

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 208
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Рассмотрена и принята
на ШМО учителей
физической культуры и ОБЖ
_____ В.А. Прищепова
от « 26» августа 2015года
(Протокол № 1)

Согласовано
Заместитель директора по УР
_____ Т.А. Антонова
«31» августа 2015 года

Утверждаю
Директор школы
_____ О.В.Борисова
«31» августа 2015 года

**«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
для учащихся 5 А класса**

Составил
**преподаватель-организатор ОБЖ
Риц Валентина Ивановна,
1 квалиф.категория**

**Санкт-Петербург
2015 год**

Пояснительная записка

Представленная рабочая программа составлена на основе:

1. Программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровёнок», составленной учителем биологии ГБОУ СОШ № 208 Клименковой И.А.

2. Учебного плана ГБОУ СОШ № 208 на 2015-2016 учебный год.

В рабочей программе реализованы требования законодательных актов и нормативных правовых документов:

1) Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»

2) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

3) Письмо Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.04.2011 № 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»

4) Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»

5) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1643 и № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (начало действия документа - 21.02.2015)

6) СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

7) СанПиН 2.4.4.1251-03 «Санитарно – эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей»

8) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 мая 2013 года № ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»

9) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 июля 2013 года № 09-879 «О направлении рекомендаций по формированию перечня мер и мероприятий по реализации Программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе».

10) Распоряжение Комитета по образованию СПб от 06.05.2015 № 2158-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2015/2016 учебном году».

11) Распоряжение Комитета по образованию СПб от 13.05.2015 № 2328-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015/2016 учебный год».

12) Инструктивно-методическое письмо «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015/2016 учебный год» от 21.05.2015 №03-20-2059/15-0-0

13) Инструктивно-методическое письмо «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга» от 21.05.2015 №03-20-2057/15-0-0.

Современное, быстро развивающееся образование предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью, тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного

отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Актуальность программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» обусловлена требованиями ФГОС и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников.

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьника.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация пятиклассников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Цель программы: создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Задачи:

1. формировать установки на ведение здорового образа жизни;
2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
4. формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном питании и его режиме; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
5. развивать навыки конструктивного общения;
6. обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
7. обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
8. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

с такими учебными дисциплинами как: биология, основы безопасности жизнедеятельности, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка

Планируемые результаты

Личностные

- формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности, осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Познавательные

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

Регулятивные

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Коммуникативные

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Предметные результаты

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;

- влияние режима питания на здоровье;
- правила оказания первой помощи;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей; ранении мягких тканей и солнечном(тепловом) ударе;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

Формы и режим занятий:

Программа предназначена для обучающихся 5А класса и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год.

Формы проведения занятий: беседы, игры, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеофильмов, компьютерных презентаций, экскурсии, прогулки на свежем воздухе.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Результативность

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

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов в игровой форме, при организации коллективного творческого дела по теме или разделу.

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.

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

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» состоит из 6 разделов:

- **«Чтоб забыть про докторов»:** личная гигиена, значение двигательной активности для организма, разучивание комплекса утренней гимнастики;
- **«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, принципы закаливания
- **«Я в школе и дома»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- **«Я и моё ближайшее окружение»:** развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- **«Первая помощь»:** первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся среднего звена школы

Раздел 1. Введение «Чтоб забыть про докторов»

1. Вводное занятие (1 час) Здоровье и здоровый образ жизни. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье.

2. Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка. Статическая и динамическая работа мышц. Подвижные игры на свежем воздухе. Значение утренней гимнастики для организма.

3. Осанка – это красиво. Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

Практика: комплекс упражнений на разные группы мышц для утренней гимнастики.

4. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами; (опыт с расческой). Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.

Раздел 2. Питание и здоровье (7ч.)

1. Правильное питание – необходимое условие для жизни человека залог здоровья

Основы правильного питания. Необходимость сбалансированного по составу белков, жиров, витаминов, воды и минеральных солей питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Вредные и полезные привычки в питании.

- 2. Выбор модели питания (Викторина-игра)** Что тело и психика получают в процессе питания. Основы правильного питания. Продукты русской кухни. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом
- 3. Целебные свойства растительных продуктов питания.** Полезность продуктов, постоянно встречающихся в повседневном рационе питания (картофель, капуста, пшеница, рис, кукуруза, горох, фасоль, тыква, морковь, огурец, свёкла, хрен, чеснок, петрушка)
- 4. Полезные вкусоности.** Любимые фрукты. Понятие «витамины». Витамины — чудесные вещества. Витаминная тарелка на каждый день. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме. *Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».*
- 5. Что даёт нам море.** (Просмотр презентации и фотографий учащихся). Психологическая разгрузка, польза для тела, естественный массаж и морской воздух (аэроталассотерапия). Дары моря. КТД – составление карты полезностей
- 6. Каша – здоровье наше.** Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Гигиенические условия нормального пищеварения.
- 7. Культура питания. Этикет.** Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. *Практическое занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».*

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (5ч.)

- 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.** Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Составление режима дня подростка.
- 2. Берегите зубы.** Профилактика заболеваний зубов. Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Расположение зубов в ротовой полости. Вредные привычки, способствующие повреждению и заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта,
- 3. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.** Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Советы по закаливанию. Как принимать солнечные и воздушные ванны.
- 4. У природы нет плохой погоды.** Влияние погоды на здоровье. Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности.
- 5. Природа – источник здоровья.** Сезонные изменения и как их принимает человек). Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья. Прогулка на свежем воздухе. *Выставка поделок из природного материала.*

Раздел 4. Я в школе и дома (4 ч.)

- 1. Детские шалости и травматизм** Просмотр и обсуждение видеофильмов. АКС. Личная безопасность школьника. Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.
- 2. Компьютер — друг или враг?** Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером. Составление памятки.

- 3. Мода и школьные будни.** Школьная форма обязывает...Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи. Осторожно: пирсинг и тату. Мой внешний вид – залог здоровья.
- 4. Правила употребления лекарственных препаратов.** Аптечка. Минимальный лекарственный арсенал. Опасность самолечения. Составление памятки

Раздел 5. Я и моё ближайшее окружение (7ч.)

- 1. Посеешь характер - пожнешь судьбу.** Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие. Тест «Какой у меня характер»
- 2-3. Виды отношений между людьми. Манипулирование и давление.** Разнообразие межличностных отношений. Способы поведения, необходимые для решения проблем в сфере общения. Выработка умения выстраивать отношения с людьми без ущемления своих прав. Как проявляется доброжелательность, уважительное отношение к собеседнику. Этюды на выражение эмоций, жестов. Игра «Будь внимателен». Упражнение-тренинг «Надуй воздушный шарик злостью». Решение проблемных ситуаций.
- 4. О силе воли и умении управлять своими чувствами.** Волевые качества личности. Борьба мотивов: маленькие хитрости (практическая работа). Закон Паркинсона. Тест
- 5. Учимся планировать.** Определение своей готовности к неожиданным изменениям в жизни, активным действиям. Тест. Уяснение алгоритма действий, чтобы добиться своей цели.
- 6. Вредные привычки.** Опасность табакокурения, приема токсических веществ. Просмотр и обсуждение за круглым столом видеосюжетов. Суд над курением.
- 7. КВН «Здоров будешь – всё добудешь!»** Выполнение в составе команд заданий «Девиз», «Смнони́мы», «Частокол», «Блицтурнир», «Сила духа» и др..

Раздел 6. Первая помощь (7 ч.)

- 1. Первая помощь при укусах животных и змей.** Правила, которые необходимо соблюдать при столкновении с дикими животными и собакой. Особенности оказания первой помощи пострадавшему от укусов животного и змей. Составление алгоритма действий
- 2. ПП при укусах насекомых. Осторожно, клещи!** Признаки укусов насекомых, клещей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых и клещей. Практика извлечения клеща.
- 3. Лекарственные растения на службе человека.** Лекарственные растения Ленинградской области. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?
- 4. Температурные травмы. Солнечный (тепловой) удар.** Причины возникновения и алгоритм действий. Игра «Я не растеряюсь»
- 5-6. Ранение мягких тканей. Практика наложения повязок.** Правила наложения стерильной и давящей повязок. Виды повязок (в т. ч. спиральная, крестообразная и косыночная на разные части тела)
- 7. Вот и стали мы на год взрослей.** Наши успехи и достижения. Подведение итогов проделанной работы. Выставка портфолио.

Учебно-тематический план

№ п/п, Дата	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			лекция	выездное занятие, деловая игра, круглый стол	практическое занятие	
Введение «Чтоб забыть про докторов» (4ч)						
1	Вводное занятие «Что мы знаем о ЗОЖ»	1				
2	Физическая активность и здоровье Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	1			1	
3	Осанка – это красиво	1			1	
4	Правила личной гигиены	1			1	Круглый стол
Питание и здоровье (7ч.)						
1	Питание - необходимое условие для жизни человека	1	1			
2	Выбор модели питания.	1		1		Викторина
3	Целебные свойства растительных продуктов питания	1	1			
4	Полезные вкусы	1			1	Конкурс рисунков
5	Что даёт нам море	1		1		КТД «Карта полезностей»
6	Каша – здоровье наше	1	1			
7	Культура питания. Этикет.	1			1	Занятие-чаепитие
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (5ч.)						
1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1			1	
2	Берегите зубы	1	1			
3	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Советы по закаливанию.	1		1		
4	У природы нет плохой погоды	1	1			
5	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1		1		Прогулка. выставка поделок

Я в школе и дома (4ч.)						
1	Детские шалости и травматизм	1			1	АКС
2	Компьютер – друг или враг?	1		1		Составле ние памятки
3	Мода и школьные будни	1	1			
4	Правила употребления лекарственных препаратов. Опасность самолечения	1			1	Составле ние памятки
Я и моё ближайшее окружение (7ч.)						
1	Посеешь характер – пожнёшь судьбу. Характер и темперамент	1			1	Тест
2-3	Виды отношений между людьми. Манипулирование и давление.	2			1	
4	О силе воли и умении управлять своими чувствами.	1			1	Тест
5	Учимся планировать	1				Тест
6	Вредные привычки.	1		1		Круглый стол
7	КВН «здоров будешь – всё добудешь!»	1				КВН
Первая помощь						
1	ПП при укусах животных и змей	1			1	
2	ПП при укусах насекомых. Осторожно, клещи!	1			1	
3	Лекарственные растения на службе человека	1	видео- лекция			
4	Температурные травмы. Солнечный (тепловой) удар	1			1	игра
5	Ранение мягких тканей. Практика наложения повязок.	1			1	Выполне ние повязки
6	Ранение мягких тканей. Практика наложения повязок.	1			1	Выполне ние повязки
7	Вот и стали мы на год взрослей. Наши успехи и достижения	1				Портфолио
	Итого:	34			16	

Методическое обеспечение программы

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. **Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

3. Дидактическое обеспечение учебного процесса включает:

- учебные материалы инструктивного характера (инструкции по организации самостоятельной работы учащихся)
- инструментарий диагностики уровня обученности учащихся (средства тематического и итогового контроля усвоения учащимися содержания курса внеурочной деятельности)

Список литературы

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М., 2002;
2. Бабкина Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Вайнруб Е.М., Основные принципы гигиенического нормирования учебной и трудовой нагрузки школы. Автореферат диссертации доктора медицинских наук. Днепропетровск, 1971;
4. Васильева Н.В. Познавательная компетенция подростков как условие повышения эффективности обучения без ущерба для здоровья, Материалы V международного конгресса валеологов, СПб, 2007;
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
6. Доскин В.А., Глушкова Е.К., Сорокина Т.Н. Психофизиологическое развитие и состояние психического здоровья детей и подростков, М., 1987;
7. Ермолаева М.Г. Игра в образовательном процессе, СПб, 2007;
8. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. 85 с
9. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
10. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр . – М., 2007;
11. Колбанов В.В. Валеологический практикум, СПб, 2005;
12. Коробков А.В. Двигательный режим и здоровье. М., 1972;
13. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков, М, 2004;
14. 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.
15. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
16. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.