МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
ВЫСОКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА№1 отделение 3

141651, Московская область, Клинский район, село Воздвиженское, д.16, тел. 8 (49624) 56-183

Рассмотрено на заседании
методического совета

от «_____»_____2021г.

Протокол №_____

Утверждаю:
Директор МОУ - ВЫСОКОВСКАЯ СОШ №1
_____С.Н.Белоусова

"_____"_____«2021г.

Белоусова Светлана Николаевна

Подписано цифровой подписью: Белоусова Светлана Николаевна
Дата: 2021.09.10 12:12:16 +03'00'

Рабочая программа

внеурочной деятельности

"УРОКИ ЗДОРОВЬЯ"

для 1 - 4 классов

Составитель: Корнилов Артем Владимирович

Московская область, г.о.Клин, с. Воздвиженское

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности учащихся «Уроки здоровья» для 1 - 4 классов составлена в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241, зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011 г., регистрационный номер 19707);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682);
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).
- Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования (Приложение к письму

Министерства образования Московской области от 27.07.2011 № 6975-06о/07)

- на основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Планета здоровья», с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы. – М.: ВАКО., 2014

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребенка ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста; воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования. По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

•сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

•формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

•обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

•научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

•добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Данная программа строится ***на принципах***:

•***Научности***; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

•***Доступности***; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

•***Системности***; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

ПРАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ КУРСА

Содержание занятий направлено на то, чтобы научить детей быть здоровыми душой и телом, стремится творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;

- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровья творчества».

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 135 часов за 4 года обучения, 1 класс - 33 часа в год (1 час в неделю), 2 - 4 классы по 34 часа в год (1час в неделю).

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ПРОГРАММЫ

Одним из результатов преподавания программы «Уроки здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира, частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности, любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ

Личностные результаты должны отражать:

1) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

6) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

7) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты должны отражать:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и

выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования в соответствии с содержанием конкретного курса внеурочной деятельности..

Предметные результаты должны отражать:

1) сформированность уважительного отношения к своему здоровью, правильному режиму питания, ЗОЖ.

3) осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;

4) освоение доступных способов изучения природы (наблюдение, запись, измерение, опыт, сравнение, классификация и др., с получением информации от окружающих людей, в открытом информационном пространстве);

5) развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире.

6) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

7) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

8) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1 класс

1. Дружи с водой (2 ч)

Советы Доктора Вода: особенности организма и забота о своем здоровье. Как вода помогает избавиться от микробов.

Практические занятия

Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К.Чуковского.

2. Забота о глазах (1 ч)

Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению.

Практические занятия

Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза»

3. Уход за ушами (1 ч)

Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха

Практические занятия

Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет»

4. Уход за зубами (3 ч)

Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку здоровой.

Практические занятия

Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов». Оздоровительная минутка.

5.Уход за руками и ногами (1 ч)

«Рабочие инструменты человека»: руки и ноги. Уход за ногтями.

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто больше?» Динамический час Конкурс знатоков пословиц и поговорок

6. Забота о коже (3 ч)

Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена. Правила ухода за кожей.

Практические занятия

Игра «Угадай-ка». Опыт «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждении кожных покровов.

7. Как следует питаться (2 ч)

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу!

Практические занятия

Занятие-обсуждение по стихотворению С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Игра «Что разрушает здоровье».

8. Как сделать сон полезным (1 ч)

Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна.

Практические занятия

Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать»

9. Настроение в школе (1 ч)

«Беседа» От чего зависит настроение»

Практические занятия

Динамический час. Упражнения «Азбука волшебных слов», «Сотвори солнце в себе»

10. Настроение после школы (1 ч)

Беседа с активным слушанием «Как создать хорошее настроение».

Практические занятия

Анкетирование «Любишь - не любишь». Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»

11. Поведение в школе (2 ч)

Правила поведения «Я – ученик». Мой распорядок дня.

Практические занятия

Игра «Какой ты ученик». Анализ стихотворения Б.Заходера «Перемена». Игра - практикум «В столовой».

12. Вредные привычки (1 ч)

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Практические занятия

Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций.

13. Мышцы, кости и суставы (2 ч)

Беседа по теме «Осанка – стройная спина!» Правила для поддержания правильной осанки.

Практические занятия

Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Динамический час.

14. Как закаляться. Обтирание и обливание (1 ч)

Если хочешь быть здоров – закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.

Практические занятия

Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит»

15. Как правильно вести себя на воде (1 ч)

Правила безопасности на воде. Как научиться плавать (советы).

Практические занятия

Подвижные игры «Море волнуется», «Совушка»

16. Игры и упражнения на воде (5 ч)

Обучение плаванию.

Практические занятия

Упражнения и игры со скакалками. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Игры для развития внимания. Танцевальные упражнения. Веселые состязания и малоподвижные игры.

19. Народные игры (1 ч)

Рассказ о народных подвижных играх

Практические занятия

Разучивание игры «Городки»

20. Подвижные игры (3 ч)

Доктора природы (обобщение)

Практические занятия

Разучивание игр «Салки», «Русская лапта»

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

№	Тема занятия	Количество часов
	Дружи с водой (2 ч)	
1.	Советы доктора Вода.	1
2.	Друзья Вода и Мыло.	1
	Забота о глазах (1 ч)	

3.	Глаза - главные помощники человека.	1
Уход за ушами (1 ч)		
4.	Чтобы уши слышали.	1
Уход за зубами (3 ч)		
5.	Почему болят зубы.	1
6.	Чтобы зубы были здоровыми.	1
7.	Как сохранить улыбку красивой.	1
Уход за руками и ногами (1 ч)		
8.	«Рабочие инструменты человека».	1
Забота о коже (3 ч)		
9.	Зачем человеку кожа.	1
10.	Надежная защита организма.	1
11.	Если кожа повреждена.	1
Как следует питаться (2 ч)		
12.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1
13.	Здоровая пища для всей семьи.	1
Как сделать сон полезным (1 ч)		
14.	Сон – лучшее лекарство.	1
Настроение в школе (1 ч)		
15.	Как настроение?	1
Настроение после школы (1)		
16.	Я пришел из школы.	1
Поведение в школе (2 ч)		
17.	Я – ученик.	1
18.	Мой распорядок дня.	1
Вредные привычки (2 ч)		
19.	Вредные привычки.	1
20.	Помощники здоровья (закаливающие процедуры)	1
Мышцы, кости и суставы (2 ч)		
21.	Скелет – наша опора.	1
22.	Осанка – стройная спина!	1
Как закаляться. Обтирание и обливание (1 ч)		
23.	Если хочешь быть здоров.	1

Как правильно вести себя на воде (1 ч)		
24.	Правила безопасности на воде.	1
Игры и упражнения на воде (5 ч)		
25.	Упражнения и игры со скакалками.	1
26.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	1
27.	Игры для развития внимания.	1
28.	Танцевальные упражнения.	1
29.	Веселые состязания и малоподвижные игры.	1
Народные игры (1 ч)		
30.	Русская игра «Городки».	1
Подвижные игры (3 ч)		
31.	Подвижные игры.	1
32.	Игры по темам ПДД «На улице города»	1
33.	Доктора природы (обобщение).	1
Всего:		**33 часа**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

2 класс

1. Почему мы болеем (3 ч)

Причины болезни. Признаки болезни.

Практические занятия

Тест «Твое здоровье. Игра-соревнование «Кто больше?» Практикум «Как помочь больному»

2. Кто и как предохраняет нас от болезней (2 ч)

Как организм помогает себе сам? Что такое здоровый образ жизни. Режим дня.

Практические занятия

Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?» Составление памятки. Оздоровительная минутка.

3. Кто нас лечит (1 ч)

Какие врачи нас лечат. Встреча с врачом-педиатром.

Практические занятия

Динамический час. Валеологический самоанализ.

4. Прививки от болезней (2 ч)

Инфекционные болезни. О прививках.

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто больше?» Анализ стихотворения С.Михалкова «Прививка». Игра «Полезно – вредно»

5. Что нужно знать о лекарствах (2 ч)

Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка.

Практические занятия

Игра «Валеологический светофор». Практикум «В аптеке»

6. Как избежать отравлений (2 ч)

Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто ответит правильно?» Практикум «Помоги себе сам». Оздоровительная минутка.

7. Безопасность при любой погоде (2 ч)

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

Практические занятия

Игра «Полезно – вредно». Динамический час.

8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2 ч)

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

Практические занятия

Игра «Валеологический светофор». Практикум «Пешеходный переход». Игра «Да и нет»

9. Правила поведения на воде (1 ч)

Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде.

Практические занятия

Динамический час. Викторина «Водоемы нашей местности»

10. Правила обращения с огнем (1 ч)

Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения при пожаре.

Практические занятия

Практическая работа «Эвакуация при пожаре в школе». Командная игра «Пожарная каска»

11. Как уберечься от поражения электрическим током (1 ч)

Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами.

Практические занятия

Первая помощь пострадавшему.

12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов (1 ч)

Травмы. Как казать первую помощь.

Практические занятия

Практикум по теме. Динамический час.

13. Как защититься от насекомых (1 ч)

Укусы насекомых. Как оказать первую помощь.

Практические занятия

Практикум по теме. Викторина «Насекомые»

14. Предосторожности при обращении с животными (1 ч)

Что мы знаем о собаках и кошках? Первая помощь при укусах кошек и собак. Правила обращения с животными.

Практические занятия

Анкетирование «Четвероногий друг». Практикум «Помоги себе сам»

15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом (2 ч) Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Первая помощь. *Практические занятия*

Практикум по теме.

16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении (2 ч)

Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

Практические занятия

Практикум «Помоги себе сам»

17. Первая помощь при травмах (3 ч)

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался.

Практические занятия

Наложение холодного компресса. Наложение шины. Бинтование раны.

18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос (1 ч)

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело

Практические занятия

Практикум по теме. Оздоровительная минутка.

19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек (1 ч)

Укусы змей. Первая помощь.

Практические занятия

Игра «Самый внимательный»

20. Сегодняшние заботы медицины (3 ч)

Неизлечимые болезни века. Как вырасти здоровым. Я выбираю движение.

Практические занятия

Тест «Оцени себя сам».

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс

№	Тема занятия	Количество часов
	Почему мы болеем (3 ч)	
1.	Причины болезни.	1
2.	Признаки болезни.	1
3.	Как здоровье?	1
	Кто и как предохраняет нас от болезней (2 ч)	
4.	Как организм помогает себе сам	1
5.	Здоровый образ жизни	1
	Кто нас лечит (1 ч)	
6.	Какие врачи нас лечат	1
	Прививки от болезней (2 ч)	
7.	Инфекционные болезни	1
8.	Прививки от болезней	1
	Что нужно знать о лекарствах (2 ч)	
9.	Какие лекарства мы выбираем	1
10.	Домашняя аптечка	1

Как избежать отравлений (2 ч)		
11.	Отравление лекарствами	1
12.	Пищевые отравления	1
Безопасность при любой погоде (2 ч)		
13.	Если солнечно и жарко	1
14.	Если на улице дождь и гроза	1
Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2 ч)		
15.	Опасность в нашем доме	1
16.	Как вести себя на улице	1
Правила безопасного поведения на воде (1 ч)		
17.	Вода – наш друг	1
Правила общения с огнем (1 ч)		
18.	Чтобы огонь не причинил вреда	1
Как уберечься от поражения электрическим током (1 ч)		
19.	Чем опасен электрический ток	1
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов (1 ч)		
20.	Травмы	1
Как защититься от насекомых (1 ч)		
21.	Укусы насекомых	1
Предосторожности при обращении с животными (1 ч)		
22.	Что мы знаем про собак и кошек	1
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом (2 ч)		
23.	Отравление ядовитыми веществами	1
24.	Отравление угарным газом	1
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении (2 ч)		
25.	Как помочь себе при тепловом ударе	1
26.	Как уберечься от мороза	1
Первая помощь при травмах (3 ч)		
27.	Растяжение связок и вывих костей	1
28.	Переломы	1
29.	Если ты ушибся или порезался	1
Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос (1 ч)		
30.	Если в глаз, нос, нос или горло попало постороннее тело	1
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек (1 ч)		

31.	Укусы змей	1
Сегодняшние заботы медицины (3 ч)		
32.	Расти здоровым	1
33.	Воспитывай себя	1
34.	Я выбираю движение	1
Всего:		**34 часа**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

3 класс

1. Чего не надо бояться (1 ч)

Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Чего мы боимся.

Практические занятия

«Нарисуй свой страх»

2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным (2 ч)

Учимся делать добро. Спеши делать добро.

Практические занятия

Игра «Почему это произошло?». Лексическая работа с пословицами о добре и зле.

3. Почему мы говорим неправду (2 ч)

Поможет ли нам обман? Неправда и ложь в пословицах и поговорках.

Практические занятия

Практическая работа со словарем С.И.Ожегова. Анализ ситуации (рассказ Л.Толстого «Косточка»)

4. Почему мы не слушаемся родителей (2 ч)

Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

Практические занятия

Игра-тест «Мои обиды»

5. Надо уметь сдерживать себя (2 ч)

Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность.

Практические занятия

Чтение по ролям стихотворения А.Барто «Девочка-ревушка». Динамический час.

6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу (2 ч)

Как отучить себя от вредных привычек.

Практические занятия

Игры «Давай поговорим», «Доскажи словечко»

7. Как относиться к подаркам (2 ч)

Как принимать и дарить подарки.

Практические занятия

Разыгрывание и анализ ситуаций по теме.

8. Как следует относиться к наказаниям (1 ч)

Наказание – как средство воспитания.

Практические занятия

Анализ ситуации (стихотворение Э.Мошковской «В обиде»)

9. Как нужно одеваться (1 ч)

Одежда.

Практические занятия

Игры «Кто больше», «Правильный ответ». Оздоровительная минутка.

10. Как вести себя с незнакомыми людьми (1 ч)

Ответственное поведение. Азбука личной безопасности.

Практические занятия

Практикум по теме (проигрывание ситуаций)

11. Как вести себя, если что-то болит (1 ч)

Что такое боль.

Практические занятия

Кроссворд по теме.

12. Как вести себя за столом (2 ч)

Сервировка стола. Правила поведения за столом.

Практические занятия

Практикум «Сервировка стола»

13. Как вести себя в гостях (1 ч)

Ты идешь в гости.

Практические занятия

Г.Остер «Вредные советы». Игра «Гости на пороге»

14. Как вести себя в общественных местах (2 ч)

Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.

Практические занятия

Практикум «Мы – пассажиры»

15.«Нехорошие слова». «Недобрые шутки» (2 ч)

Умеем ли мы вежливо общаться по телефону. Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Практические занятия

Игры «Комплимент», «Телефон»

16. Что делать, если не хочется в школу (1 ч)

Беседа с активным слушанием «Помоги себе сам»

Практические занятия

Конкурс рисунков «Школа моей мечты»

17. Чем заняться после школы (1 ч)

Умей организовать свой досуг.

Практические занятия

Стихотворный монтаж «О свободном времени»

18. Как выбирать друзей (2 ч)

Беседы с активным слушанием «Что такое настоящая дружба», «Кто может считаться настоящим другом»

Практические занятия

Игры «Хочу быть…», «Любит – не любит»

19. Как помочь родителям (1 ч)

Как доставить родителям радость.

Практические занятия

Игры «Если бы я был взрослым…»

20. Как помочь больным и беспомощным (2 ч)

Если кому-нибудь нужна твоя помощь. «Спешите делать добро»

Практические занятия

Анализ стихотворения Е.Благининой «Наш дедушка». Ролевая игра «Правило доброты»

21. Повторение (3 ч)

Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

Практические занятия

Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни»

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 класс

№	Тема занятия	Количество часов
Чего не надо бояться (1 ч)		
1.	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным (2 ч)		
2.	Учимся думать.	1
3.	Спеши делать добро.	1
Почему мы говорим неправду (2 ч)		
4.	Поможет ли нам обман?	1
5.	Неправда и ложь в пословицах и поговорках.	1
Почему мы не слушаем родителей (2 ч)		
6.	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1
7.	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1
Надо уметь сдерживать себя (2 ч)		
8.	Все ли желания выполнимы.	1
9.	Как воспитать в себе сдержанность.	1
Не грызи ногти, не ковыряй в носу (2 ч)		
10.	Как отучить себя от вредных привычек.	1
11.	Как отучить себя от вредных привычек (продолжение).	1
Как относиться к подаркам (2 ч)		
12.	Я принимаю подарок.	1

13.	Я дарю подарки.	1
Как следует относиться к наказаниям (1 ч)		
14.	Наказание.	1
Как нужно одеваться (1 ч)		
15.	Одежда.	1
Как вести себя с незнакомыми людьми (1 ч)		
16.	Ответственное поведение.	1
Как вести себя, если что-то болит (1 ч)		
17.	Боль.	1
Как вести себя за столом (2 ч)		
18.	Сервировка стола.	1
19.	Правила поведения за столом.	1
Как вести себя в гостях (1 ч)		
20.	Ты идешь в гости.	1
Как вести себя в общественных местах (2 ч)		
21.	Как вести себя в транспорте и на улице.	1
22.	Как вести себя в театре, кино, школе	1
«Нехорошие слова». Недобрые шутки» (2 ч)		
23.	Умеем ли мы вежливо общаться.	1
24.	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1
Что делать, если не хочется в школу (1 ч)		
25.	Помоги себе сам.	1
Чем заняться после школы (1 ч)		
26.	Умей организовать свой досуг.	1
Как выбирать друзей (2 ч)		
27.	Что такое дружба.	1
28.	Кто может считаться настоящим другом.	1
Как помочь родителям (1 ч)		
29.	Как доставить родителям радость.	1
Как помочь больным и беспомощным (2 ч)		
30.	Если кому – нибудь нужна твоя помощь.	1
31.	«Спешите делать добро».	1
Повторение (3 ч)		

32.	Огонек здоровья.	1
33.	Путешествие в страну здоровья.	1
34.	Культура здорового образа жизни (урок - соревнование)	1
Всего:		**34 часа**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

4 класс

1. Наше здоровье (4 ч)

Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс.

Практические занятия

Измерение частоты пульса. Игры «Давай поговорим», «Твое имя»

2. Как помочь сохранить здоровье (3 ч)

Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Практические занятия

Тренинг безопасного поведения. Игра «Назови последствия событий»

3. Что зависит от моего решения (2 ч)

Я принимаю решение. Я отвечаю за свое решение.

Практические занятия

Анализ стихотворения «Что красивей всего?» Игры «Что я знаю о себе», «Теплые ладони»

4. Злой волшебник табак (1 ч)

Что мы знаем о курении.

Практические занятия

Игра «Волшебный стул». Динамический час.

5. Почему некоторые привычки называются вредными (5 ч)

Зависимость. Умей сказать «нет». Как сказать «нет». Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.

Практические занятия

«Я умею выбирать» - тренинг безопасного поведения.

6. Помоги себе сам (1 ч)

Беседа «Волевое поведение»

Практические занятия

Игра «Дерево решений»

7. Злой волшебник – алкоголь (3 ч)

Алкоголь. Алкоголь - ошибка. Алкоголь - сделай свой выбор.

Практические занятия

Анализ басни С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Список проблем»

8. Злой волшебник – наркотик (2 ч)

Беседа «Наркотик - смерть»

Практические занятия

«Наркотик» - тренинг безопасного поведения.

9. Мы - одна семья (2 ч)

Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Практические занятия

Выставка рисунков «Моя семья» Праздник «Папа, мама, я - спортивная семья»

10. Повторение (11 ч)

Дружба. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье сберегу - сам себе я помогу. Будьте здоровы!

Практические занятия

Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули». КВН «Наше здоровье». День здоровья.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 класс

№	Тема занятия	Количество часов
	Наше здоровье (4 ч)	
1.	Что такое здоровье	1
2.	Что такое эмоции	1
3.	Чувства и поступки	1
4.	Стресс	1
	Как помочь сохранить здоровье (3 ч)	
5.	Учимся думать и действовать	1
6.	Учимся находить причину и	1

	последствия событий	
7.	Умей выбирать	1
Что зависит от моего решения (2 ч)		
8.	Принимаю решение	1
9.	Я отвечаю за свое решение	1
Злой волшебник табак (1 ч)		
10.	Что мы знаем о курении	1
Почему некоторые привычки называются вредными (5 ч)		
11.	Зависимость	1
12.	Умей сказать «нет»	1
13.	Как сказать «нет»	1
14.	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ	1
15.	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1
Помоги себе сам (1 ч)		
16.	Волевое поведение	1
Злой волшебник алкоголь (3 ч)		
17.	Алкоголь	1
18.	Алкоголь - ошибка	1
19.	Алкоголь – сделай выбор	1
Злой волшебник наркотик (2 ч)		
20.	Наркотик	1
21.	Наркотик – тренинг безопасности	1
Мы одна семья (2 ч)		
22.	Мальчишки и девчонки	1
23.	Моя семья	1
Повторение (11 ч)		
24.	Дружба	1
25.	День здоровья	1
26.	Умеем ли мы правильно питаться	1
27.	Я выбираю кашу	1
28.	Чистота и здоровье	1
29.	Откуда берутся грязнули (игра – путешествие)	1
30.	Чистота и порядок	1

31.	Будем делать хорошо и не будем плохо	1
32.	КВН «Наше здоровье»	1
33.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу!	1
34.	Будьте здоровы!	1
Всего:		**34 часа**

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате усвоения программы учащиеся научатся:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся узнают:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ:

К концу 1 года обучения:

Должны знать: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей, как следует питаться, о пользе сна, правила поведения в школе и дома, о вреде курения, о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения на воде.

Должны уметь: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические упражнения для укрепления

мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

Способ проверки:

Наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы.

К концу 2 года обучения:

Должны знать: о причинах и признаках болезней, что такое адаптация и как организм помогает себе сам, понимать значение выражения «здоровый образ жизни», какие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки лекарственных и пищевых отравлений; правила поведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного поведения на воде; правила обращения с огнём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от порезов, ушибов, переломов; как защититься от насекомых; правила обращения с животными; признаки отравлений жидкостями, пищей парами, газом; признаки перегревания и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века.

Должны уметь: заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием домашней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожогах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока; оказать первую помощь при порезах, ушибах, переломах; оказать первую помощь при укусах насекомых; оказать себе первую помощь, если

укусила собака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змеи; заниматься самовоспитанием.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов, беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, создание ситуации эксперимента, опрос на занятиях после пройденной темы, тестирование в конце года «Оцени себя сам».

К концу 3 года обучения:

Должны знать: как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совершать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда понимают друг друга; как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подаркам; как следует относиться к наказаниями; как нужно одеваться; как вести себя с незнакомыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за столом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в общественных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хочется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоящим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным.

Должны уметь: общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках; избегать при общении лжи; стараться понимать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои поступки, за которые получили наказание; одеваться по ситуации; быть ответственным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по телефону; уметь помочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой

досуг; выбрать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года: театрализованное действие «Огонёк здоровья», «Путешествие в страну здоровья» с конкурсами на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, урок - соревнование «Культура здорового образа жизни».

К концу 4 года обучения:

Должны знать: что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс; как помочь сохранить себе здоровье; должны знать, что принимая решение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих; почему дышать табачным дымом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики); что такое волевое поведение; почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; знать, что взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек, а поддержка в семье сохраняет здоровье её членов.

Должны уметь: понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для своего здоровья поведение; отвечать за своё решение; уметь противостоять, если кто-то будет предлагать покурить; заниматься самовоспитанием; уметь сказать нет, если кто-нибудь будет предлагать попробовать алкоголь или наркотики; уметь оказывать помощь своим одноклассникам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий,

походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю начальную школу: театрализованное действие «Дружба», спортивный праздник «День здоровья», сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу», костюмированный праздник «Чистота и здоровье», игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо», урок - КВН «Наше здоровье», праздники «Я здоровье берегу - сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».

Описание учебно-методического и материально – технического обеспечения образовательного процесса

I. Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.

8. Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.

9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.

10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.

11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.

12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.

13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997

14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.

15. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.

16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.

17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997

19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.

20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.

21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980