Управление образования администрации Старооскольского городского округа Белгородской области

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Образовательный комплекс «Озёрки»**

**(МБОУ «ОК «Озёрки»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНАна заседании методического объединения учителей основного общего образования(Протокол от \_\_\_\_\_\_\_. № \_\_) | РАССМОТРЕНАна заседании педагогического совета(Протокол от \_\_\_\_\_\_\_\_. № \_\_) | УТВЕРЖДЕНАприказом директора школыот \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. № \_\_\_\_ |

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной программе основного общего образования

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**СОЦИАЛЬНО - ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** полгода

**Общее количество часов:** 18 часов

**Возраст учащихся:**7 – 17 лет

**Вид программы**: авторская

**Автор-составитель:** Дюкарева Ольга Александровна, заместитель директора

с. Озёрки

Старооскольский городской округ

2021г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

[Раздел 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ» 3](#_Toc54950434)

[*1.2.* ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ 4](#_Toc54950435)

[1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5](#_Toc54950436)

[*1.4.* ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 8](#_Toc54950437)

[РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ» 9](#_Toc54950438)

[*2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК* 9](#_Toc54950439)

[*2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ* 9](#_Toc54950440)

[*2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ* 10](#_Toc54950441)

[*2.5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ* 11](#_Toc54950442)

[*2.6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ* 11](#_Toc54950443)

[*2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ* 13](#_Toc54950444)

# Раздел 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»

* 1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 **НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ:** социально-педагогическая

 **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ:**

Жизнь современного человека с раннего детства подвергается многочисленным опасностям. В природной среде при проведении досуга также существует множество травмирующих факторов и травм опасных действий: травмы на воде, солнечные и тепловые удары, контакт с ядовитыми и опасными животными и растениями, получение травм при катании на качелях, детских горках. Самые безобидные, на первый взгляд, предметы быта и повседневные дела являются часто причиной возникновения крайне тяжелых, иногда не совместимых с жизнью ситуаций, которые было бы возможно предотвратить выполнением простейших, но неотложных доврачебных манипуляций.

**Педагогическая целесообразность**

Программа «Уроки здоровья» направлена на воспитание ценностного отношения к здоровью человека, формирование способности проектировать здоровый образ жизни в разных условиях, мотивацию на самообразование в области здоровья. Кроме того, в программе заложены воспитательные и развивающие задачи, направленные на формирование социально-активной личности с четкой гражданско-патриотической позицией.

**Направленность**образовательной программы социально - гуманитарная:создаются условия для социальной практики ребенка в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта. Программа определяет пути формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся.

**Новизна.** Программа создана исходя из запросов современного общества. В ней рассматривается материал, который недостаточно глубоко рассматривается в школьном курсе биологии и основы безопасности жизнедеятельности. В программе «Уроки здоровья» обучение здоровью на основе навыков содержание ассоциируется со специальным знанием о здоровье и отношением к себе и окружающим, а также навыками, необходимыми для оказания влияния на поведение и условия, касающиеся здоровья.

**Адресат программы**

Программа «Уроки здоровья» рассчитана на учащихся 7-17 лет. В объединение принимаются все желающие без специального отбора. Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью от 12 до 25 человек.

**Уровень программы:**

 Дополнительная общеобразовательная программа *базового уровня*, рассчитана на 18 часов в год. Из них 38часов - теоретическая часть, 30 часов – практическая часть.

Срок реализации программы: полгода. Время обучения: 1 час в неделю. Длительность занятий – 45 минут. Процесс обучения осуществляется по учебно-тематическому плану, определяющему количество и содержание образовательной деятельности.

**Форма обучения**

Форма обучения – очная.

**Формы организации деятельности** учащихся:

- индивидуально-групповая;

- индивидуальная;

- групповая.

**Режим занятий:**

* 1 раза в неделю: 1 час (продолжительность учебного занятия - 45 минут).

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель** – воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование ценностного отношения к жизни во всех ее проявлениях, к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитание чувства ответственности за здоровье, формирование личного опыта здоровьеориентированной деятельности.

 **Задачи:**

Обучающие:

* формировать знания об основах ЗОЖ, о нормах законодательства, основных социальных моделях, нормах и правилах этики в области здоровья, рисках и угрозах их нарушения, о способах организации взаимодействия людей;
* научить применять теоретические знания в практической деятельности.

Развивающие:

* сформировать способность видеть и понимать единство и взаимосвязь физического, физиологического, психического, социально-психологического, духовного здоровья; соблюдать нормы законодательства, основные социальные модели, нормы и правила этики в области здоровья;
* сформировать способность и потребность соблюдать здоровый образ жизни; умение рационально использовать физическую и интеллектуальную деятельность, понимать важность физической культуры.

Воспитательные:

* воспитывать общей культуры личности;
* прививать чувства товарищества;
* сформировать негативное отношение к курению, алкоголю, употреблению ПАВ, умение противостоять факторам, негативно влияющим на здоровье;
* сформировать готовность придавать здоровьеориентированную направленность своей деятельности, участвовать в пропаганде здорового и безопасного образа жизни, мотивировать окружающих на ведение здорового образа жизни.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Раздел 1. Самопознание и самооценка (2 часа)***

**Тема 1. Узнаю себя**

***Теоретическая часть***

Я сам, мои интересы, способности. Что дается тебе от рождения. Самоанализ физического самочувствия. Внешние и внутренние признаки заболевания: изменение температуры тела, кожные высыпания, покраснение, отек, боли, нарушение пульса, тошнота, головокружение и т.д. Интересы и их соответствие выбираемым занятиям

***Практическая часть***

Анкета интересов

**Тема 2. Эмоции и чувства**

***Теоретическая часть***

Эмоции и чувства. Твои эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Мои положительные черты характера

***Практическая часть***

Тренинг «Управление эмоциями»

***Раздел 2. Взаимоотношения с другими людьми (2 часа)***

**Тема 1.** **Я с ровесниками и взрослыми**

***Теоретическая часть***

Важность общения с другими людьми. Дружба и друзья. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками и старшими. Знакомые и незнакомые люди. Ситуации, требующие соблюдения осторожности.

***Практическая часть****.*

Ролевая игра «Я с ровесниками и взрослыми».

**Тема 2. Эффективная коммуникация**

***Теоретическая часть***

Нормы поведения. Этикет. Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику.

***Практическая часть****.*

Тренинг «Мы умеем общаться»

***Раздел 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек (4 часа)***

**Тема 1.** **Что я знаю о здоровье**

***Практическая часть****.*

Практикум «Что я знаю о здоровье» (Факторы, влияющие на здоровье. Участие в создании здоровьесберегающей среды)

**Тема 2. Я рационально организую время труда и отдыха**

***Теоретическая часть***

Гигиена труда и отдыха школьника. Учебные навыки. Мотивация к обучению. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Правила выполнения домашних заданий.

***Практическая часть***

Тренинг «Учимся снимать усталость»

**Тема 3.** **Гигиена и профилактика заболеваний**

***Теоретическая часть***

Гигиенические правила. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Пути передачи. Предупреждение инфекционных заболеваний.

***Практическая часть***

Игра «Мое здоровье в моих руках»

**Тема 4. Вред употребления психоактивных веществ**

***Теоретическая часть***.

Понятие о ПАВ. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. Как сказать «нет»? Куда обратиться за помощью?

***Раздел 4. Физическая активность (2 часа)***

**Тема 1.** **Физическая культура как средство укрепления здоровья.**

***Теоретическая часть***

Физические упражнения и здоровье. Физические упражнения и осанка. Утренняя зарядка.

***Практическая часть***

Составление комплекса упражнений для утренней зарядки

**Тема 2. Физкультура и спорт – друзья нашему здоровью.**

***Теоретическая часть***

Потребность в движении. Движение и развлечение. Физические, социальные, эмоциональные и ментальные преимущества хорошей физической формы

***Практическая часть***

Оценка собственной физической формы

***Раздел 5. Здоровое питание (2 часа)***

**Тема1. Питание и личное здоровье**

***Теоретическая часть***

Влияние питания на здоровье. Функции пищевых веществ. Витамины иминеральные вещества. Роль животных и растительных жиров в организме. Разновидность и сбалансированность пищи. Суточный рацион. Режим употребления жидкости. Культура поведения во время приема пищи.

***Практическая часть***

Составляем недельное меню.

**Тема 2. Производств о, обработка и распределение продуктов питания**

***Теоретическая часть***

Продукты местного производства и импортные. Правила хранения продуктов и готовых блюд. Влияние обработки продуктов питания

***Практическая часть***

Читаем информацию на упаковке продуктов

***Раздел 6. Информационная безопасность (1 час)***

**Тема 1. Безопасный Интернет**

***Теоретическая часть***

Плюсы и минусы использования сотовых телефонов и других современных гаджетов. Использование сети интернет для поиска позитивной информации. Профилактика рисков и угроз, связанных с использованием современных информационных технологий и сети Интернет

***Практическая часть***

Тест-игра «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков»

***Раздел 7. Безопасное поведение. Предотвращение несчастных случаев и травматизма (3 часа)***

**Тема 1. Причины несчастных случаев и их предупреждение**

***Теоретическая часть***

Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой. Травматизм при конфликтах. Угроза века – терроризм.

***Практическая часть***

Составление памяток.

**Тема 2. Предупреждение насилия**

***Теоретическая часть***

Поведение в опасных ситуациях. Жестокое обращение с детьми и подростками. Насилие и издевательства в школе. Профилактика буллинга, троллинга

***Практическая часть***

Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми»

**Тема 3. Первая помощь пострадавшим**

***Практическая часть***

Практикум «Оказание первой помощи пострадавшему»

***Раздел 8. Семейные ценности (1 час)***

**Тема 1. Я и моя семья**

***Теоретическая часть***

Взаимоотношения в семье. Решение конфликтов. Правила семейного общения.

***Практическая часть***

Диагностика взаимоотношений в семье: тест «Рисунок семьи»

***Итоговое занятие (1 час)***

***Проект «Дерево здоровья»***

***Учебно-тематический план***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема учебного занятия** | **Всего часов** | **Содержание деятельности** | **Воспитательная работа** |
| **Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности** | **Практическая часть занятия /форма организации деятельности** |
| **1.** | ***Самопознание и самооценка (2 часа)*** |
| 1.1. | Узнаю себя | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 1.2. | Эмоции и чувства | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| **2.** | ***Взаимоотношения с другими людьми (2 часа)*** |
| 2.1. | Я с ровесниками и взрослыми | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 2.2. | Эффективная коммуникация | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| **3** | ***Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек (4 часа)*** |
| 3.1 | Что я знаю о здоровье | 1 |  | 1 |  |
| 3.2. | Я рационально организую время труда и отдыха | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 3.3. | Гигиена и профилактика заболеваний | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 3.4. | Вред употребления психоактивных веществ | 1 | 1 |  |  |
| **4** | ***Физическая активность (2 часа)*** |
| 4.1. | Физическая культура как средство укрепления здоровья | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 4.2. | Физкультура и спорт – друзья нашему здоровью | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| **5** | ***Здоровое питание (2 часа)*** |
| 5.1. | Питание и личное здоровье | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 5.2. | Производств о, обработка и распределение продуктов питания | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| **6** | ***Информационная безопасность (1 час)*** |
| 6.1. | Безопасный Интернет | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| **7** | ***Безопасное поведение. Предотвращение несчастных случаев и травматизма (3 часа)*** |
| 7.1. | Причины несчастных случаев и их предупреждение | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 7.2. | Предупреждение насилия | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 7.3. | Первая помощь пострадавшим | 1 |  | 1 |  |
| **8** | ***Семейные ценности (1 час)*** |
| 8.1. | Я и моя семья | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| **9** | ***Итоговое занятие. Проект «Дерево здоровья»*** | 1 |  | 1 |  |
|  | ИТОГО | 18 |  |  |  |

* 1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программа «Уроки здоровья» предполагает последовательный переход от воспитательных результатов первого к результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности. Программа направлена на то, чтобы помочь педагогам в достижении результата обучения - «принятия на себя ответственности за здоровье». В программе «Уроки здоровья» обучение здоровью на основе навыков содержание ассоциируется со специальным *знанием* о здоровье и отношением к себе и окружающим, а также *навыками*, необходимыми для оказания влияния на поведение и условия, касающиеся здоровья. Обучение здоровью на основе навыков воспитывает способность применять полученные знания, формирует определенное отношение, развивает навыки принятия положительных решений и осуществления шагов, направленных на защиту собственного здоровья и здоровья других.

*Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):* приобретение школьниками знаний об основах ЗОЖ, о нормах законодательства, основных социальных моделях, нормах и правилах этики в области здоровья, рисках и угрозах их нарушения, о способах организации взаимодействия людей.

*Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):* развитие ценностного отношения к здоровью, спорту, к самосовершенствованию.

*Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):* приобретение опыта личной и социально значимой здоровьеориентированной деятельности, опыта самостоятельной самоорганизации и организации совместной деятельности, социального проектирования, соревновательной деятельности; развитие навыков межличностного общения, навыков принятия решений и критического мышления, самоконтроля и самоуправления.

**РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»**

***2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК***

|  |
| --- |
| **Календарный учебный график** |
| Начало учебного года | 11 января |
| Окончание учебного года | 31 мая |
| Количество учебных недель | 18 недель |
| Весенние каникулы | апрельские | 05.04.2021-11.04.2021 | 6 дней |
| Летние каникулы | 01.06.2021-31.08.2021 |  |
| Сроки контрольных процедур | итоговый | В конце учебного года |

|  |
| --- |
| **Подведение итогов реализации программы** |
| Вид контроля | Итоговый |
| Дата контроля | в конце учебного года |
| Форма контроля | защита итогового проекта |

***2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***

Для проведения практических занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Уроки здоровья» используется:

* учебный кабинет;
* парты;
* стулья;
* доска;
* учебные пособия;
* объяснительно-иллюстративный материал;
* проектор;
* компьютер.

***2.3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ***

Педагог дополнительного образования, имеющий  соответствующую квалификацию. Основные обязанности педагога дополнительного образования:

* комплектует состав обучающихся детского объединения и принимает меры по его сохранению в течении срока обучения;
* осуществляет реализацию дополнительной образовательной программы;
* обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизической целесообразности;
* обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся;
* составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение; ведет установленную документацию и отчетность;
* выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей;
* поддерживает одаренных и талантливых обучающихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья;
* оказывает в пределах своей компетенции консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также другим педагогическим работникам образовательного учреждения ;
* выполняет правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся в период образовательного процесса;
* проводит инструктаж обучающихся по безопасности труда на учебных занятиях.

***2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ***

В конце учебного года проводится итоговая аттестация.

Итоговая аттестация – форма оценки степени и уровня освоения детьми дополнительной общеобразовательной программы.

Выявление результатов осуществляется:

через отчетные просмотры законченных работ;

отслеживание личностного развития детей методом наблюдения.

***2.5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ***

Форма подведения итоговой аттестации – защита итогового проекта. Критериями оценки результативности обучения являются:

1. Способность к самостоятельному приобретению знаний и решению проблем, проявляющаяся в умении поставить проблему и выбрать адекватные способы её решения.
2. Сформированность предметных знаний и способов действий, проявляющаяся в умении раскрыть содержание работы.
3. Сформированность регулятивных действий, проявляющаяся в умении самостоятельно планировать и управлять своей познавательной деятельностью во времени, использовать ресурсные возможности для достижения целей.
4. Сформированность коммуникативных действий, проявляющаяся в умении ясно изложить и оформить выполненную работу, представить её результаты, аргументированно ответить на вопросы.

***2.6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ***

 В процессе занятий у детей воспитываются и нравственно-волевые качества: потребность доводить начатое дело до конца, сосредоточенно и целенаправленно заниматься, преодолевать трудности.

 Значительное внимание при реализации программы должно уделяться повышению мотивации. Произведения, возникающие в этот момент в руках детей, невозможно сравнить с результатом рутинной работы.

В работе по программе использую:

 - методы формирования познавательного интереса. В начале занятия нужно заинтересовать учащихся, мотивировать на работу. Успешное обучение без мотивации невозможно. Для каждого занятия она тщательно продумана. Нужно объяснить, для чего он будет делать то или иное изделие. Учащимся вправе сам изменить мотивацию и если она совпадает с целью занятию, то препятствовать этому не нужно. В таком состоянии легче усваиваются навыки и приемы работы, активизируется фантазия и изобретательность.

 Для создания успешной мотивации важно показать ребенку значимость получаемых знаний и умений, возможность их применения в той или иной сфере. Это позволяют сделать интегрированные уроки. Творчество легко интегрируется практически со всеми предметами школьной программы.

 - метод поиска правильного решения. Учащихся нужно включать в активную самостоятельную познавательную деятельность. Оценивать и поддерживать на каждом этапе поиска.

 - метод осмысленного, целенаправленного наблюдения, нацеленного на решение определённых задач. Передавать инициативу в реализации отдельных этапов процесса работы. Не нужно требовать точного повторения работы, приветствуются отличия от образца и индивидуальность выполнения.

 - метод переубеждения. Убеждать в успешности проделанной работы, если ребенок не доволен ею, находить лучшие ее стороны, помогать, поощрять.

 - проблемный метод обучения. Формировать у ребенка нестандартное мышление, лишённое стереотипов. Для этого перед учащимися ставится определенная творческая задача, а решение они должны найти сами. При затруднении нужно помочь наводящими вопросами, но постепенно добиваться самостоятельности в принятии решения.

 - метод проектов, исследования. Привлекать детей к проектной и исследовательской деятельности, что позволяет расширить их знания и умения. Учит находить нужную информацию в различных источниках, наблюдать, сопоставлять, делать предположения и выводы. Систематизирует полученные знания. Учит умению правильно оформить и донести до других свои знания при защите работы.

***Методы и формы работы:***

• беседы, оживляющие интерес и активизирующие внимание;

• демонстрация наглядных пособий, позволяющих конкретизировать учебный материал;

• создание и развитие детского коллектива;

• работа с родителями.

Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:

• фронтальный: одновременная работа со всеми учащимися;

• коллективный: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;

• индивидуально-фронтальный: чередование индивидуальной и фронтальных форм работы;

• групповой: организация работы по группам (2-5 человек);

• индивидуальный: индивидуальное выполнение заданий. Конкретные решение проблемных ситуаций, диалог, анализ, показ и просмотр иллюстраций, тренинг.

Методы, обеспечивающие уровень деятельности на занятиях:

• объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

• репродуктивный – воспитанники воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

• частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

• проектно-исследовательский – творческая работа детей.

***2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ***

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., 2004.

2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.Твое здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.

3. Киреева Л.Г. Организация предметно-развивающей среды.  Волгоград, 2007

4. Татарникова Л.Т. и др. Я и мое здоровье. Волгоград, 1995.