

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
НИЖНЯЯ САЛДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10»
ул. Фрунзе, д.11, г. Нижняя Салда, Свердловской области, 624740
Тел.: (34345) 3-09-80; E-mail: schola10NS@yandex.ru; оф. сайт: <http://10ns.uralschool.ru>

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 11
от « 22 » мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ № 10»
А. Л. Бессонова
Приказ № 69/2-ОД
от 23 мая 2025

Программа курса внеурочной деятельности естественно-научной направленности

« Экология здоровья »

Возраст обучающихся: 1- 4 класс
Срок реализации: 4 года

г. Нижняя Салда, 2025 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность настоящей программы внеурочной деятельности заключается в том, что быстро развивающееся образование предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью, и экологии. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих, а также экологии окружающей среды.

Программа внеурочной деятельности нацелена на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре.

Курс ориентируется не только на усвоение учащимися знаний и представлений, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализацию усвоенных знаний и представлений в поведении и экологии.

Актуальность курса подкрепляется практической значимостью, что способствует повышению интереса к познанию здорового образа жизни, позволяет повысить учебную мотивацию обучающихся.

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» ФЗ - №273 от 29.12.2012 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России 2009 г.;

Программа внеурочной деятельности по **естественно-научной направленности «Экология здоровья»** нацелена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Острота современных экологических проблем выдвинула перед педагогической теорией и школьной практикой задачу большой экономической и

социальной значимости: воспитание школьников в духе бережного, ответственного отношения к природе, защиты и возобновления природных богатств. Экологическое образование подрастающего поколения – это не просто одна из важнейших задач современного общества, это – условие его дальнейшего выживания.

Ответственное отношение к окружающей среде формируется у человека практически на протяжении всей его жизни, и особенно, в школьные годы. А основы этого отношения закладываются еще в детстве, поэтому младший школьный возраст должен стать объектом пристального внимания педагогов, занимающихся проблемами экологического образования и воспитания.

Экологическое воспитание нацеливает подрастающего человека на реализацию развернутой парадигмы «человек – окружающая среда – здоровье». Использование человеком окружающей среды требует от него развития экологического мышления.

Таким образом, цели экологического воспитания: *становление человека гармоничного через радость развития, познания, творчества, совершенствования для постижения все более высоких уровней красоты, гармонии, любви.*

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности по естественно-научной направленности составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 1 – 4 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Продолжительность занятия 40 минут.

Программа внеурочной деятельности **«Экология здоровья»** носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

1. формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
2. развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
4. ответственность за сохранение естественного природного окружения;

5. ответственность за свое здоровье и здоровье других людей как личную и общественную ценность;

6. развитие и гармонизация личности, как экологически оптимальный путь сохранения духовного и физического здоровья общества.

Задачи:

Формировать:

- представление о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыки конструктивного общения;
- потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

- позицию признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

- обеспечение школьников системой экологических знаний (естественно-научных, ценностно-нормативных, практических);

- развитие экологического сознания личности;
- культуру чувств (сочувствие, сопереживание, чувство патриотизма и др.);

- культуру экологически оправданного поведения, характеризующегося степенью превращения экологических знаний, мышления и культуры чувств в повседневную норму поступка.

Обучать:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

Воспитывать:

- любовь к себе, к людям, к жизни, развивая *гармонию* с собой и с миром.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Секреты здоровья

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

Экология

Доброта, отзывчивость и внимание к окружающим (людям, природе) сопровождается готовностью ребенка оказать помощь нуждающимся в ней.

Правила поведения в природе.

Правила поведения в природе, меры личной безопасности.

Планируемые результаты

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «**Экология здоровья**» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
- соблюдать правила поведения в окружающей среде так чтобы это вошло в привычку; ребенок контролирует свои действия, соотнося их с окружающей обстановкой и возможными последствиями для тех или иных объектов окружающей среды;

уметь:

1. составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. проявлять активность, инициативу, творчество в организации и проведении экологических мероприятий.
4. различать “полезные” и “вредные” продукты;
5. использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
6. определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
7. заботиться о своем здоровье;
8. находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
9. применять коммуникативные и презентационные навыки;
10. использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
11. оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
12. находить выход из стрессовых ситуаций;
13. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
14. адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
15. отвечать за свои поступки;
16. отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
17. повышать интерес к природе родного края;
18. потребность в заботе о тех или иных представителях животного и растительного мира;
19. самостоятельно выбирать объекты своей экологической деятельности;

20. отзывчивость и внимание к окружающим (людям, природе) сопровождается готовностью ребенка оказать помощь нуждающимся в ней.
21. овладеть разнообразными формами и методами поиска знаний, практическими умениями, в том числе исследовательскими.
22. обогащать знания о природных богатствах родного края, его экологических проблемах и способах их решения.
23. проявлять экологическую культуру, выражающуюся в переводе знаний в норму поступка.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа внеурочной деятельности «**Экология здоровья**» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

При проведении занятий используются игры, теоретическая работа чередуется с практической, а также используются интерактивные формы обучения.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративные, частично-поисковые (вариативные задания), творческие, практические.

Большое познавательное значение имеют беседы природоведческого характера. У детей расширяется кругозор, активизируется их внимание, развивается мышление, прививается интерес к природе. Тематика бесед может быть самая разнообразная. При подготовке к беседе учитель руководствуется тем, чтобы ее содержание отвечало возрастным особенностям учащихся, чтобы она была целенаправленной, эмоциональной. В процессе беседы учитель опирается на жизненный опыт учащихся, известный запас представлений и понятий по изучаемому материалу, полученный на основе наблюдений, прочитанных книг, статей, просмотра фильмов.

Воспитательная значимость бесед повышается при включении заранее подготовленных небольших докладов, сообщений учащихся, игровых моментов, инсценировок, практических заданий.

Развивать исследовательские навыки, умения, принятие экологически целесообразных решений (проблемный подход в процессе обучения-воспитания) - помогает использование *метода проектов*.

Федеральный Государственный Образовательный Стандарт нового поколения требует использования в образовательном процессе технологий деятельностного типа и методы проектно-исследовательской деятельности определены им как одно из условий реализации основной образовательной программы начального общего образования. Одной из ведущих задач учебно-воспитательной работы в современной школе является привитие первичных научно-исследовательских навыков младших школьников. Кроме того, проектно-исследовательская деятельность является одним из направлений личностно-ориентированного обучения. Она позволяет создать условия, в которых каждый школьник может проявить свои таланты, реализовать творческий потенциал.

Проектно-исследовательская деятельность помогает младшим школьникам включиться в решение учебных задач и обрести вкус к учёбе. В педагогике и психологии «исследовательским обучением» именуется подход к обучению, построенный на основе естественного стремления ребенка к самостоятельному изучению окружающего мира. Исследовать, открыть, изучить - значит сделать шаг в неизведанное и непознанное.

Цель проектов – получение информации на основе наблюдений, исследовательской и практической деятельности детей в природе и с её объектами. Проекты инициируют размышления, побуждают к действиям, в которых проявляется гражданская позиция по отношению к окружающей среде. Они нацеливают на межпредметность, самостоятельность, осмысление действий.

Формы проведения занятий: беседа, игра, практические занятия, самостоятельная работа, конкурсы, выставки, тесты и анкетирование, круглые столы, просмотр тематических видеофильмов, экскурсии, дни здоровья, спортивные мероприятия.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

- Принимать правила здорового образа жизни;
- Развивать морально-этическое сознание;
- Получать опыт переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Овладевать начальными формами исследовательской деятельности;
- Получать опыт ролевого взаимодействия и реализации гражданской, патриотической позиции;

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- *Слушать* и *понимать* речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Программа курса построена на следующих **принципах**:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общезакономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные

особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровье сберегающих технологий.

- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

- *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* способствует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.

- *Принцип формирования ответственности* у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей, за экологию окружающей среды.

Формы контроля знаний

Практические работы.

Творческие задания.

Информационно-поисковая работа с использованием ИКТ.

Основной инструментарий для оценивания результатов:

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (33 часа)

№ п/п	дата		Тема урока
	план	факт	
Секреты здоровья			
1			От улыбки хмурый день светлей.
2			Режим дня.
3 - 4			Исследовательский проект «Свой режим дня»
5			Утренняя зарядка.
6			Учимся правильно дышать.
7			Сон – лучшее лекарство.
8			Наши друзья – вода и мыло.
9			Чтобы зубы не болели.
10- 11			Исследовательский проект: «Почему болят зубы?»
12			Гимнастика для глаз.
13			Гигиена кожи.
14			Чтобы уши хорошо слышали.
15			Осанка стройная спина.
16- 17			Исследовательский проект: «Причины искривления позвоночника у младших школьников»
18			Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
19			Самые полезные продукты.
20			Викторина «Секреты здоровья»
Экология			
21			Руку дружбы – природе.
22 - 24			Исследовательский проект: «Маленькой ёлочке холодно зимой».
25 - 26			Исследовательский проект: «Птицы – наши друзья».
27			Сохраним удивительный мир природы.
28			Экологические проблемы планета Земля.
Правила поведения в природе			
29			Если солнечно и жарко.
30			Знать о мерах личной безопасности.
31 -32			Если на улице дождь и гроза.
33			Правила безопасности на воде.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс (34 часа)

№ п/п	дата		Тема урока
	план	факт	
Секреты здоровья			
1			Настроение в школе и дома.
2			Поведение в школе.
3			Болезни глаз – как их предупредить?
4			Слух – большая ценность для человека.
5			Профилактика кариеса.
6			Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.
7 – 8			Исследовательский проект: «Комплекс утренней гимнастики»
9			Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.
10			Режим питания.
11			Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.
12- 13			Исследовательский проект «Чем полезны овощи?»
14 -15			Исследовательский проект «Чем полезны фрукты?»
16- 17			Исследовательский проект «Чем полезны ягоды?»
18- 19			Исследовательский проект «Основа здорового питания»
20			Если хочешь быть здоров – закаляйся!
21			Гигиена тела и души.
22			Обобщение по разделу «Учимся не болеть»
Экология			
23			Мы друзья природы.
24			Жалеть – надо уметь.
25			Удивительное – рядом.
26			Наш друг – лес.
27			Звери и птицы зимой.
28- 29			Работа над проектом: «Разнообразие кормушек для птиц из бросовых упаковок»
Правила поведения в природе			
30			Правила безопасности в любую погоду. Гололёд.
31			Как уберечься от мороза.
32			Правила поведения на воде.
33			Меры предосторожности при обращении с дикими животными.
34			Обобщение по разделу. Игра: «Светофор здоровья»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс (34 часа)

№ п/п	дата		Тема урока
	план	факт	
Секреты здоровья			
1-2			Вредные привычки.
3			Азбука питания.
4			Как избежать отравлений?
5-7			Исследовательский проект: «Как избежать отравления грибами?»
8-9			Зелёная аптека.
10-12			Исследовательский проект: «Почему необходимы лекарственные растения?»
13			Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.
14			Глаза – главные помощники человека.
15-17			Исследовательский проект «Мой путь к здоровью»
18			Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».
Экология			
19			Где живут наши меньшие братья?
20-22			Исследовательский проект: «Мой питомец».
23			Как мы помогаем природе?
24			Растения под нашей защитой.
25-26			Исследовательский проект: «Какие растения занесены в Красную книгу»
27			О тех, кого мы не любим.
28			Природа – наш дом.
Правила поведения в природе			
29			Как уберечься от укусов насекомых?
30-31			Исследовательский проект: «Чем опасны насекомые?»
32			Как уберечься от ушибов и переломов?
33			Правила безопасности во время грозы.
34			Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс (34 часа)

№ п/п	дата		Тема урока
	план	факт	
Секреты здоровья			
1-2			Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.
3-4			Профилактика инфекционных болезней.
5-6			Вредные привычки, их влияние на здоровье.

			Профилактика.	
7			Основные виды травм у детей школьного возраста.	
8			Первая медицинская помощь при кровотечении.	
9			Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	
10			Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	
11			Оказание первой помощи при отравлениях.	
12			Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	
13-14			Исследовательский проект: «Секреты здоровья».	
15			Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».	
Экология				
16			Учитесь доброте.	
17			Птицы – наши друзья.	
18-20			Исследовательский проект: «Птицы Красной книги»	
21-23			Исследовательский проект: «Тропинки, тайны, голоса».	
24			Природа и искусство.	
25-27			Проект: Устный журнал «В мире природы».	
Правила поведения в природе				
28			Правила техники безопасности для туриста.	
29-30			Меры личной безопасности при нахождении у водоёмов.	
31-32			Средства и способы спасения утопающих.	
33			Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.	
34			Обобщение по разделу. КВН «Здоровье и безопасность»	

Список литературы:

1. Бурова Л.И. Экологическая практика учащихся начальной школы: Пособие для учителя/ Л. И. Бурова, Г.П.Сеничева, А.В.Сорокина.– Вологда,2004.–72 с.
2. Маханева М.Д. Экологическое развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие для воспитателей ДОУ и педагогов начальной школы.–М.:АРКТИ,2004.–320 с.
3. Основы экологии – младшим школьникам: Практическое пособие.– М.:АРКТИ,2006.–88 с.
4. Павлова Т.Н. Воспитание у младших школьников этического отношения к животным: Методическое пособие.–Вологда,2008.–60 с.
5. Рыжова Н.А. Экологический проект "Мое дерево".–М.: ООО "Карапуз-дидактика", ТЦ "Сфера",2006.–256 с.
6. Рыжова Н.А. "Напиши письмо сове": Экологический проект для детских садов и начальной школы.–М.:ООО "Карапуз-дидактика", ТЦ "Сфера",2007.–272 с.
7. Рыжова Н.А. Деревья: От Акации до Ясеня.–М.:ООО "Карапуз-дидактика", ТЦ "Сфера", 2006.–192 с.
8. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
9. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
10. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
11. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы). <http://festival.1september.ru/articles/213370/>
12. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников. <http://festival.1september.ru/articles/519723/>

13. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
14. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>
15. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
16. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
17. Правила безопасного поведения в быту. <http://theobg.by.ru/bit.htm>