**Авторская программа "Здоровье"**

В программе представлены мероприятия по укреплению здоровья младших школьников.

 "Здоровье»

 Автор: Дуброва И.А., учитель начальных классов.

Программа разработана для оптимального использования здоровьесберегающей деятельности в процессе образования начальной школы МБОУ СОШ № 68 города Хабаровска, ориентированная на охрану и укрепление здоровья школьников, получение полноценного образования.

Программа предназначена для учителей начальной школы.

Программа имеет оздоровительное значение. Путём реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в применении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни младших школьников.

Понятие здорового образа жизни рассматривается как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие с окружающей средой. Здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания, обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует его социализации и является необходимым условием воспитания гармонической личности.

“Забота о здоровье детей – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы”, - В.А.Сухомлинский.

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Важность такой ориентации очень высока, поскольку по статистическим данным лишь 16% всего населения здоровы, 50% имеют функциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, 34% - хроническую патологию. Состояние здоровья детского населения вызывает очень серьёзные опасения специалистов. Так, по данным НИИ педиатрии (С.В.Хрущев, 1994), у 50% детей школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; 30% детей имеют нарушения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах; около 70% детей страдают от гиподинамии. По данным Института возрастной физиологии РАО, около половины школьников страдают теми или иными невротическими синдромами.

Исследования Центра здоровья детей и подростков РАМН свидетельствуют о том, что около 90% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье. 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в 4 раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в 3 раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения и т.п. При этом отмечается чёткая зависимость числа и характера нарушений в состоянии здоровья школьников от объёма и интенсивности учебных нагрузок.

Исследование причин ухудшения состояния здоровья учащихся занимались многие учёные. Так, доктор медицинских наук, профессор В.Ф.Базарный и сотрудники его лаборатории пришли к выводу, что “среди школьников – детей “новых русских”, обучающихся в элитарных, всем обеспеченных гимназиях, нервно-психических нарушений в 1,5-2 раза больше, чем в государственных школах”. В.Ф.Базарный считает, что “основная причина всеобщего нездоровья – изъяны в системе воспитания детей, как в семье, так и в школе”.

Опытно-экспериментальная работа, проводимая в различных регионах страны, убеждает, что для того, чтобы успешно решить проблему улучшения состояния здоровья школьников, необходимо создать новую систему организации педагогического процесса.

Основными критериями здоровья растущего организма ребёнка служат:

а) Уровень физического развития и его гармоничность;

б) Уровень развития функциональных систем;

в) Способность организма к сопротивлению неблагоприятным воздействиям окружающей среды, в том числе к заболеваниям;

г) Хорошая адаптация к меняющимся внешним условиям.

Детство самый важный этап в жизни человека, фундамент всей его судьбы, его здоровья. Согласно исследованию специалистов 75% болезней взрослых заложено в детстве.

Залогом успешного развития нашего общества является здоровье подрастающего поколения.

Концепция укрепления здоровья детей, использования системы мер по сохранению и укреплению здоровья младших школьников в образовательном процессе.

Глобальная проблема нашего времени – это охрана физического и психического здоровья детей. В средней общеобразовательной школе:

1. Создана благоприятная эмоционально-психологическая среда, которая содействует дружелюбию во взаимоотношении детей и взрослых;
2. Созданы условия для достаточной двигательной активности детей в соответствии с их возрастными физиологическими потребностями в движении (спортивный зал, тренажёрный зал, бассейн).

В основе организации всех видов деятельности используется принцип индивидуально-дифференцированного подхода – в играх, на уроках, во время внеклассной работы, в самостоятельной деятельности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка работа в детском образовательном учреждении должна строиться по следующиму направлению:

- Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями школы и семьи.

Понятие здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения включает в себя формы и методы нравственно-гигиенического воспитания, условия выполнения правил и требований психогигиены, организацию рационального питания и личной гигиены, активного двигательного режима и систематических занятий физической культурой, продуманную организацию досуга.

Обоснование программы.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей за последние годы охрана и укрепление здоровья младших школьников является одним из приоритетных направлений в деятельности образовательного учреждения.

Цели программы:

1. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

2. Разработка профилактических мероприятий, включающих категорию здоровья как резерв жизни, жизнеспособность человека – целостного существа в единстве его телесных и психических характеристик.

3. Воспитание у учащихся чувства ответственности за свое здоровье, стремления к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1.  Организация и проведение мероприятий, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни детей и подростков.

2. Пропаганда здорового образа жизни.

Механизм реализации программы:

1. Организация работы валеологических уголков в классах.
2. Пропаганда здорового образа жизни среди младших школьников, их родителей.
3. Организация и проведение оздоровительных мероприятий и вовлечение родителей в активный досуг.
4. Обсуждение проблем здоровья на родительских собраниях.
5. Обмен опыта работы по сохранению здоровья детей с педагогами и студентами других образовательных учреждений.
6. Организация летнего отдыха младших школьников.

Содержание программы.

 Мероприятия на каждый день.

 - 12.00 – зарядка;

 - на каждом уроке – упражнения для предупреждения зрительного утомления и близорукости (перечень упражнений 1-4 классы)

 - физкультминутки – на каждом уроке: 1 класс – через каждые 10 минут работы; 2 класс – через каждые 20 минут работы; 3,4 классы – 1 физкультминутка в середине урока;

 - влажная уборка в классных комнатах;

 - 1-4 классы 2-разовое питание.

Цикл бесед и мероприятий по здоровьесберегающим технологиям.

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | Тема занятия |
| 1 класс | Дружи с водой. |
|  | Советы доктора Воды. |
|  | Друзья Вода и Мыло. |
|  | Забота о глазах. |
|  | Глаза-главные помощники человека. |
|  | Уход за ушами. |
|  | Чтобы уши слышали. |
|  | Уход за зубами. |
|  | Почему болят зубы. |
|  | Чтобы зубы были здоровыми. |
|  | Как сохранить улыбку красивой.  |
|  | Уход за руками и ногами. |
|  | «Рабочие инструменты» человека. |
|  | Забота о коже. |
|  | Зачем человеку кожа. |
|  | Надежная защита организма. |
|  | Если кожа повреждена. |
|  | Питание-необходимое условие для жизни человека. |
|  | Здоровая пища для всей семьи. |
|  | Как сделать сон полезным. |
|  | Сон-лучшее лекарство. |
|  | Настроение в школе. |
|  | Как настроение? |
|  | Настроение после школы. |
|  | Поведение в школе. |
|  | Я-ученик. |
|  | Вредные привычки. |
|  | Мышцы, кости и суставы. |
|  | Осанка-стройная спина! |
|  | Как закаляться. Обтирание и обливание. |
|  | Как правильно вести себя на воде. |
|  | Игры и упражнения на воде. |
|  | Народные игры. |
| 2 класс | Почему мы болеем. |
|  | Признаки болезни. |
|  | Как здоровье? |
|  | Кто и как предохраняет нас от болезней. |
|  | Как организм помогает себе сам. |
|  | Кто нас лечит. |
|  | Какие врачи нас лечат. |
|  | Прививки от болезней. |
|  | Инфекционные болезни. |
|  | Что нужно знать о лекарствах. |
|  | Домашняя аптечка. |
|  | Как избежать отравлений. |
|  | Отравление лекарствами. |
|  | Пищевые отравления. |
|  | Безопасность при любой погоде. |
|  | Если солнечно и жарко. |
|  | Если на улице дождь и гроза. |
|  | Правила безопасного поведение в доме, на улице, в транспорте. |
|  | Опасность в нашем доме. |
|  | Как вести себя на улице. |
|  | Правила безопасного поведения на воде. |
|  | Вода-наш друг. |
|  | Правила обращения с огнём. |
|  | Как уберечься от поражения электрическим током. |
|  | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. |
|  | Как защититься от насекомых. |
|  | Предосторожности при обращении с животными. |
|  | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. |
|  | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. |
|  | Первая помощь при травмах. |
|  | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. |
|  | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. |
|  | Воспитай себя. |
|  | Расти здоровым. |
| 3 класс | Чего не надо бояться. |
|  | Как воспитывать уверенность и бесстрашие. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | Надо уметь сдерживать себя. |
|  |  |
|  | Не грызи ногти, не ковыряй в носу. |
|  | Как отучить себя от вредных привычек. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | Как помочь родителям. |
|  | Как помочь больным и беспомощным. |
|  | Путешествие в страну здоровья. |
|  | Культура здорового образа жизни. |
| 4 класс | Что такое здоровье. |
|  | Что такое эмоции. |
|  | Чувства и поступки. |
|  | Стресс. |
|  | Учимся думать и действовать. |
|  | Учимся находить причину и последствия событий. |
|  | Умей выбирать. |
|  | Принимаю решение. |
|  | Я отвечаю за свое решение. |
|  | Злой волшебник – табак. |
|  | Что мы знаем о курении. |
|  | Почему некоторые привычки называют вредными. |
|  | Зависимость. |
|  | Умей сказать нет. |
|  | Как сказать нет. |
|  | Почему вредной привычке ты скажешь нет. |
|  | Я умею выбирать-тренинг безопасного поведения. |
|  | Помоги себе сам. |
|  | Волевое поведение. |
|  | Злой волшебник – алкоголь. |
|  | Алкоголь-ошибка. |
|  | Алкоголь-сделай выбор. |
|  | Злой волшебник – наркотик. |
|  | Наркотик-тренинг безопасного поведения. |
|  | Мы – одна семья. |
|  | Мальчишки и девчонки. |
|  | Моя семья. |
|  | Дружба. |
|  | День здоровья. |
|  | Умеем ли мы правильно питаться. |
|  | Чистота и здоровье. |
|  | Будем делать хорошо и не будем плохо. |
|  | КВН «Наше здоровье» |
|  | Я здоровье берегу – сам себе я помогу. |

Мероприятия по спортивно – оздоровительной деятельности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | Мероприятия | Сроки | Ответственные |
| 1. | Дни здоровья | ежемесячно | Родители |
| 2. | "Праздник чистоты и здоровья - в гостях у Мойдодыра" | ежегодно | Классные руководители |
| 3. | "Путешествие в страну Спортландию" 1-4 классы | ежегодно | Зам. директора по ВР, физрук |
| 4. | Анкетирование учащихся и родителей на различные темы | ежегодно | Классный руководитель,  |
| 5. | Уроки здоровья в 1-4 классах | ежегодно | Классный руководитель |
| 6. | Беседы на различные темы о здоровье детей (1-4 классы) | ежегодно | Классный руководитель |
| 7. | "Зимние забавы" 1-4 классы | ежегодно | Классный руководитель |
| 8. | Спортивный конкурс "А ну-ка, мальчики" | Февраль, ежегодно | Классный руководитель,  |
| 9. | Старты надежд «ЗОЖ» | ежегодно | Физрук, студенты и родители |

10. Посещения бассейна всем классом июнь-июль 2012 Классный руководитель и

 Родители

11. Организация и проведение «Малых олимпийских игр» Родители и студенты

 ДВГГУ

12. Организация и проведение мероприятия «Безопасность на дороге» Родители и

 Студенты

13. Организация и проведение парада к 9 мая Классный руководитель,

 студенты ДВГГУ и

 Родители

14. Проведение цикла бесед «ЗОЖ» в начальных классах Врач скорой помощи

15. Выезды на природу

16. Проведение экскурсий

17. Организация и проведение оздоравливающих дней рождений

Ожидаемые результаты:

1. Снижение количества наиболее часто встречающихся  в школьном возрасте заболеваний.

2. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.

3. Совершенствование системы физического воспитания на основе индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

 4. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

 5. Повышение заинтересованности родителей и детей в просвещении в укреплении здоровья.

 6. Повышение социальной защищенности у младших школьников.

1. Стимулирование внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Наши достижения

Увеличилось количество учащихся занимающихся в спортивных секциях:

Футбол - 6 человек

Плавание – 11 человек

Гимнастика – 4 человека

Единоборства – 10 человек

Танцы – 7 человек

Теннис – 1 человек



**По теме:
методические разработки, презентации и конспекты уроков (начальная школа)**

[Авторская программа кружка](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tekhnologii/avtorskaya-programma-kruzhka)

Материал содержит отчёт учителя о работе

[Авторская программа](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/avtorskaya-programma)

Авторская программа по кружковой работе на татарском языке

[Авторская программа "Я, родители и дети".](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/avtorskaya-programma-ya-roditeli-i-deti)

Это программа совместной деятельности учителя, родителей и классного коллектива.

[Программа "Здоровье" Мини-клуб "Береги здоровье смолоду"](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/programma-zdorove-mini-klub-beregi-zdorove-smolodu)

  Принципы реализации программы. Цель и задачи программы. Деятельность по реализации программы.  Прогнозируемый результат

[АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА работы спортивного клуба «ОЛИМП»](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/avtorskaya-programma-raboty-sportivnogo-kluba-%C2%ABolimp%C2%BB)

Программа работы клуба «ОЛИМП» ориентирована на ознакомление учащихся с содержанием олимпийского и паралимпийского движения, нацелена на приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям, ознакомление их с историей, событиями, участниками Олимпиад.

[Авторская программа кружка школьных миниатюр "Ералаш"](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/avtorskaya-programma-kruzhka-shkolnykh-miniatyur-eralash)

Ребята погружаются в занятия театральным творчеством естественно, без принуждения. Попадают в мир шуток, забавных историй.

[Авторская программа"Академия будущих первоклассников"](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/dlya-kompleksov-detskii-sad-nachalnaya-shkola/avtorskaya-programmaakademiya-budush)

«Пусть, став учеником, ребенок продолжает делать сегодня то, что делал вчера. Пусть новое появляется в его жизни постепенно и не ошеломляет лавиной впечатлений». В.А.Сухомлинский  Поступление в школу меняет весь образ жизни ребенка, так как учеба – дело важное и ответственное. Как правило, будущий первоклассник с радостью и нетерпением ждет I сентября: его привлекает и внешняя сторона школьной жизни, и то, что он теперь ученик. И, самое важное, ребенок хочет учиться.

**Ссылка на страницу:**
<a href = "http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/avtorskaya-programma-zdorove" > Авторская программа "Здоровье"</a>

Поделиться



Поделитесь с друзьями

[Я.ру](http://share.yandex.ru/go.xml?service=yaru&url=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fnachalnaya-shkola%2Fraznoe%2Favtorskaya-programma-zdorove&title=%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B5%3A%20%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%22%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%22%20%7C%20%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D0%B5%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)[ВКонтакте](http://share.yandex.ru/go.xml?service=vkontakte&url=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fnachalnaya-shkola%2Fraznoe%2Favtorskaya-programma-zdorove&title=%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B5%3A%20%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%22%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%22%20%7C%20%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D0%B5%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)[Одноклассники](http://share.yandex.ru/go.xml?service=odnoklassniki&url=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fnachalnaya-shkola%2Fraznoe%2Favtorskaya-programma-zdorove&title=%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B5%3A%20%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%22%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%22%20%7C%20%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D0%B5%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)[Twitter](http://share.yandex.ru/go.xml?service=twitter&url=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fnachalnaya-shkola%2Fraznoe%2Favtorskaya-programma-zdorove&title=%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B5%3A%20%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%22%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%22%20%7C%20%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D0%B5%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)[Facebook](http://share.yandex.ru/go.xml?service=facebook&url=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fnachalnaya-shkola%2Fraznoe%2Favtorskaya-programma-zdorove&title=%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B5%3A%20%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%22%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%22%20%7C%20%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D0%B5%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)[Мой Мир](http://share.yandex.ru/go.xml?service=moimir&url=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fnachalnaya-shkola%2Fraznoe%2Favtorskaya-programma-zdorove&title=%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B5%3A%20%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%22%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%22%20%7C%20%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D0%B5%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)[LiveJournal](http://share.yandex.ru/go.xml?service=lj&url=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fnachalnaya-shkola%2Fraznoe%2Favtorskaya-programma-zdorove&title=%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B5%3A%20%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%22%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%22%20%7C%20%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D0%B5%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)[Google Plus](http://share.yandex.ru/go.xml?service=gplus&url=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fnachalnaya-shkola%2Fraznoe%2Favtorskaya-programma-zdorove&title=%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B5%3A%20%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%22%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%22%20%7C%20%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D0%B5%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)[Яндекс](http://api.yandex.ru/share/)