдодыра»: правила личной гигиены;
- «Как живёт наш организм»: особенности строения организма человека и его органов, формировать умение ухаживать за своими органами и развивать бережное отношение к ним;
- «Правильное питание – залог здоровья»: правила здорового питания;
- «Растём здоровыми»: влияние здорового образа жизни на здоровье человека;
- «Сам себе я помогу и здоровье сберегу»: развитие навыков безопасного поведения;
- «Движение-это жизнь»: развитие двигательной активности обучающихся, формирование осознанной мотивации к занятиям физической культурой.

В содержании программы все разделы возобновляются на протяжении 4-х лет обучения в школе, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, применению знаний о здоровом образе жизни на практике.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные УД:

- оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);
- выражать положительное отношение к процессу познания;
- проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику.

Регулятивные УД:

- планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций;
- оценивать результаты деятельности (чужой, своей).

У обучающихся будут сформированы познавательные УУД:

- выявлять особенности (качества, признаки) различных объектов в процессе их рассматривания(наблюдения);

- анализировать результаты элементарных исследований (практика);
- применять таблицы, схемы, модели для получения информации;
- сравнивать различные объекты;
- выбирать решение из нескольких предложенных (картинки, фото, моделей).

Коммуникативные УД:

- слушать и понимать речь других;
- применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе;
- составлять небольшие высказывания с помощью картинок, схем.

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» обучающиеся начальной школы должны *знать*:

- правила личной гигиены;
- основы рационального питания;
- как работают органы человека и зачем они нужны;
- правила поведения в школе, дома, в гостях;
- правила культурного поведения в обществе;
- преимущества здорового образа жизни;
- негативное влияние вредных привычек на организм;
- о факторах, влияющих отрицательно и положительно на здоровье человека;
- способы повышения работоспособности;
- о гигиенических нормах и культуре поведения;
- как составлять режим дня;
- как и для чего необходимо питаться;
- назначение физических упражнений;
- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток;
- подвижные игры различной активности.

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» обучающиеся начальной школы должны *уметь*:

- следить за чистотой и аккуратностью одежды;
- заботиться о своём здоровье;
- оценивать свои поступки и поступки сверстников;
- снимать утомление;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- правильно питаться;
- правильно распределять время на работу и отдых;
- определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при переломах, солнечном ударе, обморожении, ожогах.
- ухаживать за своим организмом;
- работать в команде;
- организовать подвижные игры со сверстниками;
- выполнять упражнения для развития физических навыков.

Качества личности, которые будут развиты у обучающихся в результате занятий на уроках здоровья:

- важности бережного и разумного отношения к своему здоровью;
- отличать хорошие и плохие поступки;
- значимости здорового образа жизни, двигательной активности;
- ценить время;
- стремиться к взаимопониманию между людьми;
- сопереживать чувствам других людей.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и мое здоровье» 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.

Для оценки планируемых результатов освоения программы используются: практические занятия, игры-соревнования, викторины, рисунки и т.д.

Содержание программы

№	Название темы	Количество часов
1	«Уроки Мойдодыра»	6
2	«Как живёт наш организм»	4
3	«Правильное питание – залог здоровья»	3
4	«Растём здоровыми»:	7
5	«Сам себе я помогу и здоровье сберегу»	8
6	«Движение-это жизнь»	6
Итого		34

Календарно-тематическое планирование

1 четверть

№	Тема занятий	Часы	Дата
1	Уроки Мойдодыра. Кто такие микробы?	1	
2	Уроки Мойдодыра. Правила гигиены.	1	
3	Движение-это жизнь. Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	
4	Как живёт наш организм. Особенности строения организма человека	1	
5	Правильное питание – залог здоровья. Как и что мы едим?	1	
6	Растём здоровыми. Правила ЗОЖ.	1	
7	Растём здоровыми. Вредные и полезные привычки.	1	
8	Сам себе я помогу и здоровье сберегу. Профилактика простудных заболеваний.	1	

2 четверть

№	Тема занятий	Часы	Дата
1	Как живёт наш организм. Мое маленькое сердечко.	1	
2	Растём здоровыми. Простые упражнения для правильной работы сердца.	1	
3	Правильное питание – залог здоровья. Витамины на столе.	1	
4	Уроки Мойдодыра. Уход за ногами и руками.	1	
5	Движение-это жизнь. Подвижные игры.	1	
6	Сам себе я помогу и здоровье сберегу. Как сохранить и укрепить своё здоровье.	1	
7	Сам себе я помогу и здоровье сберегу. Чистая одежда-здоровье. Гигиена одежды	1	
8	Движение-это жизнь. общеукрепляющие упражнения.	1	

3 четверть

№	Тема занятий	Часы	дата
1	Сам себе я помогу и здоровье сберегу. Закаливание. Для чего, зачем?	1	
2	Сам себе я помогу и здоровье сберегу. Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье.	1	
3	Как живёт наш организм. Чем мы дышим?	1	
4	Уроки Мойдодыра. Красивая улыбка. Гигиена полости рта.	1	
5	Растём здоровыми. Для чего нужны прогулки?	1	
6	Сам себе я помогу и здоровье сберегу. Оказание первой помощи при порезах.	1	
7	Движение – жизнь. Крепок телом – богат и делом. Комплекс физ. зарядки.	1	
8	Растём здоровыми. Режим сна.	1	
9	Движение – жизнь. Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки»	1	
10	Уроки Мойдодыра. Водные процедуры.	1	

4 четверть

№	Тема занятий	Часы	Дата
1	Растём здоровыми. Профилактика инфекционных заболеваний.	1	
2	Сам себе я помогу и здоровье сберегу. Как защитить себя от болезни.	1	
3	Как живёт наш организм. Желудок.	1	
4	Правильное питание – залог здоровья. Что вредит желудку.	1	
5	Уроки Мойдодыра. Игра-практикум «Личная гигиена.	1	
6	Сам себе я помогу и здоровье сберегу. Клещи. Правила поведения в лесу.	1	
7	Растём здоровыми. Влияние солнца на организм.	1	
8	Движение – жизнь. Игры на свежем воздухе.	1	

Ресурсное обеспечение

1. Презентации к темам урока.
2. Видео - материалы к урокам.
3. <https://yandex.ru/search/>

Техническое обеспечение

1. Ноутбук
2. Телевизор
3. Магнитофон.

Литература:

2. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - СПб. -1997.
3. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - СПб. -1996.

4. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – СПб. 1995.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб. 1998.
6. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. - СПб. 1995.
7. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб. 1997.
8. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников / Под ред. М.М. Безруких - СПб. 1999.
9. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. - М.: Педагогическое общество России, 2004.
10. Соковня Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. - М., 1997.

