

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ «ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»
ГОРОДА КИРОВА

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Центра _____
Бабинцева И.Н.
Приказ № 207
от 01.09.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННЫЕ
НА УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ И ПОТРЕБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В
ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ**

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

ДЛЯ 1 КЛАССОВ

НА 2022 - 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Авторы-составители программы:
Золотухина Анастасия Александровна,
Агалакова Светлана Ивановна,
Катаргина Ольга Юрьевна,
Халдеева Елена Викторовна,
Шорикова Светлана Владимировна,
Молявко Светлана Рудольфовна,
Копусова Любовь Николаевна,
Ложкина Ольга Васильевна

г. Киров 2022г.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» заключается в том, что она затрагивает проблему сохранения физического, психического здоровья детей.

Программа ориентирована на развитие у детей интереса к собственному физическому развитию; на формирование устойчивой мотивации к выполнению гигиенических рекомендаций и правил, на соблюдение режимных моментов учебного дня и досуговой деятельности; на формирование готовности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и другими формами активного отдыха.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель программы: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене.

Задачи программы:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

Воспитательные задачи:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Учебный курс предназначен для обучающихся 1 –х классов; рассчитан на 1 час в неделю/33 часа в год в первом классе.

Форма организации: кружок

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Личностные результаты:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения избегать конфликтов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Предметные результаты:

- осознание элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование тем курса	Кол-во часов
1	Друзья с водой Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». Правила доктора Воды. Сказка о микробах. Оздоровительная минутка. Игра Наоборот». Творческая работа.	2ч
2	Забота о глазах и ушах Беседа об органах зрения. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Правила бережного отношения к зрению. Знакомство с доктором Свежий воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два три-беги!» Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.	3ч
3	Уход за зубами Игра «Угадай-ка!» Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щетка? Практическая работа. Психологический тренинг «Сохрани солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.	3ч
4	Уход за руками и ногами	6ч

	<p>Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.</p> <p>Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч». Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. Беседа об органах чувств. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Рассказ о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»</p> <p>Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Веселая эстафета», «Поезд».</p>	
5	<p>Питание и сон школьника</p> <p>Правила здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку»</p> <p>Беседа «Полезные и вредные продукты». Советы доктора Здоровая Пища. Золотые правила питания. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опытов. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»</p> <p>Беседа «Как сделать сон полезным». Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Правила здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игра «Плохо-хорошо».</p>	3ч
6	<p>Я и моё ближайшее окружение</p> <p>Упражнение «Азбука волшебных слов». Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»</p> <p>Беседа. Анализ и разыгры-вание ситуации. Упражнение «Любишь - нелюбишь». Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».</p> <p>Беседа. Анализ и разыгры-вание ситуации. Упражнение «Любишь - нелюбишь». Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»</p> <p>Беседа. Анализ и разыгры-вание ситуации. Упражнение «Любишь - нелюбишь». Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»</p> <p>Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».</p> <p>Чтение и работа по содержанию сказок М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Анализ ситуации.</p>	5ч
7	<p>Вредные привычки</p> <p>Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.</p> <p>Знакомство с правилами поведения на воде</p> <p>Анализ ситуации. Практическая работа в парах</p> <p>Разучивание игр «Золотое зернышко», «Не зевай!», «Западня».</p>	3ч
8	<p>Мышцы, кости и суставы</p> <p>Скелет человека. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Правила первой помощи.</p> <p>Встреча с доктором Стройная Осанка .Оздоровительная</p>	4ч

	минутка. Работа по таблице. Гигиена правильной осанки. Практические упражнения. Подвижные игры по выбору детей. Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа	
9	Вот и стали мы год взрослей Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. Знакомство с правилами поведения на воде Экскурсия. Спортивные эстафеты. Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...» Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья.	4ч
	Итого	33ч

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование тем курса	Кол-во часов
1	Дружи с водой	2ч
2	Забота о глазах и ушах	3ч
3	Уход за зубами	3ч
4	Уход за руками и ногами	6ч
5	Питание и сон школьника	3ч
6	Я и моё ближайшее окружение	5ч
7	Вредные привычки	3ч
8	Мышцы, кости и суставы	4ч
9	Вот и стали мы год взрослей	4ч
	Итого	33ч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы (раздела)	Основное содержание	ЭОР	Дата проведения	
				план	факт
РАЗДЕЛ 1. «ДРУЖИ С ВОДОЙ»(2ч)					
1/1	Советы доктора Воды	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».	https://здоровое-питание.рф/school/	02.09 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
2/2	Друзья Вода и мыло.	Правила доктора Воды. Сказка о микробах. Оздоровительная минутка. Игра Наоборот». Творческая работа.	https://здоровое-питание.рф/school/	09.09 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
РАЗДЕЛ 2. «ЗАБОТА О ГЛАЗАХ И УШАХ»(3ч)					
3/1	Глаза-главные помощники человека.	Беседа об органах зрения. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Правила бережного отношения к зрению.	https://здоровое-питание.рф/school/	16.09 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
4/2	Подвижные игры.	Знакомство с доктором Свежий воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два три-беги!»	https://здоровое-питание.рф/school/	23.09 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
5/3	Чтобы уши слышали.	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка.	https://здоровое-питание.рф/school/	30.09 1а- 1б- 1в-	1а- 1б- 1в-

		Правила сохранения слуха.		1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
РАЗДЕЛ 3. «УХОД ЗА ЗУБАМИ» (3Ч)					
6/1	Почему болят зубы.	Игра «Угадай-ка!» Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.	https://здоровое-питание.рф/school/	07.10 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
7/2	Чтобы зубы были здоровыми	Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щетка? Практическая работа.	https://здоровое-питание.рф/school/	14.10 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
8/3	Как сохранить улыбку красивой?	Психологический тренинг «Сохрани солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.	https://здоровое-питание.рф/school/	21.10 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
РАЗДЕЛ 4. «УХОД ЗА РУКАМИ И НОГАМИ» (6Ч)					
9/1	Рабочие инструменты человека.	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.	https://здоровое-питание.рф/school/	28.10 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
10/2	Подвижные игры.	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	https://здоровое-питание.рф/school/	11.11 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж-

				1з-	1з
11/3	Зачем человеку кожа?	Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.	https://здоровое-питание.рф/school/	18.11 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
12/4	Надежная защита организма.	Беседа об органах чувств. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы.	https://здоровое-питание.рф/school/	25.11 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
13/5	Если кожа повреждена.	Рассказ о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»	https://здоровое-питание.рф/school/	02.12 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
14/6	Подвижные игры.	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Веселая эстафета», «Поезд».	https://здоровое-питание.рф/school/	09.12 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
РАЗДЕЛ 5. «ПИТАНИЕ И СОН ШКОЛЬНИКА» (3Ч)					
15/1	Питание-необходимое условие для жизни человека.	Правила здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения».Игра «Продолжи сказку»	https://здоровое-питание.рф/school/	16.12 1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
16/2	Здорова пища для всей семьи	Беседа «Полезные и вредные продукты». Советы доктора Здоровая Пища. Золотые правила питания. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опытов. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»	https://здоровое-питание.рф/school/	23.12 1а- 1б- 1в- 1г- 1д-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е-

				1е- 1ж- 1з-	1ж- 1з
17/3	Сон –лучшее лекарство.	Беседа «Как сделать сон полезным».Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Правила здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игра «Плохо-хорошо».	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
РАЗДЕЛ 6. «Я И МОЁ БЛИЖАЙШЕЕ ОКРУЖЕНИЕ » (5 Ч)					
18/1	Моё настроение.	Упражнение «Азбука волшебных слов». Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
19/2	Я пришел из школы.	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь - нелюбишь». Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
20/3	Подвижные игры.	Подвижные игры по выбору детей.	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
21/4	Я – ученик.	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
22/5	Поведение в школе	Чтение и работа по содержанию сказок М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Анализ ситуации.	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з

РАЗДЕЛ 7. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ » (3 Ч)

23/1	Вредные привычки.	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце».	https://здоровоепитание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
24/2	Вредные привычки.	Анализ ситуации. Практическая работа в парах.	https://здоровоепитание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
25/3	Подвижные игры.	Разучивание игр «Золотое зернышко», «Не зевай!», «Западня».	https://здоровоепитание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з

РАЗДЕЛ 8. «МЫШЦЫ, КОСТИ И СУТАВЫ» (4 Ч)

26/1	Скелет - наша опора.	Скелет человека. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Правила первой помощи.	https://здоровоепитание.рф/school/ /	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
27/2	Осанка - стройная спина!	Встреча с доктором Стройная Осанка .Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Гигиена правильной осанки. Практические упражнения.	https://здоровоепитание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
28/3	Подвижные игры.	Подвижные игры по выбору детей.	https://здоровоепитание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з

29/1	Если хочешь быть здоров.	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
РАЗДЕЛ 9. «ВОТ И СТАЛИ МЫ НА ГОД ВЗРОСЛЕЙ» (4 Ч)					
30/1	Опасности летом. Правила безопасности на воде	Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. Знакомство с правилами поведения на воде	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
31/2	Природа – источник здоровья»	Экскурсия.	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
32/3	Веселые состязания «Дальше, быстрее, выше»	Спортивная эстафеты.	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з
33/4	Итоговое занятие «Как стать здоровым и сильным»	Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...» Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья.	https://здоровое-питание.рф/school/	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з-	1а- 1б- 1в- 1г- 1д- 1е- 1ж- 1з

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010.
2. Примерные программы начального общего образования: в 2 ч. М.: Просвещение, 2009.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор. М.: Просвещение, 2010.
4. Программы внеурочной деятельности. Система Л.В. Занкова - Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», - 142с.
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). - М.: ВАКО, 2008. - 288 с. - Мастерская учителя
6. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - СПб., 1997.
7. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - СПб., 1996
8. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. - СПб., 1995

ЭОР

<https://здоровое-питание.рф/school/> Здоровое питание проект Роспотребнадзора
<https://www.niig.su/> Федеральное бюджетное учреждение науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены" Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека