**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Красноярского края‌‌**

**‌****Отдел Образования Администрации г.Бородино‌**​

**МБОУ СОШ №2 г.Бородино**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Методическим советом↵  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.А.Антонова  Протокол №1 от «28» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР↵  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Л.В.Белянина  протокол №1 от «28» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.Ф.Маркелова  01-27-85 от «28» 08 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Здоровячок»**

для обучающихся 1-4 классов

учитель: Е.А.Вершинина

​**г.Бородино‌** **2023‌**​

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Министерство образования Красноярского края‌‌**

**‌Отдел Образования Администрации г.Бородино‌**​

**МБОУ СОШ №2 г.Бородино**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Методическим советом↵  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.А.Антонова  Протокол №1 от «28» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР↵  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Л.В.Белянина  протокол №1 от «28» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.Ф.Маркелова  01-27-85 от «28» 08 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Здоровячок»**

для обучающихся 1-4 классов

учитель: Е.А.Вершинина

​**г.Бородино‌ 2023‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Нормативно-правовой и документальной базой программы  внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся на ступени начального общего образования являются:**

Программа «Здоровячок» разработана в соответствии с Законом «Об образовании», Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования; и на основе программы: Под редакцией В.Н. Касаткина «Педагогика здоровья».Гиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования.

Согласно Федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС) уровней начального общего, основного общего и среднего общего образования внеурочная деятельность является неотъемлемой частью основной общеобразовательной программы, определяющей цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности и реализуется организацией, осуществляющей образовательную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Общеобразовательные организации разрабатывают основные общеобразовательные программы в соответствии с ФГОС и с учетом соответствующих примерных основных образовательных программ (ст. 12 ч. 7 Закона об образовании) [1].

В соответствии с методическим письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 г. №09-1672 (далее - Методические рекомендации по внеурочной деятельности) под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, направленную на достижение планируемых результатов освоения основных общеобразовательных программ (личностных, метапредметных и предметных), осуществляемую в формах, отличных от урочной. Целью внеурочной деятельности является обеспечение достижения обучающимся планируемых результатов за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность, повышения гибкости ее организации за счет учета индивидуальных особенностей и потребностей ребенка, запросов семьи, культурных традиций [5].

Структура рабочих программ курсов внеурочной деятельности должна содержать три части: результаты освоения курса внеурочной деятельности; содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности; тематическое планирование [2], [3],[4].

Рабочие программы курсов внеурочной деятельности разрабатываются педагогами образовательной организации на основе опубликованных программ внеурочной деятельности или могут быть авторскими, ориентированными на образовательные потребности обучающихся, условия, имеющиеся в общеобразовательной организации, традиции школы.

Нормативно-правовую основу разработки конструкторов рабочих программ внеурочной деятельности составили следующие документы:

* - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся” (вступает в силу с 1.09.2020)
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. [приказом](https://base.garant.ru/197127/) Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373) С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. [приказом](https://base.garant.ru/55170507/) Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.
* Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. [приказом](https://base.garant.ru/70188902/) Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.
* О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-167
* О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий" (вместе с "Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04

Особенностью представленного содержания рабочей программы внеурочной деятельности является то, что она разработана на основе содержания проектов и мероприятий спортивно-оздоровительного направления: носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих

**целей**:

     формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

     развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

     обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**задачи:**

* развить навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* научить способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Программа направлена на формирование следующих универсальных учебных действий)(УУД):**

* **Регулятивные УУД:**
* **Определять** и **формировать** цель деятельности с помощью учителя.
* **Проговаривать** последовательность действий.
* Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы.
* Средством формирования этих действий технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов)
* **Познавательные УУД:**
* Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, свой жизненный опыт и информацию.
* Перерабатывать полученную информацию: **делать** вывод в результате совместной работы всей группы.
* **Коммуникативные УУД:**
  + - * Умение донести свою позицию до других
      * Слушать и понимать речь других.
      * Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога ( побуждающий и подводящий диалог).
      * Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
      * Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
      * Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
* **Метапредметные УУД:**

Таблица №1.

Метаредметные связи программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| предмет | содержание  учебной дисциплины | Содержание программы  «Здоровячок» |
| Литературное чтение | Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок».  Устное народное творчество. | Просмотр презентаций, спектаклей. Подбор пословиц и поговорок. |
| Окружающий мир | Сезонные изменения в природе.  Организм человека.  Опора тела и движение.  Наше питание. | Экскурсия «У природы нет плохой погоды».  Осанка – это красиво.  Умеем ли мы питаться. |
| Технология | От замысла к результату. Технологические операции. | Изготовление овощей и фруктов из солёного теста. |
| Изобразительное искусство | Мир фантазии. | Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка». |
| Физическая культура | Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению  препятствий. | Зачем нужны уроки физической культуры? Разучиваем комплекс утренней зарядки. Посещение городского бассейна, катка, спорткомплекса.День здоровья «Дальше, быстрее, выше». |
| Музыка | Выразительность музыкальной интонации. | Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховина,  Шопен, Штрауса, Глинки и т.д. |

**Содержание программы**

    «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

   «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

    «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

    «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения, учащихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

    «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

    «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

    «Вот и стали мы на год  взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок», 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.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести**

**обучающиеся в процессе реализации**

**программы**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» обучающиеся должны

**знать**:

 основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

  особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

  особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

 основы рационального питания;

 способы сохранения и укрепление  здоровья;

   соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

 влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

 значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

 знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

  составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

  выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

  различать «полезные» и «вредные» продукты;

  использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

  определять благоприятные факторы,  воздействующие на здоровье;

заботиться о своем здоровье;

  применять коммуникативные и презентационные навыки;

  использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

  находить выход из стрессовых ситуаций;

  принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

  адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

  отвечать за свои поступки;

   отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих**

**материалов для оценки планируемых результатов освоения**

**программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок», 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.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция

|  |  |
| --- | --- |
| формы проведения занятия  и виды деятельности | тематика |
| игры | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим  «Остров здоровья»   «Состояние экологии и её влияние на организм человека» |
| беседы | Полезные и вредные продукты  Гигиена правильной осанки  «Доброречие»  Мой внешний вид – залог здоровья   Как питались в стародавние времена  и питание нашего времени  Мода и школьные будни  Как защититься от простуды и гриппа |
| тесты и анкетирование | Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»  Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье»  «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»  «Мои отношения к одноклассникам»  «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |
| круглые столы | «Как сохранять и укреплять свое здоровье»Мир моих увлечений |
| школьные конференции | В мире интересного |
| просмотр тематических видеофильмов | «Как сохранить и укрепить зрение»  «Быстрое развитие памяти»  «Человек»  «Мышление и мы»  Клещевой энцефалит  Вредные и полезные растения. |
| экскурсии | «Сезонные изменения и как их принимает человек»   «Природа – источник здоровья»  «У природы нет плохой погоды» |
| дни здоровья, спортивные мероприятия | «Дальше, быстрее, выше»  «Хочу остаться здоровым»  . «За здоровый образ жизни» |
| конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок | «В здоровом теле здоровый дух»  «Моё настроение»  Вредные и полезные растения.  Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»  «Продукты для здоровья»  «Мы за здоровый образ жизни»  «Нет курению!»   Выпуск плакатов «Продукты для здоровья» |
| решение ситуационных задач | Культура питания.  Этикет  Лесная аптека на службе человека  Вредные привычки |
| театрализованные представления, кукольный театр | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»  Кукольный спектакль  К. Чуковский «Мойдодыр»  Спектакль С. Преображенский «Капризка»  Спектакль «Спеши делать добро» |
| участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании» | «Разговор о правильном питании»  «Вкусные и полезные вкусности»  «Хлеб всему голова»  «Что даёт нам море» |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | «Вот мы и в школе» | ***4*** |  |  | Зожник — http://zozhnik.ru/ |
| 2 | «Питание и здоровье» | ***5*** |  | 1 | Здоровая Россия — http://www.takzdorovo.ru/ |
| 3 | «Моё здоровье в моих руках» | ***4*** |  | 1 | MyFitnessPal — https://www.myfitnesspal.com/ |
| 4 | «Я в школе и дома» | ***5*** |  | 1 | Витапортал — http://vitaportal.ru/ |
| 5 | «Чтоб забыть про докторов» | ***4*** |  | 1 | Живи — https://www.jv.ru/ |
| 6 | Я и моё Моё настроение. | ***5*** |  | 1 | https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2019/01/25/proekt-ya-i-moyo-nastroenie |
| 7 | «Я б в спасатели пошел». | ***6*** |  | 1 | http://пресса.рф/ru/magazines/spasatel-mchs-rossiihttps://saitfilmov.ru/detektiv/46702-spasatel.html?ysclid=lm9wpphreo244391821 |
| 8 | «Вот и стали мы   здоровее» | ***1*** | 1 |  | Здоровая Россия — http://www.takzdorovo.ru/ |
| 9 | Всего: | ***34*** |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |  | 6 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| 1 | « Вот мы и в школе» | 1 |  |  | 4.09.2023 |
| 2 | Дорога к доброму здоровью.  Введение | 1 |  | 1 | 11.0.2023 |
| 3 | Безопасный путь от дома до школы | 1 |  | 1 | 18.09.2023 |
| 4 | Правила поведения в школе и безопасность. | 1 |  | 1 | 25.09.2023 |
| 5 | Эвакуация при пожаре | 1 |  | 1 | 2.10.2023 |
| 6 | «Питание и здоровье» | 1 |  | 1 | 9.10.2023 |
| 7 | Вкусное. Не значит полезно | 1 |  | 1 | 16.10.2023 |
| 8 | Составляем правильное меню | 1 |  | 1 | 23.10.2023 |
| 9 | Полезные продукты | 1 |  | 1 | 6.11.2023 |
| 10 | Сколько можно съесть в граммах на завтрак. Обед и ужин | 1 |  | 1 | 13.11.2023 |
| 11 | Игра « Витаминная тарелка на каждый день» | 1 |  | 1 | 20.11.2023 |
| 12 | Моё здоровье в моих руках. | 1 |  | 1 | 27.11.2023 |
| 13 | Как обезопасить свою жизнь. | 1 |  | 1 | 04.12.2023 |
| 14 | Паразиты. Бактерии. Вирусы -профилактика | 1 |  | 1 | 11.12.2023 |
| 15 | Закаливание | 1 |  | 1 | 18.12.2023 |
| 16 | Посещение городского басейна | 1 |  | 1 | 25.12.2023 |
| 17 | Я в школе и дома. | 1 |  | 1 | 15.01.2024 |
| 18 | Мой внешний вид – залог здоровья. Конкурс рисунков «Я-Здоров!» | 1 |  | 1 | 22.01.2024 |
| 19 | правила безопасности на воде | 1 |  | 1 | 29.01.2024 |
| 20 | Посещение городского бассейна. | 1 |  | 1 | 05.02.2024 |
| 21 | Посещение городского бассейна. | 1 |  | 1 | 12.02.2024 |
| 22 | Посещение городского бассейна. | 1 |  | 1 | 19.02.2024 |
| 23 | Чтоб забыть про докторов. | 1 |  | 1 | 26.02.2024 |
| 24 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье»Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. | 1 |  | 1 | 04.03.2024 |
| 25 | Профилактика простудных заболеваний | 1 |  | 1 | 11.03.2024 |
| 26 | Посещение городского катка | 1 |  | 1 | 18.03.2024 |
| 27 | Посещение городского катка | 1 |  | 1 | 01.04.2024 |
| 28 | Я и моё Моё настроение. | 1 |  | 1 | 08.04.2024 |
| 29 | «Передай улыбку по кругу».   «Моё настроение» ближайшее окружение. Вредные и полезные привычки. | 1 |  | 1 | 15.04.2024 |
| 30 | Игра в командах | 1 |  | 1 | 22.04.2024 |
| 31 | Посещение городского бассейна. | 1 |  | 1 | 06.05.2024 |
| 32 | Посещение городского бассейна. | 1 |  | 1 | 13.05.2024 |
| 33 | Посещение городского бассейна. | 1 |  | 1 | 20.05.2024 |
| 34 | «Я б в спасатели пошел» | 1 | 1 |  | 27.05.2024 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 1 | 32 |  |

**Обеспечение реализации программы.**

Натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, зубные щётки, и др;

Изобразительные нарядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Моё тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утреней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры».

Измерительные приборы: весы, часы, и их модели.

**Оборудование:**

Компьютер

Мультимедийный проектор

DVD

**Место проведения занятий:**

Зал ЛФК

Спортзал

Кабинет

школьный стадион

городской стадион

Городской бассейн

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1.     Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М.  Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​ Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.

Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.

Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​ <https://youtu.be/iNt_f6eekjoплавание>

<https://youtu.be/aXktMRJ7hh0>

;