

Муниципальное образовательное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей (законных представителей)
«Детский дом-школа №1»

«Учимся быть здоровыми»

(образовательная программа для учащихся 1- 4 класса)

Составители:

Шундулиди Анна Александровна,
учитель начальных классов,
Сергеева Ольга Николаевна,
зав.кабинетом ПМПсопровождения
МОУ ДПО «НМЦ»

Утверждена на заседании
педагогического совета
детского дома-школы № 1

Протокол № ____ от _____

Директор детского дома-школы №1

_____ Н.Ф. Корякова

Обсуждена на заседании
методического совета
детского дома-школы № 1

Протокол № ____ от _____

Председатель методического совета

_____ Е.В. Лавренова

Пояснительная записка

В последние годы наблюдается значительное ухудшение состояния здоровья населения России, особенно детей, что стало поистине государственной проблемой. Приоритетность решения этой проблемы отражается в ряде государственных документов, нацеливающих на эффективную работу по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Возможности решения этих вопросов не могут не лежать вне поля образовательного учреждения, минуя задачи обучения и воспитания основам здоровья и здорового образа жизни. Известно, что формирование здоровых привычек начинается с детства и это, прежде всего, задача воспитательная. Поэтому общество предъявляет социальный заказ системе образования – усилить работу по оздоровлению образовательной среды и содействовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников. На наш взгляд, решение этой проблемы образовательным учреждением возможно в двух направлениях: созданием здоровьесберегающей среды и обучением детей основам здоровья.

Программа «Учимся быть здоровыми» разработана для воспитанников детского дома обучающихся в начальной школе. Необходимость разработки вызвана наличием в анализируемой литературе только отдельных программ и методических разработок обучения культуре здоровья и не ориентированных на особенности образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Между тем, при разработке и организации педагогической деятельности нельзя не учитывать как особенности детей, так и особенности самого образовательного учреждения, в котором планируется обучение основам здоровья и формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

Особенности детей, находящихся в учреждении для детей-сирот.

Особенности физического, психического и социального статуса детей-сирот являются следствием неблагоприятной истории развития ребенка:

- В социальном плане – отсутствие родителей или благополучного социального окружения;
- В физическом плане – наличие отягощенного анамнеза (как генетического, так и приобретенного в младенчестве);
- В психическом плане – отсутствие адекватной развитию (семейной) психологической среды, психические травмы, полученные в неблагоприятной семье, состояние хронической депривации в связи с отсутствием семьи.

В результате в учреждениях для детей-сирот в соматическом аспекте большая часть детей имеет отягощенную наследственность, заболевания по 10-16 позициям. Заболеваемость этих детей выше, чем в школе, они имеют те или иные отклонения в психическом здоровье, большинство детей, поступивших в детские дома, социально запущены. Содержание этих детей вне семьи ведет

только к наращиванию проблем: инфантильности, отсутствию мотивации к самостоятельной жизни, отсутствию представлений о собственной индивидуальности, что приводит к деформации процесса социализации в будущем. Одной из важных задач, которые может решать образовательное учреждение для таких детей это формирование мотивации ребенка к сохранению собственного здоровья на основе познания собственных физических, психологических и социальных возможностей, соотнесение личных потребностей с потребностями общества, что должно привести к успешной социальной адаптации в дальнейшем.

Особенности организации учреждений для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Специфика формирования здоровья и его развития в детском доме определяется в значительной степени особенностями организации самого учреждения. К значимым в данном аспекте особенностям можно отнести:

- Круглосуточное нахождение детей в учреждении и следовательно, постоянное нахождение ребенка в коллективе;
- Отсутствие личного пространства ребенка;
- Совместное проживание детей разного возраста и более широкий, чем в школах возрастной диапазон детей;
- Обедненность предметной среды: все 24 часа ребенок проводит в одной и той же среде либо детского дома, либо школы;
- Отсутствие гибкой подстройки под психику каждого ребенка, имеющую место в семье.

Эти особенности затрудняют нормальное адекватное развитие личности и усложняют дальнейшую социализацию.

Цель детского дома – обеспечить нормальное развитие ребенка и подготовить его к самостоятельной жизни может являться одной из целей существования любого учреждения образования, но только в детском доме она является основной. Кроме того, подбор и расстановка кадров детского дома несет гораздо больше ответственности, чем в других учреждениях образования, поскольку там ошибки в организации работы могут быть нивелированы в семье. В детском доме гораздо выше ответственность за результат воспитания.

В связи перечисленными особенностями детей и особенностями организации деятельности детского дома необходимо, на наш взгляд, постепенно, шаг за шагом обучать и воспитывать детей сохранять и укреплять свое здоровье, быть ответственным за свое поведение и здоровье будущей семьи, что будет иметь положительную перспективу в процессе дальнейшей социализации воспитанников детского дома.

Кроме того, необходимость разработки программы продиктована еще и особенностями детей, попадающими в детский дом. Речь идет об отставании в психическом развитии, о детях с задержкой психического развития (ЗПР) различного происхождения. И хотя ЗПР не клиническая форма заболевания, а аномальное развитие, характеризующееся нарушениями познавательной деятельности и расстройством эмоциональной сферы (инфантилизмом) и эти

нарушения имеют временный характер, но именно ЗПР затрудняет, или делает невозможным обучение в начальной школе. Необходимо отметить, что более 50% неуспевающих в массовой школе детей связано с задержкой психического развития, 30% детей при специальной коррекционной помощи в состоянии продолжить обучение в общеобразовательной школе, остальным требуется специальная коррекционная школа. Это свидетельствует о том, что образовательное учреждение имеет возможность коррекции временного дефекта.

По степени выраженности отставания в развитии, причинам этого отставания и индивидуальным проявлениям категория детей с задержкой психического развития является весьма неоднородной. Четкое деление на какие-либо группы в соответствии с применяемой клинической классификацией по психолого-педагогическим данным довольно затруднительно. Вместе с тем, необходимо отметить, что у многих детей наблюдаются проявления гиперактивности, сочетающиеся с выраженной недостаточностью внимания, в то время как для значительно меньшей части детей характерна, напротив, инактивность, заторможенность. У некоторых на первый план выступают недостатки познавательной деятельности, у других трудности регуляции поведения. Значительная часть детей с задержкой психического развития при самостоятельном выполнении мыслительных, речевых и других заданий обнаруживает весьма низкий уровень актуальных возможностей. Однако принципиальный подход к школьному обучению детей данной категории состоит в том, что при создании определенных организационно-педагогических условий их обучения и оказания им педагогической поддержки они способны овладеть программой основной школы и в большинстве случаев продолжать образование.

Проявления задержки психического развития (ЗПР):

- Отставание в физическом развитии
- Низкая познавательная активность, слабость познавательных интересов, ограниченность и фрагментарность знаний и представлений об окружающем мире
- Замедленная скорость приема и переработки сенсорной информации, недостаточная сформированность основных умственных операций и действий
- Недостаточно развита эмоционально-волевая сфера, что проявляется в эмоциональной неустойчивости и возбудимости, несформированности произвольной регуляции поведения, слабости учебной мотивации и преобладании игровой
- Снижены возможности социальной адаптации, что нарушает эмоциональный комфорт и психическое равновесие этих детей
- Отстают в речевом развитии – имеются недостатки в произношении, аграмматизмы, словарь ограничен – при отсутствии недостатков слуха и органов речи

- Характерны недостатки моторики, особенно мелкой, затруднения в координации движений
- Гиперактивны
- Наблюдается неравномерность и мозаичность проявлений недостаточности развития.

Особенности этих проявлений необходимо учитывать при разработке и построении занятий.

Особенности построения программы

Программа разработана для начальной школы и построена по четырем содержательным блокам: «Я и другие», «Мир вокруг нас», «Мое здоровье в моих руках», «Будем здоровы!» и предполагает проведение одного занятия в неделю. Тематика отдельных занятий является «сквозной» и повторяется в разных классах. Авторы исходили из необходимости периодически возвращаться к особенно важным темам, для того, чтобы расширить знания и закрепить полученный результат. Кроме того, при разработке программы авторы опирались на особенности развития детей с ЗПР, необходимости соблюдения организационно-педагогических требований во время занятий, использовании определенных приемов и техник обучения и развития. Особенность построения содержательных блоков состоит еще и в том, что изучение нового материала начинается с тематики предыдущего года, т.е. сокращается временной промежуток усвоения материала, что важно для детей с ЗПР. Сложности усвоения учебного материала этих детей связаны с нарушениями восприятия – отмечается фрагментарность построения образа, снижена память, (используется в основном, механическая память), неустойчивое внимание. При этом соблюдается определенная последовательность: сначала у детей формируется представление о предмете или явлении, затем вырабатывается соответствующее отношение к нему и далее осваиваются адекватные способы поведения в данной ситуации.

Кроме того, программа дает возможность в игровой форме повторить и расширить содержание учебных дисциплин изучаемых в школе.

Содержательные блоки раскрывают следующую тематику:

«Я и другие» - взаимодействие в коллективе, положительное влияние друг на друга;

«Мир вокруг нас» – окружающая социальная и природная среда, экологическая культура, представление о многообразии и единстве природы, умение взаимодействовать с природой, не нанося ей вреда.

«Мое здоровье в моих руках» – первоначальные знания о строении организма, о нарушении здоровья, заболеваниях.

«Будем здоровы!» – способы и формы поддержания здоровья, формирование жизненных навыков активного, здорового образа жизни.

Программа «Учимся быть здоровыми» разработана для детей детского дома, имеющими задержку психического развития и ставит своей **целью развитие социального интеллекта через обучение основам здоровья у детей начальной школы детского дома.**

Под **«социальным интеллектом»** мы понимаем умение ребенка правильно воспринимать окружающую действительность, знать и соблюдать правила и нормы безопасного поведения и бесконфликтного общения, быть толерантным и следовать здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Компенсировать аномалии развития и вывести детей на уровень оптимальной реализации возрастных и интеллектуальных возможностей.
2. Воспитать ответственное отношение ребенка к своему здоровью.
3. Сформировать мотивационную сферу гигиенического поведения и заложить основы санитарно-гигиенических знаний и личной безопасности.
4. Помочь адаптации ребенка во взаимоотношениях с окружающими для дальнейшей положительной социализации.

Авторы солидарны с мнением Выготского: «Обучение ведет за собой развитие».

При реализации программы «Учимся быть здоровыми» рекомендуется использование следующих приемов:

- Организация совместной деятельности педагога и ребенка на занятии.
- Создание игровых ситуаций.
- Упражнение – основной прием формирования интеллектуальных умений.
- Повторение инструкции несколько раз, чтобы затем ребенок сам мог повторить её.
- Побуждение ребенка к проговариванию того, что он делает или собирается сделать.
- Поощрение ребенка за его успехи.

Эти приемы научно обоснованы рядом авторов (Ульенкова У.В., Шустов Е.А., Шевченко С.Г.) широко используются и дают положительный результат по формированию интеллектуально и социально развитой личности.

Важным принципом в работе с детьми с ЗПР, направленным на компенсацию дефектов их психического развития мы считаем соблюдение организационно - педагогических требований:

1. Обязательное создание на занятиях доброжелательной и комфортной атмосферы общения педагога и ребенка, детей между собой. Никаких упреков, наказаний и порицаний.
2. Мотивация любой деятельности для ребенка должна быть близка и понятна.
3. Широкое использование на занятиях с детьми, (особенно в первой половине учебного года, где дети испытывают большие затруднения)

игровых приемов обучения, соревновательных моментов, дидактических игр для поддержания интереса к деятельности и получению заданного результата.

4. Постепенное усложнение (от занятия к занятию) учебного материала. Поощряется и поддерживается проявления инициативы и любознательности.
5. Временная отсрочка между изучаемыми разделами должна быть минимальна, начинаем изучение тем в начале учебного года с того тематического материала, которыми заканчивали год.

Авторы программы стремились к тому, чтобы привычка к здоровому образу жизни возникала у детей не в силу формального подчинения требованиям взрослых, а в силу внутренних мотивов, которые базируются на знаниях.

Вместе с тем, авторы выражают надежду, что при помощи программы «Учимся быть здоровыми» качественно изменится поведение, общение детей со взрослыми и сверстниками, дети будут смелее, доброжелательнее. Расширятся деловые, познавательные и личностные контакты, что положительно может сказаться на их развитии. Отслеживание изменений в развитии предполагается проводить методом педагогического наблюдения.

Вместе с тем, авторы полностью солидарны с мнением М.Р.Битяновой, в соответствии с которым успешность профессиональных действий педагога « в большинстве случаев не может напрямую измеряться в каких-либо единицах реальных изменения в поведении ребенка». Проводимые занятия, как составная часть воспитательно-образовательного процесса могут «далеко не сразу привести к реальным изменениям, а на состоянии обучения и поведения отдельных детей могут не сказаться вообще».

Учебно-тематический план для 1 класса

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во час.	
		Теор.	Практ.
I	Я и другие		8
	1.1. Мы такие, я такой		1
	1.2. Мы вместе с тем, кто рядом		1
	1.3. «Магазин вежливости»		1
	1.4. Слова хорошие и плохие		1
	1.5. Мои друзья		1
	1.6. Моя семья		1
	1.7. Правила общения		1
	1.8. Как вместе жить и жить дружно		1
II	Мир вокруг нас		8
	2.1. Город, в котором я живу		2
	2.2. Мой детский дом и правила в нем		1
	2.3. Им нужна моя забота		1
	2.4. Чего нужно бояться		2
	2.5. Мы гуляем, отдыхаем		1
	2.6. Учиться надо правильно, чтоб хорошо учиться		1
III	Мое здоровье – в моих руках		8
	3.1. Как мы устроены?		1
	3.2. Руки, ноги, огуречек – вот и вышел человечек		4
	3.2.1. Для чего нам руки и ноги?		2
	3.2.2. Гимнастика для пальцев		2
	3.3. Позвоночник как моя опора		1
	3.4. Зубы, губы и язык		1
	3.5. Вижу, слышу и пою		1
IV	Будем здоровы!		10
	4.1. Правила наставницы Гигиены		
	4.1.1. Чистота и красота		1
	4.1.2. Чистим зубы, чтоб росли		1
	4.1.3. Глазки наши бережем		1
	4.1.4. Нам мешает громкий звук		1
	4.2. Спорт, подвижная игра – нужное занятие!		1
	4.3. Здоровье в порядке-спасибо зарядке!		1
	4.4. Как лучше отдыхать. Сон и отдых.		2
	4.5. Что я знаю о здоровье. Итоговое занятие.		2
	Всего		34

Содержание программы для 1 класса

І. Я и другие (8 часов)

1.1. Мы такие, я такой (1 час)

Моё имя, фамилия, возраст и пол. Где я живу и учусь. Сходство и отличия людей друг от друга. Мы похожи, но насколько? Характер человека. Правила поведения в группе.

1.2. Мы вместе с тем, кто рядом (1 час)

Помощь, забота друг о друге, уважение, сочувствие. Обращение друг к другу, вежливость. Наши совместные праздники. Умение слышать и слушать другого, умение договариваться.

1.3. Магазин вежливости (1 час)

Вежливые слова и обращения. Вежливость в нашем доме. Умение здороваться, прощаться, благодарить, просить, извиняться. Обращение на «Вы» и «ты».

1.4. Слова хорошие и плохие (1 час)

Почему мы ругаемся? Что такое комплименты? Влияние слова на здоровье и настроение. Бранные слова и недопустимость их использования.

1.5. Мои друзья (1 час)

Взаимоотношения в нашей группе. Драчуны и болтуны и как с ними сотрудничать. Что такое дисциплина и для чего она нужна. Что такое дружба?

1.6. Моя семья (1 час)

Я и мои родители. Отношения в семье, братья и сестры. Младшие и старшие. Забота и внимание.

1.7. Правила общения (1 час)

Мы умеем говорить и слушать. Учимся видеть в друге хорошее. Что такое прозвища и как беречь свое имя. Как не реагировать на обиду.

1.8. Как вместе жить и жить дружно (1 час)

Девочки и мальчики сходство и различия. Уважение и забота друг о друге. Женственность и мужественность.

ІІ. «Мир вокруг нас» (8 часов)

2.1. Город, в котором я живу (2 часа)

Мой родной город, что я знаю о нем. Мое отношение к нему. Чистота и красота в моем городе и доме – от кого она зависит? Воображаем наш город в будущем. Улицы, проспекты в нашем городе. Реки и озера вокруг, есть ли они и какие они? Что мы знаем об истории и географии нашего города.

2.2. Мой детский дом и правила в нем (1 час)

Дом, в котором я живу. Адрес, телефон и район, где находится наш детский дом. Правила проживания и распределения обязанностей. Бережное отношение и уход.

2.3. Им нужна моя забота (1 час)

Растения, которые нас окружают. Комнатные, декоративные растения. Правила ухода за растениями и забота о них. Уголок живой природы.

2.4. Чего нужно бояться (2 часа)

Знакомые и незнакомые люди. Что нам может угрожать? Безопасность на дорогах. Мы – пассажиры. Безопасность в помещении. Опасность пожара. Детские шалости и их последствия.

2.5. Мы гуляем, отдыхаем (1 час)

Прогулки и погодные условия. Одежда на прогулке. Подвижные игры и предупреждение травматизма во время прогулки.

2.6. Учиться надо правильно, чтоб хорошо учиться (1 час)

Уроки и домашние задания. Как правильно распределить свое время. Первоочередность в выполнении заданий. Повторение и заучивание. Минуты отдыха.

III. Мое здоровье – в моих руках (8 часов)

3.1. Как мы устроены? (1 час)

Части тела, их функции. Из чего мы состоим и как это работает? Бывают ли неполадки и как это называется? Кого называют здоровым?

3.2. Руки, ноги, огуречек – вот и вышел человек(4 час)

3.2.1. Для чего нам руки и ноги? (2 часа)

Конечности, мышцы и мускулы. Размер ноги и обуви. Я расту и развиваюсь. Чистота и опрятность моих «рабочих инструментов» – рук и ног. Как надо ухаживать за руками и ногами.

3.2.2. Гимнастика для пальцев (2 часа)

Ум на кончике пальцев. Пальчиковая гимнастика для снятия утомления «Оживилки». Приемы массажа – поглаживание, растирание, вибрация. Растираем руки и ноги.

3.3. Позвоночник как моя опора (1 час)

Самый важный столб в организме. Почему мы ходим прямо? Кто такой горбун? Рост человека и позвоночник.

3.4. Зубы, губы и язык (1 час)

Что находится во рту? Для чего нам зубы? Молочные и постоянные зубы. Почему мы теряем зубы?

3.5. Вижу, слышу и пою (1 час)

Глаза и уши – органы зрения и слуха, верные помощники человека. Для чего человеку очки? Мой голос и слух.

IV. Будем здоровы ! (10 часов)

4.1. Правила наставницы Гигиены (4 час)

4.1.1. Чистота и красота (1 час)

Чистота и красота как основа здоровья и благополучия. Страна «Чистюлек» и «Грязнулек». Свойства воды и мыла.

4.1.2. Чистим зубы, чтоб росли (1 час)

Зубная щетка помощница и массажистка. Уничтожаем микробов и грязь на зубах. Правила чистки зубов.

4.1.3. Глазки наши бережем (1 час)

Как можно сохранить зрение. Глаза и чтение. Глаза и компьютер. Отдых для глаз.

4.1.4. Нам мешает громкий звук (1 час)

Тишина и шум. Почему после крика болит голова? Как беречь уши?

4.2. Спорт, подвижная игра – нужное занятие! (1 час)

Двигательные упражнения и снижение утомления. Для чего мы двигаемся? Безопасность во время движения и в спортивном зале.

4.3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке! (1 час)

Утренняя зарядка и закаливание. Как нужно проводить зарядку? Зарядка на свежем воздухе.

4.4. Как лучше отдыхать. Сон и отдых (2 час)

Как правильно отдыхать? Движение, питание, сон. Что происходит с человеком во сне? Сон и здоровье.

4.5. Что я знаю о здоровье. Итоговое занятие (2 час)

Что такое здоровье? Как сохранить своё здоровье? Игра – путешествие по стране «Здоровья»

**Тематическое планирование коррекционных занятий по
формированию навыков ЗОЖ
для обучающихся специальных (коррекционных) 2 классов VII вида**

№ п/п	Название тем, разделов	Кол-во часов	Календар. неделя
I	Мое здоровье – в моих руках	8	
	1. Что я знаю о здоровье?	1	1
	2. Режим учебного дня.	1	2
	<i>Ты и твое тело.</i>		
	3. Наш скелет и что на нем...	1	3
	4. Мои руки, что они могут?	1	4
	5. Для чего мне голова?	1	5
	6. Как я расту?	1	6
	7. «Здоровые зубы – здоровью любви»	1	7
	8. Для чего я ем?	1	8
II	Правила Здоровейки.	8	
	1. Как правильно спать .	1	9
	2. Как ухаживать за волосами и ногтями.	1	10
	3. Сидим правильно!	1	11
	4. Бережем зрение!	1	12
	5. Моя походка и позвоночник.	1	13
	6. Гимнастика для ума.	1	14
	7. Поговорим о тишине...	1	15
	8. Советы Бегунка.	1	16
III	Мир вокруг нас	9	
	1. Наш город – самый лучший	1	17
	2. Правила моего дома	1	18
	3. Для чего нам чистый воздух?	1	19
	4. Спасибо воде	1	20
	5. Растения и здоровье	1	21
	6. Улица полна неожиданностей...	1	22
	7. Уличная загазованность и здоровье.	1	23
	8. Шум на улице и дороге.	1	24
	9. Как преодолевать опасности улицы.	1	25
IV	Я и другие	10	
	1. Мы вместе, мы рядом	1	26
	2. Правила вежливости	1	27
	3. Праздники в нашем доме	1	28
	4. Мы похожи, но насколько?	1	29
	5. Про радость, слезы и... дела.	2	30,31
	6. Учимся договариваться.	2	32,33
	7. Что мы знаем о здоровье?	2	34,35
	Всего		35

Содержание программы для 2 класса

I. Мое здоровье – в моих руках (8 часов)

1.1. Что я знаю о здоровье (1 час)

Человек здоровый и человек счастливый. Что такое здоровье? Здоровый образ жизни. Культурный и здоровый человек.

1.2. Режим учебного дня (1 час)

Сказка «Про то, как нужно работать и сколько нужно отдыхать».

1.3. Ты и твое тело (6 час).

1.3.1. Наш скелет и что на нем (1 час)

Наш скелет и наше туловище, в чем сходство и различие? Конечности, позвоночник и осанка. Игра « Походка и осанка».

1.3.2. Мои руки, что они могут? (1 час)

Движения руками и ногами, функции рук и ног. Игра « Азбука Глухих».

1.3.3. Для чего мне голова? (1 час)

Видим, слышим, понимаем, говорим. Почему на голове волосая шапка? Голова как камера хранения.

1.3.4. Как я расту? (1 час)

Рост и изменения, происходящие в организме. Игра «Измеряем свой рост». Что растет в первую очередь у детей?

1.3.5. Здоровые зубы – здоровью любви (1 час)

Секреты « Страны Улыбки». Как уберечь свой рот от травм. Чистим зубы, полощем рот после сладостей.

1.3.6. Для чего я ем? (1 час)

Необходимость питания для роста и процветания. Продукты полезные и не очень. Овощи и фрукты - полезные продукты.

II. Правила Здоровейки (8 часов)

2.1. Как правильно спать (1 час)

Режим сна и отдыха. Чистый воздух во время сна. Игры перед сном.

Едим или не едим?

2.2. Как ухаживать за волосами и ногтями (1 час)

Скорость роста волос и ногтей – растем вместе. Расчески, щетки, заколки...

Моем, стрижем, красим (?)...

2.3. Сидим правильно! (1 час)

Как правильно сидеть за учебным столом, перед телевизором, за компьютером?

Игра « Держим спинку!».

2.4. Бережем зрение (1 час)

Глаз как орган зрения. Какого цвета бывают глаза? Упражнение «Глазки отдыхают».

2.5. Моя походка и позвоночник (1 час)

Как правильно ходить, чтобы не устать? Игра « Поступь балерины». Почему мы не ползаем?

2.6. Гимнастика для ума (1 час)

Упражнения для усталой головы. Как быстро снять усталость?

Советы «Если болит голова...»

2.7. Поговорим о тишине... (1 час)

Шум, здоровье и усталость. Раздражение, крик, гам и тарарам. Тишина и покой.

2.8. Советы Бегунка (1 час)

Бежим за здоровьем. Сколько нужно бегать и прыгать, чтобы не болеть. Как правильно бежать и дышать.

III. Мир вокруг нас (8 часов)

3.1. Наш город – самый лучший (1 час)

История и география моего города. Что я знаю в своем городе? Какие улицы и проспекты главные и почему? Мой адрес.

3.2. Правила моего дома (1 час)

Соблюдение правил чистоты и взаимовыручки. Играем и работаем вместе, чтобы было комфортно жить.

3.3. Для чего нам чистый воздух? (1 час)

Что такое чистый воздух? Чем мы дышим и что выдыхаем? Воздух города и жилища. Понятие проветривания.

3.4. Спасибо воде! (1 час)

Возможности чистой воды. Вода из лужи, крана, из бассейна и из бутылки. Как обеззараживать воду для того, чтобы пить.

3.5. Растения и здоровье (1 час)

Декоративные и пищевые растения. Уход за растениями и возможности очищения воздуха в помещении.

3.6. Улица полна неожиданностей... (3 часа)

6.1. Загазованность улицы и здоровье (1 час)

Чем мы дышим на дороге? В какое время гулять лучше и безопаснее.

Игра «Мы пошли гулять».

3.6.2. Шум на улице и дороге (1 час)

Как избежать шумового стресса в городских условиях. Места прогулок и места отдыха для детей.

3.6.3. Как преодолевать опасности улицы (1 час)

Какие опасности на улице нас подстерегают? Ты - пешеход. Ты – пассажир.

IV . Я и другие. (10 часов)

4.1. Мы вместе, мы рядом (1 час)

Как быть хорошим другом. Когда мы спорим, а когда ссоримся?

Правила дружеских взаимоотношений.

4.2. Правила вежливости (1 час)

«Что такое хорошо и что такое плохо?» Игра « Продаем комплименты за вежливые слова».

4.3. Праздники в нашем доме (1 час)

Праздничное общение и одежда. Учимся поздравлять друг друга.

Украшаем наш дом. Как дарить подарки?

4.4. Мы похожи, но насколько? (1 час)

Девочки и мальчики, братья и сестры, дети и взрослые.

Общие признаки и различия. Как правильно строить взаимоотношения?

4.5. Про радость, слезы и ...дела. (2 часа)

Эмоции и их виды: радость, печаль, грусть, интерес, удивление, страх, гнев, горе, страдание.

Мимика и жест. Определяем своё эмоциональное состояние, настроение. Игра «Поднимаем настроение».

4.6. Учимся договариваться (2 часа)

Умение слушать и слышать. Правила общения в группе.

Правила совместной деятельности и хороших взаимоотношений.

Игра «Учимся дружить и дружбой дорожить»

4.7. Что мы знаем о здоровье? (2 часа)

Что такое здоровье? От чего оно зависит? Здоровье и болезнь.

Здоровье и смерть. Игра - соревнование «Что мы знаем о здоровье?»

Учебно-тематический план для 3 класса

№ п/п	Название тем, разделов	Кол-во часов	
		Теорет.	Прак.
I.	Я и другие		8
	1.1. Что ты думаешь о дружбе?		1
	1.2. Что такое хорошо и что такое плохо ?		1
	1.2.1. Как себя вести в гостях		1
	1.2.2. Как вести себя с друзьями и близкими		1
	1.2.3. Как себя в общественном месте		1
	1.2.4. Как вести себя с незнакомыми людьми		1
	1.3. Учимся дружить вместе		1
	1.4. По одежке встречают...		1
II.	Мир вокруг нас		8
	2.1. Природа и здоровье		1
	2.1.1. Мы для природы или природа для нас		1
	2.1.2. Как беречь природу и себя		1
	2.2. Растения на страже здоровья		1
	2.3. Зверье любимое мое		1
	2.4. Дорога бывает опасна...		1
	2.4.1. Ты и мы - пешеходы		1
	2.4.2. Не играем на дороге!		1
	2.4.3. Осторожность не бывает лишней!		1
III	Мое здоровье – в моих руках!		8
	3.1. Где искать здоровье?		1
	3.2. Наш организм – единое целое.		1
	3.3. Что такое органы чувств?		1
	3.3.1. Свет, глаз, зрение		1
	3.3.2. Я слышу и не слышу...		1
	3.3.3. Пирамида вкусов		1
	3.3.4. Запахи, которые нас окружают...		1
	3.3.5. «Я чувствую пальцами...»		1
IV.	Будем здоровы!		8
	4.1. Что такое осанка и от чего она зависит?		1
	4.1.1. Как ходить и сидеть правильно		1
	4.2. Гигиена зрения и слуха		1
	4.3. Ур-ра! Скоро каникулы!		1
	4.3.1. Игровой травматизм, как это происходит?		1
	4.3.2. Собака бывает кусачей ...		1
	4.3.3. Как вести себя в воде и на солнце		2
	4.4. Лето, отдых и здоровье		2
	Всего		34

Содержание программы для 3 класса

І. Я и другие (8 час)

1.1. Что ты думаешь о дружбе? (1 час)

Как приобретать и сохранять друзей. Что значит «дорожить дружбой». Как избавиться от прозвищ? Мои друзья и их качества.

1.2. Что такое хорошо и что такое плохо? (1 час)

Поступки за которые хвалят и за которые ругают. Поведение и дисциплина в школе и дома. Чистота вокруг тебя.

1.2.1. Как вести себя в гостях? (1 час)

Если тебя пригласили в гости... Как выбрать подарок, и как его дарить. Если к тебе пришли гости... Правила встречи гостей. Игра «День рождения».

1.2.2. Как вести себя с друзьями и близкими. (1 час)

Внимание и забота по отношению к окружающим. Если рядом больной человек... Игра «Доброе слово кошке приятно».

1.2.3. Как вести себя в общественном месте (1 час)

Что называют общественным местом? Общественные места культурного назначения (театр, концертный зал, музей, выставка, библиотека, парк отдыха и др.). Поведение в транспорте. Больница и больные люди, особенности поведения в больнице.

1.2.4. Люди хорошие и плохие. Если к тебе обращаются незнакомые люди...

Как нужно обращаться к прохожим? Твоё поведение в зависимости от ситуации.

1.3. Учимся дружить вместе. (1 час)

Знакомый, друг, близкий друг, родственник. Друзья в классе - как сохранять хорошие отношения. Игра «Вместе мы сильная команда!».

1.4. По одежке встречают... (1 час)

Виды одежды, которую ты носишь: зимняя, летняя, демисезонная, повседневная, домашняя, праздничная, спортивная, школьная. Одежда и времена года. Опрятность аккуратность и уместность одежды.

ІІ. Мир вокруг нас (9 час.)

2.1. Природа и здоровье (1 час)

Солнце, чистый воздух, вода и здоровье. Мы – часть природы. Что такое экология. Как влияет окружающая среда на здоровье человека.

2.1.1. Мы для природы или природа для нас (1 час)

Как влияет деятельность человека на природу. Как вести себя на природе, чтобы ей не было больно и стыдно за нас. Игра «Мы одной крови».

2.1.2. Как беречь природу (1 час)

От чего бывают лесные пожары? Как правильно вести себя в лесу и парке. Как правильно разжигать и тушить костер, как убирать за собой мусор. Игра «Экологическое лето».

2.2. Растения на страже здоровья (1 час)

Растения полезные и опасные для здоровья. Растения на нашем столе: овощи, фрукты, крупы. Витамины в овощах и фруктах.

2.3. Зверье любимое мое... (1 час)

Животные, которые нас окружают. Животные домашние и дикие. Охрана живой природы. Игра «Наблюдения за птицами в парке».

2.4. Дорога бывает опасна... (1 час)

Виды транспортных средств: автомобиль, трамвай, троллейбус, автобус, велосипед, мопед, мотоцикл. Скорость движения в населенном пункте и по автомагистрали. Угроза жизни и здоровью и меры безопасности.

2.4.1. Ты и мы – пешеходы (1 час)

Игра « Красный, желтый и зеленый». Как правильно переходить улицу.

2.4.2. Не играем на дороге ! (1 час)

Почему нельзя играть на дороге. Что такое тормозной путь автомобиля, интенсивность движения и угроза жизни и здоровью.

2.4.3. Осторожность не бывает лишней ! (1 час)

Как себя вести с незнакомыми людьми на улице. Игра « Лучше пешком, чем на машине».

III. Мое здоровье – в моих руках (8 часов)

3.1. Где искать здоровье ? (1 час)

Здоровье ищите в ... себе! Ответственность за свое здоровье. Здоровье красота, успехи в учебе и будущее.

3.2. Наш организм - единое целое (1 час)

Понятие органов и тканей человеческого организма. Кожа и рука, их сходство и различие. Игра « Описание моего тела».

3.3. Наши органы чувств (1 час)

Сколько у нас органов чувств? Как можно чувствовать?

Игра « Холодно - горячо».

3.3.1. Свет, глаз, зрение. (1 час)

Как устроен глаз. Брови, веки, ресницы, белок, зрачок. Травматизм глаз . Значение очков . Игра «Путешествие в удивительную страну Офтальмологию».

3.3.2. Я слышу... (1 час)

Ухо – орган слуха. Игры « В океане звуков», «Хорошо ли я слышу?», «Как не повредить уши».

3.3.3. Пирамида вкусов (1 час)

Язык и горькое, кислое, сладкое, соленое. Игры « Распознай вкус», «Как пить горькое лекарство», «Береги язык».

3.3.4. Запахи, которые нас окружают (1 час)

Запахи - это целый мир. Приятные и неприятные запахи. Игра «Чей нос лучше», «Почему мы дышим через нос?», « Береги нос».

3.3.5. «Я чувствую пальцами» (1 час)

Тактильная чувствительность – что это такое? Игра « Узнай и опиши предмет», «Тепло или холодно?», «Берегись ожогов».

IV. Будем здоровы ! (9 часов)

4.1. Что такое осанка и от чего она зависит ? (1 час)

Позвоночник и осанка. Красивая осанка и здоровье. Игры « Корзина на голове», « Подними бумажку», «Проверь себя».

4.1.1. Как ходить и сидеть правильно (1 час)

Осанка и походка. Игра « Как сидят королевы?», « Идем по подиуму». Упражнения для формирования правильной осанки, игра «Тропа медвежонка».

4.2. Гигиена зрения и слуха (1 час)

Как беречь зрение в школе и вне школы. Игра «Слушаем тишину», «Солнышко», « Тропа сокола».

4.3. Ур-ра! Скоро каникулы! (1 час)

Чем хороши каникулы и как отдыхать правильно. Режим дня и питание во время каникул. Скачем, бегаем, летаем и падаем. Как падать правильно. Йод и зеленка как правильно пользоваться? Игра « Лечим сбитую коленку».

4.3.1. Игровой травматизм (1 час)

Как это происходит? Осторожность во время игры. Игры, опасные для здоровья (курение, токсикомания, наркомания, алкоголизм). Игра «Умей сказать «НЕТ»!»

4.3.2. Собака бывает кусачей... (1 час)

Как избежать укусов домашних животных. Первая помощь при укусах собак, кошек, насекомых. Меры профилактики.

4.3.3. Как вести себя на воде и на солнце (1 час)

Правило поведения на воде. Солнце – друг или враг? Про тепловой удар и солнечные ожоги. Игра « Загораем правильно»

4.4. Лето, отдых и здоровье (2 часа)

Игра – сочинение « Мои правила летних каникул, или про то, как надо отдыхать, чтобы долго не болеть».

Учебно-тематический план для 4 класса

№ п/п	Название тем, разделов	Кол-во часов	
		Теорет.	Практ.
I.	Будем здоровы!		16
	1.1. Что такое здоровье?		1
	1.2. Здоровье и болезнь.		1
	1.3 Почему мы бодем?		1
	1.4. Что легче, предупредить или лечить?		1
	1.4.1. Как организм себе помогает.		1
	1.5. Про лекарства и врачей.		1
	1.5.1. Доктора бывают разные		1
	1.5.2. Для чего делают прививки?		1
	1.5.3. Что мы знаем о лекарствах?		1
	1.5.4. Аптека и аптечка.		1
	1.5.5. Как правильно принимать лекарства.		1
	1.6. Здоровый образ жизни и его составляющие.		1
	1.6.1. Движение и здоровье.		1
	1.6.2. Основы правильного питания.		1
	1.6.3. Про гигиену, чистоту и красоту.		1
	1.6.4. Как сохранять свое здоровье.		1
II.	Здоровье в нас и вокруг нас		16
	2.1. Эмоции и чувства.		1
	2.2. Добрые поступки и здоровье.		1
	2.3. Почему нам страшно?		1
	2.4. «Я твой друг и ты мой друг»		1
	2.5. Мы вместе как одна семья!		1
	2.5.1. Про девчонок и мальчишек.		1
	2.5.2. Про стареньких и маленьких.		1
	2.6. Как научиться помогать себе и другим.		1
	2.7. Привычки полезные и вредные		1
	2.7.1. Почему курить вредно?		1
	2.7.2. Правда и ложь об алкоголе.		1
	2.7.3. Про «грязнулек» и «чистюлек».		1
	2.7.4 Гигиена одежды и обуви.		1
	2.7.5. Про запахи – хорошие и не очень.		1
	2.7.6. Как стать сильным.		1
	2.7.7. Отдыхаем и набираемся сил.		1
	2.8. Праздник « Будем здоровы!»		2
	Всего		34

Содержание для 4 класса

I. Будем здоровы (16 часов)

1.1. Что такое здоровье? (1 час)

Кто считается здоровым человеком? Здоровье и настроение человека. Что полезно и что вредно для здоровья? От кого зависит наше здоровье?

1.2. Здоровье и болезнь (1 час)

Проявление болезни. Причины различных заболеваний. Как выглядит здоровый человек? Здоровье и красота.

1.3. Почему мы болеем? (1 час)

Причины и проявление простудных заболеваний. Что нужно делать, если заболел друг? Игра «Измеряем температуру тела».

1.4. Что легче, предупредить болезнь или её лечить? (1 час)

Как предупредить болезнь? Что такое карантин? Про одежду, чистый воздух и закаливание организма.

1.4.1. Как организм себе помогает... (1 час)

Наша кожа – надёжная защита организма от инфекции. Что такое боль, озноб? Почему они возникают? Как прислушиваться к себе?

1.5. Про лекарства и врачей... (1 час)

Кто нас лечит? Почему врачи ходят в белых халатах и выписывают лекарства? Как нужно вести себя на приёме у доктора, как разговаривать с врачом? Медицина и здоровье.

1.5.1. Доктора бывают разные... (1 час)

Кто какие болезни лечит. Врачебные специальности – педиатр, стоматолог, терапевт, хирург, офтальмолог, ЛОР и другие... Фельдшер, медсестра и санитар. Кто лечит животных?

1.5.2. Для чего делают прививки? (1 час)

Как организм сопротивляется заболеваниям? Что такое иммунитет? От каких заболеваний делают прививки?

1.5.3. Что мы знаем о лекарствах (1 час)

Когда принимают лекарства? Природные и растительные лекарства. Многообразие лекарственных форм: таблетки, капсулы, настои, отвары, мази, свечи. Лекарства принимаемые внутрь и наружу. Витамины.

1.5.4. Аптека и аптечка (1 час)

Аптека – магазин лекарств. Кто такой фармацевт? Рецепты на лекарства. Домашняя аптечка – что необходимо иметь всегда под рукой. Сколько живёт лекарство в аптечке? Что такое срок годности? Лекарство и яд.

1.5.5. Как правильно принимать лекарства? (1 час)

Когда принимают лекарства. Чем нужно запивать. Признаки лекарственного отравления. Что нужно делать при отравлении лекарствами.

1.6. Здоровый образ жизни и его составляющие (1 час)

От чего зависит наше здоровье? От кого зависит наше здоровье? Зависимость здоровья от образа жизни.

1.6.1. Движение и здоровье (1 час)

Движение как форма поддержания здоровья. Как двигаются животные? Игра: «Бег клоуна», «Пятнашки».

1.6.2. Основы правильного питания (1 час)

Что такое рациональное питание? Значение компонентов пищи для организма человека. Из чего состоит пища? Белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минеральные вещества.

1.6.3. Про гигиену, чистоту и красоту (1 час)

Чисто - это всегда красиво. Чистота как основа здоровья и предупреждения заболеваний. Чистота жилища, чистота одежды и обуви. Что такое личная гигиена?

1.6.4. Как сохранять свое здоровье (1 час)

Соблюдение режима дня, личной гигиены, основ рационального питания, двигательной активности, хорошее настроение - основы хорошего здоровья и самочувствия. Игра «Ты здоров – я здоров».

II. Здоровье в нас и вокруг нас (18 часов)

2.1. Эмоции и чувства (1 час)

Положительные и отрицательные эмоции. Радость и смех, крик и слезы – эмоции и способы их выражения. Игра “Рисуем эмоции”.

2.2. Добрые поступки и здоровье (1 час)

Как проявляется доброта по отношению к другим людям, животным, растениям? Отзывчивость и доброта в поступках. Как оценить доброту? Игра «Комплимент»

2.3. Почему нам страшно? (1 час)

Почему и кого мы боимся? Причины страхов и правила поведения. Опасность и её предупреждение. Игра “Избавляемся от страха”.

2.4. “Я твой друг и ты мой друг” (1 час)

Как дорожить дружбой. Как распознать друга. Конфликт, ссора, спор. Как избежать конфликтов и ссор. Доброжелательность и дружелюбие.

2.5. “Мы вместе как одна семья” (1 час)

Коллектив и его преимущества. Временные и постоянные коллективы. Семья и её основы. Правила жизни в коллективе.

2.5.1. Про девчонок и мальчишек (1 час)

Уважение к девочкам и мальчикам. Наш детский дом- семья.

Игра “ Девочка глазами мальчиков”, “Мальчики глазами девочек”. Правила взаимоуважения и доброжелательности.

2.5.2. Про стареньких и маленьких (1 час)

Необходимость терпеливого и доброжелательного отношения к людям пожилого возраста. Сострадание к старости. Отношение к инвалидам и детям-инвалидам. Забота и ответственность за малышей.

2.6. Как научиться помогать себе и другим (1 час)

Помощь и взаимопомощь. “Доброе дело питает разум и тело”. Игра “ Скорая помощь”.

2.7. Привычки полезные и вредные (1 час)

Что считается привычкой. Привычка и здоровье. Основы правильного социального поведения. О вредных привычках, которые мы не замечаем, но замечают другие. Игра “ Хорошие и плохие привычки”.

2.7.1. Почему курить вредно? (1 час)

Яды и вредные вещества табака. Влияние табачного дыма на детский организм. Пассивное курение. Последствия курения – пожары, ссоры, трата денег.

2.7.2. Правда и ложь об алкоголе (1 час)

Мотивы и последствия употребления алкогольных напитков. Влияние алкоголя на здоровье человека и здоровье будущих детей. Компании и алкоголь. Игра “Не пью, не курю!”

2.7.3. Про чистюлек и грязнулек (1 час)

Аккуратность, опрятность, чистота – залог будущей успешности и крепкого здоровья. Игра “Путешествие на станцию Чистоты и Порядка”.

2.7.4. Гигиена одежды и обуви (1 час)

Виды одежды и обуви. Одежда спортивная, школьная, прогулочная, праздничная, белье. Кто должен заботиться о твоей одежде? Зачем одежде стирка, утюжка, химическая чистка? Зачем ботинкам крем и щетка?

2.7.5. Про запахи - хорошие и не очень (1 час)

Когда говорят “пахнет”, а когда “дурно пахнет”?

Запахи, которые нас окружают. Ароматизаторы. Запахи природы и чистоты. Запахи грязного тела и вредных привычек – табака, алкоголя, нечищенных зубов, грязной одежды и белья. Как применять духи и одеколон.

2.7.6. Как стать сильным (1 час)

О пользе физических упражнений и силовой гимнастике. Как сделаться силачом и бегуном без специальных снарядов и тренажерных залов. Упражнения “Тренируем мышцы”.

2.7.7. Отдыхаем и набираемся сил (1 час)

Отдых активный и пассивный. Природа и возможность хорошего отдыха. Туризм – что это такое? Едем в лагерь! Правила безопасности и сохранения здоровья во время каникул.

2.8. Праздник “ Будем здоровы!” (2 час)

Список литературы

1. Абаскалова Н.П. [Текст] /Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «Школа-ВУЗ»: Монография.-Новосибирск: Изд. НГПУ, 2001.316 с.
2. Ахметова И.Ф.Мой выбор. Учебно-методическое пособие для учителей средней школы.[Текст]/ И.Ф.Ахметова, ИвановаТ.Ю., Т.Ю.Иоффе, А.Н. Прутченков, Г.К. Смирнова. М.: ООО «Фирма- Вариант». 2003.120 с.
3. Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. [Текст]/ И.М.Бутин, А.Д.Викулов .- М: Владос-Пресс, 2002, 80с.
4. Вайзман Н.П. Реабилитационная педагогика. [Текст]/ Н.П. Вайзман .- М.: Аграф, 1996. – 160с.
5. Гречаная Т.Б.Полезные привычки. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя.[Текст]/ Т.Б.Гречаная, Л.Ю. Иванова, Л.С.Колесова: Пособие для учителя. М.: ООО ИПФ «Полимед», 2001, - 80 с.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры , тренинги и здоровья. [Текст] / Н.И.Дереклеева . М: «Вако», 2004. – 152с.
7. Дробинская А.Ю. Школьные трудности «нестандартных» детей.[Текст]/ А.Ю. Дробинская .- М.: Школа-пресс ,1999. – 144с.
8. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно- образовательного процесса [Текст]/ . Кемерово, 2003.146 с.
9. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. [Текст]/ Е.А.Каралашвили .- М: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с.
10. Качан Л.Г. Формирование современных знаний о здоровье и здоровом образе жизни.[Текст] / Л.Г. Качан .- Новокузнецк: Институт повышения квалификации, 2002. 76 с.
11. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.[Текст] / Н.В. Ковалько. – М: «Вако», 2004,296с.
12. КолмогороваЛ.С. Человекознание.Курс психологии с элементами этики и валеологии. [Текст]/ Колмогорова Л.С., Григорьевская Н.Н., Модина И.А.Учебно-методическое пособие для педагогов, школьных психологов и валеологов. – М: Генезис, 1998.- 158 с.
13. Кривцова С.В. Тренинг.Учитель и проблемы дисциплины.[Текст]/ С.В.Кривцова.- М.: Генезис,2000. – 288 с.
14. Маркова Л.С. Построение коррекционной среды для дошкольников с задержкой психического развития: методическое пособие [Текст]/ Л.С. Маркова – М.№ Айрис = пресс , 2005. – 160 с.
15. Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или Школа директоров природы (1-4 классы). [Текст]/ Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина , О.Е.Жиренко. – М: «Вако», 2007.- 288с.
16. Оздоровительная работа в условиях школы-интерната.[Текст]/ .- Кемерово: Изд-во облИУУ, 2001. – 99с.

17. Организация деятельности образовательного учреждения при внедрении проекта «Школа здоровья» в детских домах и школах – интернатах. [Текст] / Составитель И.В.Кузнецова.-М.:«Полиграф- сервис» , 2001, 190 с.
18. Педагогика здоровья [Текст]/ М: «Педагогика –Пресс». 1998.- 288 с.
19. Романова О.Л. Полезные навыки .[Текст]/ О.Л.Романова, Л.С.Колесова : Учебное пособие для 5-7 классов средней школы по предупреждению употребления ингалянтов и наркотиков.- М.: ООО ИПФ «Полимед», 2002 . – 76 с.
20. Романюта В.Н. Ты и твои друзья. Учим детей общаться.[Текст] / Н.В. Романюта .- Москва: Аркти, 2002.- 70с.
21. Сборник образовательных программ и нормативных документов по специальности «040700»- «Валеология».- Новосибирск: НГПУ, 1999. – 315 с.
22. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития здоровья школьников [Текст]/ А.Л.Сиротюк.- М: ТЦ Сфера , 2002, - 80с.
23. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.[Текст]/ Н.К.Смирнов- М.: Аркти, 2005.- 320 с.
24. Татарникова Л.Г. Технологии валеологического развития ребенка в дошкольном образовательном учреждении.[Текст]/ Л.Г.Татарникова, Л.В.Симошина.- СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет педагогического мастерства, 2002, 110 с.
25. Ульенкова У.Р. Дети с задержкой психического развития.[Текст]/ Нижний Новгород. 1994., 187 с.
26. Уроки здоровья и добродетели. Учебник по валеологии на основе православного мировоззрения и традициях российской педагогики.[Текст]/- СПб., Издательство «Паломник»,1998.-120с.
27. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? [Текст]/ Клаус Фопель.- М.: «Генезис». 2000., 156 с.
28. Чирков А.А. Валеология. 1 класс.Учебно-методическое пособие для учителей.[Текст]/ А.А.Чирков, Л.П.Ткачева – Оренбург , 1999, 99с.
29. Шевченко Г.С. Коррекционно- развивающее обучение. Организационно- педагогические аспекты.[Текст]/ Г.С.Шевченко М.: Владос, 1999, 320 с.
30. Шустов Е.А. Технология формирования школьной готовности детей с ЗПР, воспитывающихся в дошкольных образовательных учреждениях. [Текст]/ Е.А.Шустов Автореф. канд.пед.наук. Шадринск, 2000.