



Утверждаю:
Директор МКОУ "Балахтонская СОШ"

 А.С. Лобос

30 августа 2020 года

Программа "В здоровом теле – здоровый дух"

- Миронова Ирина Алексеевна, воспитатель

“Приобрести здоровье – храбрость,
сохранить его – мудрость, а умело
распорядиться им – искусство”

Франсуа Вольтер

Актуальность программы:

О том, что “ В здоровом теле – здоровый дух” – говорил ещё знаменитый английский философ Джон Локк. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Оно необходимое условие для гармоничного развития личности. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже и невозможно. Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение к здоровью, как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяются моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно быть формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, окружающих людей и природной среды. Здоровье – залог достижения жизненного успеха, реализации своего потенциала. Готовность творить собственное здоровье должна пронизывать всю жизнь ребенка и в школе, и дома.

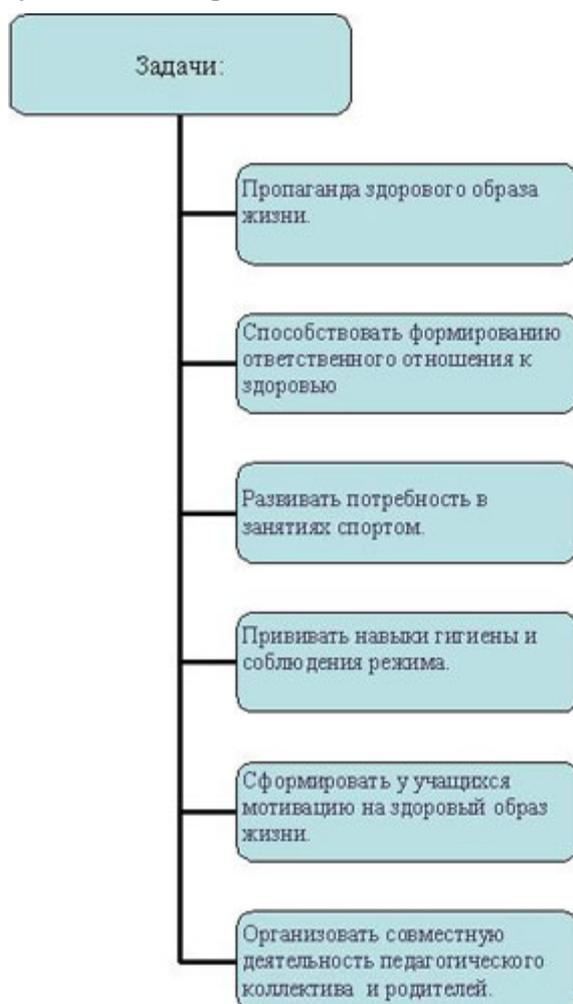
Одна из задач школы-интерната спортивного профиля - развитие творческого потенциала школьника. Каждый выпускник спортивной школы должен представлять собой функционально грамотную, универсально образованную, способную управлять своим здоровьем, готовую к высоким результатам в спорте и самостоятельной жизни личность. Однако сниженное состояние здоровья, переутомление замедляют процесс развития детей и подростков.

Становится очевидной необходимость формирования здоровья школьников в рамках образовательного учреждения на основе активного взаимодействия педагогических и медицинских работников, родителей и самих учащихся. Социальной заказ родителей нашей школы – воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, укрепление здоровья детей и достижение в спорте. Для решения данной проблемы мною составлена программа “ В здоровом теле – здоровый дух” на основе учета психолого-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста.

Содержание программы:

Здоровье - это один из источников счастья и радости каждого человека и вместе с тем достояние целого общества. Я убеждена в том, что потребность заботиться о своем здоровье в человеке надо воспитать. Это происходит в семье, в детском саду и в школе. Обучаясь в школе, ребенок получает научные знания, которые помогают ему лучше организовать свой здоровый образ жизни, правильно работать, рационально питаться, правильно отдыхать. Программа “В здоровом теле - здоровый дух” объединяет и согласовывает работу педагогического коллектива по формированию здорового образа жизни учащихся, их родителей и учителей, что выходит за рамки только физического воспитания. Она охватывает многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены, закаливания, борьбы с вредными привычками, безопасной жизнедеятельности детей, их досуга и нацелена на формирование соответствующих навыков. В программе используются разнообразные методы и формы работы. Материал соответствует возрастным особенностям детей, проводятся практические занятия (тренинги, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения и пр.). Программа имеет как оздоровительное, так и научно-исследовательское значение. Путём реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в применении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни младших школьников и она дает возможность каждому обучающемуся реально проявлять и реализовывать свои творческие способности.

Цель работы - это сохранение и укрепление здоровья школьников, пропаганда здорового образа жизни, содействие утверждению в жизни школьников идей добра и красоты, физического духовного совершенства.



Гипотеза: Воспитание всесторонне развитой личности – человека здорового физически и нравственно, с высоким уровнем креативности и иммунитета, способного хорошо

справляться с нагрузками, контролировать собственные эмоции, уверенно противостоять вредным привычкам. Основные принципы программы:

1. *Сознательность и активность* – чёткая постановка целей, задач, их осознание учащимися, побуждение к самоанализу, самооценке, самоконтролю.
2. *Индивидуальная доступность* – дозировка нагрузок в соответствии с возможностями занимающихся, учёт их индивидуальных и психофизических особенностей.
3. *Систематичность и последовательность* – непрерывность и этапность физкультурно-оздоровительных воздействий.
4. *Психологическая комфортность* – получение положительных эмоций и ощущений в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.
5. *Творческое, динамичное совершенствование системы оздоровления учащихся средствами физической культуры* – постоянное обновление содержания физкультурно-оздоровительного воспитания, формирование мировоззрения, системы ценностей, интересов и мотиваций, имеющих глубоко нравственную, гуманистическую направленность у всех участников педагогического процесса оздоровления средствами воспитательной работы.

Механизм осуществления программы:

1. Внедрение научно-методических подходов к созданию условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья младших школьников МО ШИСП.
2. Организация и внедрение в практику работы мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей и семьи.
3. Обеспечение непрерывного здоровьесберегающего образования младших школьников – участников программы по вопросам культуры здоровья и здорового образа жизни.

Основание для разработки программы:

- Закон Российской Федерации “О физической культуре и спорте Российской Федерации” от 29 апреля 1999 года № 80-ФЗ.
- Решение Государственного Совета Российской Федерации от 30 января 2002 года “О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян”.
- Федеральная целевая программа “Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы”. Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 года № 7

Медицинское обеспечение программы:

С первого класса на каждого учащегося МО ШИСП заводится личная медицинская карта, куда при каждом медицинском осмотре вносятся все показатели. Медицинская карта позволяет проследить, как развивается, взрослеет ученик, какие и когда проявились отклонения в здоровье.

Медицинское обеспечение включает:

- распределение учащихся по группам здоровья;
- медицинское обслуживание как учащихся, так и педагогического коллектива;
- беседы с учащимися, учителями, родителями по предупреждению травматизма, о личной гигиене, вредных привычках;
- профилактические прививки учащихся и учителей;

- регулярные медицинские осмотры, профилактические осмотры по предотвращению инфекционных заболеваний;
- С целью профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата в МО ШИСП создана группа для занятий ЛФК.
- диагностика и лечение в Городском физкультурно-оздоровительном диспансере.

Школьная психологическая служба включает:

- психолого-педагогическое обследование детей 1 класса;
- - систематичное наблюдение за детьми в ходе занятий на протяжении их обучения в начальной школе
- - психолого-педагогическая характеристика класса;
- - работа психолога с трудными детьми;
- - социально-психологическая помощь детям, педагогам, родителям

Состав социально-психологической службы в:

- социальный педагог,
- - заместитель директора по воспитательной работе,
- - психолог,
- - классный руководитель. Основное назначение службы - это психологическая и социальная защита ребенка, оказание ему психологической, социальной помощи, умение организовать его обучение, его реабилитацию и адаптацию в обществе.
- **Помощь родителей в реализации программы:**

Родители могут оказать посильную помощь в организации здоровьесберегающей деятельности класса:

- научить соблюдению режима дня;
- подавать личный пример, быть оптимистом;
- прививать любовь к спорту, подвижным играм на свежем воздухе;
- проводить больше времени с детьми;
- быть в курсе проблем и дел детей;
- обеспечить закаливание, их отдых и питание;
- научить наперед видеть опасность.

Что должны делать родители по недопущению появления вредных привычек у детей:

- провести беседы о ЗОЖ и убеждать личным примером;
- помочь найти ребенку увлечение, хобби;
- проводить доверительные беседы с ребенком;
- не вступать с ребенком в отношения типа “За это я куплю тебе телефон”;
- всегда знать, где и с кем находится ребенок;
- не критиковать друзей ребенка. Научить его понимать людей.

Сроки реализации программы 2014-2016гг:

1 этап. Информационно-аналитический 2014-2015

Анализ работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся начальной школы, выявление проблемных вопросов и определение возможных путей их решения.

II этап. Практический 2015-2016

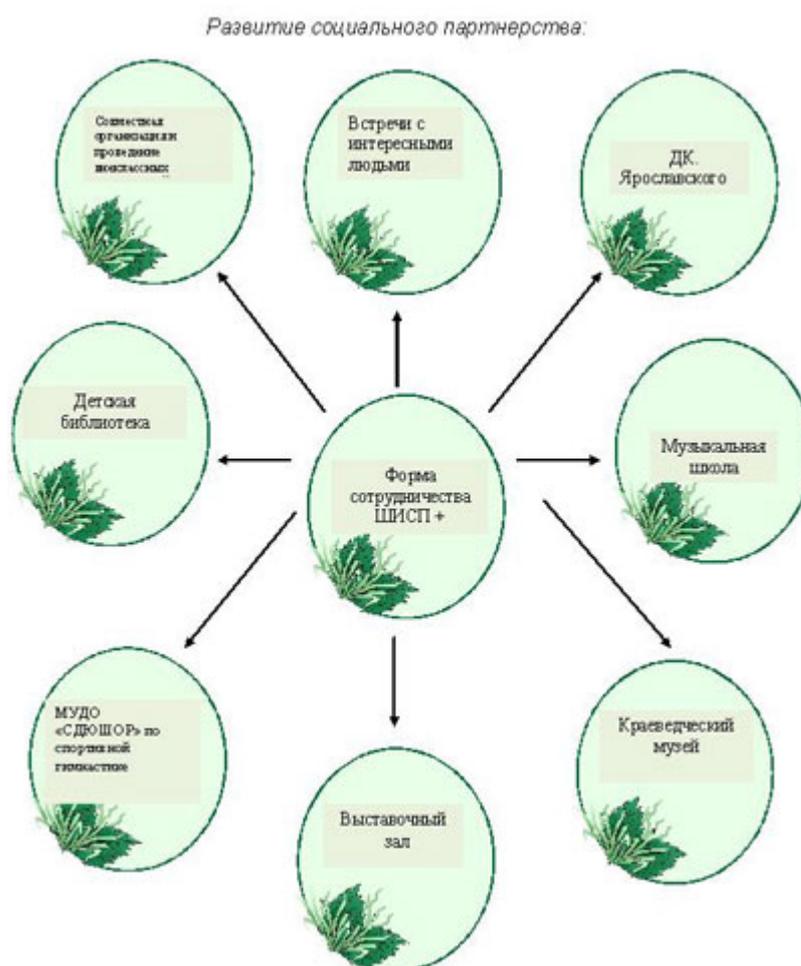
Обеспечение системы организационной работы, направленной на реализацию основного содержания программы.

III этап педагогического последействия

Систематизация полученных результатов.

Прогнозируемый результат:

Принятие ценности здоровья, как одной из главных ценностей человека позволит обучающимся ориентировать свое поведение на сбережение и укрепление здоровья своего и окружающих; успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, наиболее полно реализовать личностный потенциал, приумножить успехи в спорте.



Основные направления здоровьесберегающей деятельности:

1. Спортивно-оздоровительная:

- занятие спортивной гимнастикой,
- конкурсы,
- веселые старты,
- малые Олимпийские игры,
- праздники,
- дни здоровья,
- развлечения,
- конкурсы веселых перемен,
- сбалансированное питание,
- витаминизация,

- ароматерапия,
- проветривание,
- динамические паузы,
- физминутки,
- занятия ЛФК,
- диагностика и лечение в Городском физкультурно-оздоровительном диспансере.

2. Туристское — краеведческая:

- походы,
- прогулки,
- экскурсии,
- фотовыставка,
- посещение краеведческого музея,
- поисковая деятельность (моя улица, мой город, мой край.)

3. Санитарно-просветительная:

- праздники здоровья,
- классные часы,
- КВНы,
- устные журналы,
- беседы,
- фотовыставка “Спорт в моей жизни”,
- выпуск стенгазет,
- конкурсы рисунков,
- анкетирование,
- цикл бесед о вредных привычках,
- практические уроки медицины,
- родительские лектории, беседы врача.

План реализации программы:

2014-2015г.

№	мероприятие	Сроки проведения	Цель мероприятия
1	Беседа «Режим дня»	сентября	Знакомство с режимом. Освоение практических навыков. Построение режима на неделю.
2	Игра-путешествие «Откуда берется грибок?»	октября	Повторение и закрепление знаний о чистоте тела, о порядке и аккуратности. Расширение знаний детей о пользе витаминов для здоровья человека. Закрепление знаний о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах.
1	Игры по программе «Путешествие в страну «Витаминию»»		
2	Игра-соревнование «Если вместе, если дружно»		
3	Анкетирование «Здоровье»	ноября	Сборить коллекцию из совместной деятельности. Формирование мотивации к двигательной активности. Развитие физических качеств. Привлечение любви и активного отдыха и здорового образа жизни. Включение знаний о ЗОЖ и мотивации к двигательной активности.
1	Анкетирование «Здоровье» «Воробей» дискотека.		
2	Кл. час: «Без вредных привычек жить на свете здорово»		
1	Тренинг здорового взаимодействия.	декабря	Сплочение коллектива, развитие умения познать другого, творческого воображения и мышления. Знакомство с понятием «ЗОЖ». Формирование убеждения о пользе здорового образа жизни. Воспитание желания быть здоровым, сильными, сохранить здоровье на долгие годы.
2	Урок-путешествие «Здоровый образ жизни»	января	Укрепление здоровья детей. Создание у детей радостного настроения. Развитие волеи, силы воли. Воспитание самоорганизации, коллективизма, дружбы. Привлечение к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Снятие напряжения.
1	Экспонэ табак.		
2	Конкурс «Замечательная переноска»		

1	Устный журнал «Путешествие в страну чудес»	февраль	Формирование жизненно важных гигиенических навыков и полезных привычек. Сохранение и укрепление своего здоровья.
2	Игровая программа «Весеннее пришло чужих. Мой дождик»		Соблюдение гигиенических норм и режима дня. Распространение знаний и навыков по гигиенической культуре. Формирование у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
1	Беседа «О чем вкусная еда, но не детских ojos»	март	Закрепление знаний о том, какие продукты наиболее полезны и не обходятся человеку каждый день; И умениям детей выбирать самые полезные продукты; формировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.
2	Спортивно – развлекательное мероприятие «Вместе дружная семья»		Формирование умения реализовать практические умения и навыки, полученные на уроках. Воспитание дружного коллектива родителей и детей, чувство товарищества. Принятие любви к спорту.
1	Всемирный день здоровья. Конкурс рисунков «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	апрель	Раскрытие значимости соблюдения гигиенических норм и режима дня в рисунках детей. Пропаганда здорового образа жизни обучающихся через детское творчество.
2	Праздник «Пять олимпийских колец»		Формирование навыков ЗОЖ. Развитие самостоятельности, волевого, смелого, мужественного, умения координировать движения. Принятие любви к спорту.
1	Игровая программа – «Спортивное ребята».	«ММ» май	Обеспечение активного отдыха и удовлетворенности обучающихся и родителей. Развитие интереса и занятий спортом.
2	Тест «Здоровый образ жизни в семье»		Выявление использования навыков здорового образа жизни в семье.

Должны знать и уметь:

- свой режим, значение режима дня для здоровья;
- - реализовывать практические гигиенические умения и навыки;
- – выбирать полезные продукты, выполнять правила гигиены питания;
- – оказывать простейшую доврачебную помощь себе и другим при небольших травмах;
- - соблюдать меры предупреждения простудных заболеваний;
- - добрые слова;
- - что такое положительные эмоции;
- - возрастные особенности развития своего организма.

№	мероприятия	Сроки проведения	Цели мероприятий
1	Урок – игра «Друзья с водой. Советы доктора воды».	сентябрь	Знакомство с правилами и видами закаливания; Развитие стремления вести здоровый образ жизни. Побуждение и применение закаливающих процедур. Создание благоприятной атмосферы общения.
2	Спортивно – игровая программа «В здоровом теле – здоровый дух»		Пропаганда здорового образа жизни. Обеспечение активного отдыха, удовлетворение естественной потребности обучающихся в движении. Развитие интереса к активному спорту.
1	Беседа «Чистота – залог здоровья»	Октябрь	Формирование здорового образа жизни учащихся. Обучение основам здорового образа жизни. Воспитание правильного отношения к своему телу, но безжалостности, творческого подхода к любому делу.
2	Мини – диктант. Тест В.Рябовского «Определение уровня коммуникативности учащихся»		Определение уровня коммуникативности учащихся
1	Игровой практикум «Чтобы зрение было хорошим»	Ноябрь	Знакомство с упражнениями, способствующими укреплению зрения. Закрепление умения указывать на глаза.
2	Познавательная игра – викторина «Олимпиада»		Приобщение детей к истории Олимпийских игр. Организация свободного времени учащихся в интересной и познавательной форме, приобретение разнообразных знаний.
1	Развлекательное-познавательное мероприятие «Взгляд – шоу»	Декабрь	Закрепление знаний о полезных продуктах, о правилах питания и правилах этикета.
2	Фотоконкурс «Спорт в моей жизни»		Пропаганда здорового образа жизни. Привлечение родителей к активному отдыху вместе с детьми.
1	Познавательное мероприятие «У самовара я и моя семья»	Январь	Пропаганда здорового образа жизни. Знакомство учащихся с целебными свойствами чая. Развитие навыков этикета. Возрождение традиций русского гостеприимства.
2	Спортивно – развлекательное мероприятие «Зимнее забавы»		Содействие нормальному физическому развитию. Совершенствование навыков бега, ходьбы на лыжах. Создание коллектива родителей и детей. Воспитание спортивного стиля жизни, предпринимательского ЗОЖ.
1	Развлекательное – познавательная программа «Составляем здоровичков»	Февраль	Формирование у учащихся навыков ЗОЖ, укрепление здоровья. Развитие самостоятельности, волевого, силы, выносливости, умения координировать движения. Воспитание чувства коллективизма. Привлечение любви к спорту.

1	Познавательное – развлекательное мероприятие «Джунгли зоопарк»	Март	Сплотить детский коллектив и коллектив родителей в совместной деятельности. Принять любовь к активному отдыху, здоровому образу жизни.
2	Тренинг развития эмпатии и эмоциональной чувствительности Всемирный день здоровья.		Повышение эмоционального фона.
1	Устный журнал «Парад вредных привычек»	апрель	Развитие у подростков осознанного неприятия к вредным привычкам, как способ воздействия на свою личность; воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.
2	Выпуск школьной газеты «Здоровым быть – это здорово»		Развитие умения находить необходимую информацию в дополнительной литературе, воспитание чувства коллективизма, умение работать в группе. Пропаганда здорового образа жизни через творческую деятельность учащихся.
3	КВН «Мой товарищ – спорт»		Популяризация здорового образа жизни. При привлечении учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Развитие речи, памяти, мышления. Воспитание чувства товарищества, коллективизма.
1	Малые олимпийские игры: «Здравствуй, Олимпиа!»	май	Тренировка и развитие силы, ловкости, находчивости, быстроты и точности движений, практической осанки, выносливости. Воспитание чувства дружбы, сплоченности, коллективизма, желания укреплять свое здоровье.
2	Тест – тренинг «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»		Содействие сохранению и укреплению здоровья детей, воспитание сознательной установки на ведение здорового образа жизни, формирование здоровьесберегающих навыков и привычек на основе всестороннего знания.

Должны знать и уметь:

- соблюдать режим дня;
 - - применять закаливающие процедуры;
 - - правила этикета и применять в жизни;
 - - соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
 - - пользоваться различной литературой;
 - - отличать полезные привычки от вредных;
- правильно вести себя в конкретной ситуации;
- правила для поддержания правильной осанки;
- оказывать первую помощь при порезах, ожогах;
- сдерживать отрицательные эмоции.

№	мероприятия	Сроки проведения	Цели мероприятий
1	Кл. час «Дружба - значит жизнь»	Сентября	Закрепление понятия о дружбе. Развитие стремления к дружбе. Формирование умения отличать настоящего друга.
2	Танцевально – развлекательная программа «Праздник для всех»		Сбрасывание напряжения, нормализация школьного тонауса, настрой на контакт друг с другом. Пропаганда здорового образа жизни и активного отдыха.
1	Беседа «Что такое сон»	Октября	Закрепление режима дня. Знакомство детей с фазам сна и важностью качества сна. Привлечение детей к соблюдению режима.
2	Конкурс «Самостоятельная перемена»		Обеспечение необходимой для правильного развития растущего организма двигательной активности, обеспечение сохранения работоспособности на последующих уроках.
1	Городские кроссы старт.	Ноября	Приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом. Формирование гордости за достижения каждого в отдельности и команды в целом. Воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих.
2	Беседа «Первая медицинская помощь и охрана здоровья детей»		Владение необходимыми знаниями и навыками оказания первой помощи, знание необходимой квалификации первой экстренной помощи для сохранения здоровья, а иногда и жизни.
1	Праздник скакалки.	Декабря	Важность качения прыгунок через скакалку. Повышение интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Укрепление здоровья и всестороннего физического развития.
2	Тренинг прожитых навыков добровольческого общения со сверстниками.		Формирование навыков коммуникации и умения действовать сообща (согласованность и действия). Создание добровольческой атмосферы.
1	Спортивно – развлекательное мероприятие «Зовем забавы»	Января	приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом детей совместно с родителями, демонстрация достижений участников; содействовать пропаганде физической культуры.
2	Викторина		Закрепление знаний по истории Олимпийских игр. Знакомство с достижениями «Олимпийских звезд».

1	Спортивная эстафета.	Февраль	Создание благоприятной атмосферы для развития физических навыков, укрепление здоровья и приобретение положительных эмоций посредством ознакомления с традициями русского народа.
2	Фото – выставка «Спорт в моей жизни»		Промышленность здорового образа жизни. Приглашение детей заложить дружбу с многими своим спортивными достижениями.
1	Игра-опыт «Дорожки – Да!»	«Говорим заарт»	Формирование негативного отношения к алкоголю, курению, наркотикам. Воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенность, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы для выбора осознанной жизни.
2	Спортивно – игровая программа «Богатыри в силе»		Популяризация здорового образа жизни. Приглашение учащихся к развитию физической культуры и спорта. Воспитание чувства товарищества, коллективизма.
1	Конкурс плакатов «Спорт против наркотиков»	«Спорт»	Создание условий для развития творческих способностей. Приобретение у детей интереса к творческой деятельности. Развитие у подростков осознанного восприятия и предание привычкам как способ воздействия на личность.
2	Показательная – развлекательная интерпретация «Да, баян, баян».		Расширение представления детей о традициях русского народа. Формирование команды ЗОЖ. Создание радостного настроения. Сплочение коллектива.
3	Классный час «Мы парашютисты – прыгаем и бегом»		Приобретение знаний об управлении движением, о поведении в воздухе, о безопасности полетов. Промышленность здорового образа жизни.
4	Анализирование «Здоровья»		Выявление знаний о ЗОЖ и мотивация к дальнейшей активности.
1	Беседа «Жизнь в твоих руках»	«Безопасно»	Знакомство с факторами, влияющими на здоровье. Формирование у школьников потребности приходить вовремя на занятия, соблюдать правила безопасности, анализировать поведение в экстремных ситуациях, анализировать поведение в экстремных ситуациях.
2	Спортивный праздник «Здоровье – это победа»		Формирование мотивации и двигательной активности и способности к освоению новых видов деятельности. Развитие физических качеств. Воспитание правильного отношения к ЗОЖ. Привлечение учащихся к активному отдыху.

Должны знать и уметь:

- Вести здоровый образ жизни.
- Знать состояние своего здоровья, уметь следить за ним.
- Стремиться к физическому совершенству.
- Уметь использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов.
- Знать механизмы и способы поддержания здоровья.
- Относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности.
- Знать средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура; правила безопасного поведения; правила культурного общения со взрослыми и сверстниками.
- Не иметь вредных привычек.
- Учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений.
- Знать, как вести себя в минуту опасности.
- Уметь общаться со взрослыми, сверстниками, малышами.
- Владеть своими чувствами, не быть рабом настроения.
- Уметь преодолевать трудности.
- Уметь отвечать за свои поступки.
- Уметь постоять за себя.
- Уметь жить в гармонии с окружающим миром.

Литература

- 1 Антропова М.В. Основы гигиены учащихся. М.: Просвещение, - 1971.
- 2 Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса.- М.: Просвещение, 1982.
- 3 Белоножкина О.В и др. Спортивно – оздоровительные мероприятия в школе. Издательство “Учитель”, - 2007.
- 4 Гигиенические проблемы охраны здоровья населения. Материалы научно-практической конференции. Самара, 2000.
- 5 Здоровье наших детей.// Начальная школа, № 8,9 - 2004.
- 6 Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1 – 4 классы) Москва “Вако” 2007
- 7 Лабутин Н.Ю., Майский А.Б. Педагогические здоровьесберегающие технологии // Здоровье детей: прил. газ. “Первое сентября”. – 2003. - № 23. – С. 12 – 13.
- 8 А.Ю.Патрикеев. Подвижные игры.1-4 класса. М; вако, 2007.-176с.- (Мозаика детского отдыха).
- 9 Развиваем руки - чтоб учиться и писать, и красиво рисовать. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: "Академия развития", 1998.
- 10 Степанова О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
- 11 Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – С. 272.
- 12 Создание здоровьесберегающего образовательного пространства как условие повышения качества образования / Юсупова Н.П., Плетнева Е.Ю. // Сибирский учитель – научно-методический журнал. – 2005. - № 4 (40).
- 13 Степанова М.И. Гигиенические основы организации начального обучения детей в современной школе: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук. М., 2003. – С. 39-44.
- 14 Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / Здоровые дети России в XXI веке. М. – 2000. С. 44-53.
- 15 Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденции развития. – СПб.: Петрос, 1997. – 490 с.
- 16 Шапцева Н.Н. Наш выбор – здоровье. Издательство “Учитель”, - 2009.