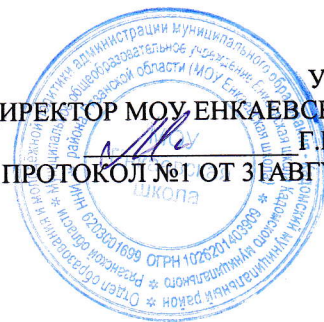


МОУ ЕНКАЕВСКАЯ ШКОЛА

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МОУ ЕНКАЕВСКАЯ ШКОЛА
Г.Н.МАСЛОВА
ПРОТОКОЛ №1 ОТ 31 АВГУСТА 2023 Г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ – Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ»
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
1-4 КЛАСС
НА 2023-2026 ГОД**

с.Четово

2023г.

Программа

«Сам себе я помогу – я здоровье сберегу!» для обучающихся 1- 4 классов

Программа «Сам себе я помогу – я здоровье сберегу!» ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности, на решение важных проблем по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Программа соотнесена с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и направлена на воспитание у детей привычек, а затем и потребностей в здоровом образе жизни, помогает учителю сформировать у учащихся интерес к вопросам сохранения и укрепления здоровья, прививает умение правильно распределять время на работу и отдых.

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Данная программа адресована педагогам, занимающимся внеурочной деятельностью в 1-4 классах.

Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Здоровье - важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия.

Забота о здоровье подрастающего поколения всегда была одной из важнейших задач нашего государства. Но, несмотря на достигнутые успехи, нынешнее состояние здоровья и уровень заболеваемости учащихся начальной школы удовлетворять нас не могут – это показывают нам диагностические данные, медицинские показатели.

Установка на здоровый образ жизни не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия.

Огромное значение имеет оздоровительная работа, целенаправленное физическое воспитание (вовлечение всех детей в лыжные прогулки, занятия бегом, туристические походы, обучение плаванию), закаливание, рациональное питание школьников.

Проблема воспитания здорового школьника - проблема общегосударственная, комплексная, и наша задача выделить из нее конкретные вопросы, решение которых посилено учителю.

Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. И эти печальные факты подтверждают, что именно в процессе обучения ученик получает то или иное заболевание. Проблема здоровья обучающихся вышла сегодня из ряда педагогических и обрела социальное значение. Понимая, что тема сохранения здоровья сегодня актуальна, можно определить **приоритетными целями:**

- создание условий для комфортного ощущения ребенка в школе, для его полноценного развития, для сохранения его здоровья;
- формирование у обучающихся позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья;
- воспитание осознанного отношения учащихся к своему физическому и психическому здоровью.

На школу возложены обязательства по охране здоровья детей. Именно школа с семьей воспитывает у детей привычки, а затем и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

- формировать у обучающихся потребности в соблюдении режима дня, правил личной гигиены, необходимости закаливания своего организма, способствующих развитию здоровья;
- расширять знания гигиены здорового питания, профилактики вредных привычек.

В соответствии с этим планируем следующую деятельность в направлении воспитания физически и психически здоровой личности:

- проведение классных часов, бесед, спортивных праздников, викторин, ролевых игр на темы формирования здорового образа жизни;

Тематическое планирование

1 класс

№	Тема	Количество часов		Формы работы
		теория	практика	
Тема 1	Гигиена	7	3	Игра-путешествие, беседы, просмотр мультфильма, дидактические игры, практические занятия, экскурсия, разучивание гимнастики для глаз, игра «Глухой телефон», самомассаж, моделирование, разгадывание кроссвордов, коллективное творческое дело.
Тема 2	Закаливание	2	3	Прогулки, соревнования, подвижные игры, практические упражнения, утренник
Тема 3	Здоровое питание	2	2	Викторины, беседы – практикумы, ролевая игра «Рыболов»
Тема 4	Мое тело	2	2	Диспуты, беседы - практикумы, викторины.
Тема 5	Чтобы не было беды	4	4	Коллективные творческие дела, экскурсии, подвижные, ролевые и дидактические игры, викторины, разгадывание кроссворда, игра-сказка, игра-эстафета, инсценирование.
Повторительно-обобщающие занятия		1	1	Викторины, коллективное творческое дело, классные часы.

Планируемые результаты программы:

Планируемые результаты реализации программы первого года обучения

Предметные результаты: расширение, углубление знаний по предмету «Окружающий мир», «Физическая культура», «Технология», «Литературное чтение».

Дети будут иметь представление:

- о гигиене
- о предметах личной гигиены
- о здоровом образе жизни
- о профилактике здоровья
- о человеческом организме
- о закаливании
- об инфекционных заболеваниях
- о правильном питании
- о пунктуальности
- об опасностях в быту, в природе, на дороге

Дети будут знать:

- режим дня школьника
- правила личной гигиены
- разные методы закаливания
- предметы для личной гигиены
- для чего нужна зарядка
- для чего необходим режим питания
- как следить за своим здоровьем
- правила дорожного движения
- меры предосторожности при различных опасностях

Универсальные учебные действия

Дети будут уметь:

- соблюдать режим дня, режим питания
- соблюдать чистоту и порядок
- пользоваться предметами личной гигиены
- делать зарядку
- ухаживать за зубами, волосами, кожей
- ухаживать за одеждой и обувью.

Личностные результаты

- воспитание привычки соблюдать элементарные правила личной гигиены, режима дня школьника и режима питания;
- потребность в активном образе жизни;
- воспитание чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

Содержание программы. 1 класс

Тема 1. Гигиена

Занятие 1. Игра – путешествие «Откуда берутся грязнули?»

Цели: повторение и закрепление имеющихся знаний о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас; обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.

Занятие 2. «Правила гигиены».

Цели: соблюдение основных правил личной гигиены; привитие навыков здорового образа жизни; развитие гигиенических навыков: мытьё рук, чистка зубов, еженедельное купание; воспитание умения слушать друг друга, общаться, быть терпимым, уважать мнение товарища, чувствовать ответственность за знания других.

Оборудование: презентация, экран, проектор, ноутбук, видеозапись мультфильма "Королева Зубная щетка"; плакаты «Чистота – лучшая красота», «Чисто жить – здоровым быть»; посылка от Мойдодыра; предметы личной гигиены, конверт с письмом, кувшин с водой, тазик, рисунок Мойдодыра на листе ватмана, новые зубные щетки.

Занятие 3. «Крепкие зубы – здоровью любви»

Цель: привитие у детей привычки здорового образа жизни; воспитание интереса к вопросам здоровья; закрепление умения правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, соблюдать элементарные правила гигиены; привитие необходимых гигиенических навыков (предупреждение возникновения и развития кариеса); подведение к мысли, что

самое главное в жизни – это здоровье, что именно они ответственны за состояние своего организма; формирование навыков личной гигиены.

Занятие 4. «Чтобы глаза видели»

Цели: формирование навыков ухода за глазами; формирование понимания важности зрения в жизни человека; разучивание гимнастики для глаз.

Занятие 5. «Гигиена кожи, одежды, обуви».

Цели: изучение гигиенических требований к коже, одежде, обуви; знакомство с болезнями кожи: грибковыми, паразитарными; соблюдение гигиенических требований к коже, одежде, обуви.

Занятие 6. «Здоровый сон»

Цели: знакомство с гигиеной сна; расширение кругозора и словарного запаса.

Оборудование: любимые куклы детей; выставка книг «Устное народное творчество», на которых представлены колыбельные песни, карточки с загадками и пословицами о сне, модель механических часов.

Занятие 7. «Личная гигиена — основа профилактики инфекционных заболеваний».

Цели: знакомство учащихся с правилами личной гигиены; воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Оборудование: тесты, вопросы блиц-анкеты, модель поезда, фонограмма “Звуки леса”, названия станций : “Зона отдыха”, “Кожная”, “Клуб закаливания”, “Гигиеническая”, “Мойдодыр”, “Неболейка”, “Вредные привычки”, плакаты “Кожа – зеркало души”, “Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья” и т.д.

Занятие 8. «Друзья Мойдодыра»

Цели: составление свода правил по личной гигиене

Занятие 9. «Режим дня основа жизни человека» (беседа – игра)

Цели: убеждение учащихся в необходимости соблюдения режима дня; обучение составлению режима дня; привитие умения правильно распределять время на работу и отдых; формирование понимания ценности времени.

Оборудование: модель часов, разрезные картинки распорядка дня, таблица «Режим дня»

Занятие 10. Коллективное творческое дело «Чистота – залог здоровья»

Цели: создание условий для творческих возможностей учащихся в группах; положительный эмоциональный настрой на дальнейшую работу групп; помощь детям в занимательной форме, играх; закрепление понятия “здоровый образ жизни”, “охрана здоровья”; убеждение в необходимости соблюдения личной гигиены.

Оборудование: плакаты, фломастеры, компьютер, мультимедиа.

Тема 2 Закаливание

Занятие 1. «Закаливание и оздоровление организма человека»

Цели: формирование представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему; знакомство с оздоровительными действиями природных факторов; воспитание человека, который умеет заботиться о своем здоровье.

Занятие 2. «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»

Цели: рассмотрение разных методов закаливания: ходьба босиком, воздушные ванны, обтирание, растирание, бег и другие.

Занятие 3. «Для чего нужна зарядка?»

Цели: приобщение к регулярным занятиям физкультурой; развитие творческих способностей в придумывании упражнений для утренней зарядки; воспитание духа соревновательности.

Занятие 4. «Зимушка-зима» (подвижные игры на свежем воздухе)

Цели: привитие потребности в здоровом образе жизни, интереса к физическим упражнениям и занятиям спортом.

Занятие 5. «Мой веселый, звонкий мяч» (физкультурный утренник)

Цели: способствовать повышению игровой деятельности детей, их заинтересованности и активности; развитие физических навыков и движения с использованием мелких и крупных гимнастических пособий.

Оборудование: мячи разных размеров и различной окраски, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, доска, кубы, тонкие рейки, шнуры.

Тема 3. Здоровое питание

Занятие 1. «Питание и здоровье»

Цели: воспитание потребности здорового образа жизни; формирование представления о правильном питании, о его влиянии на здоровье человека.

Оборудование: карточки с заданиями; сигнальные карты; лист ватмана с изображением игрового поля с названием секторов.

Занятие 2. «Почему нужно есть много овощей и фруктов»

Цели: расширение и систематизация знаний учащихся об овощах и фруктах; знакомство с полезными свойствами овощей, с витаминами; раскрытие их значения для человека; формирование навыка здорового образа жизни, повторение правил гигиены; развитие логического мышления, воображение, творчество; воспитывать желание заботиться о своем здоровье, бережном отношении к нему.

Оборудование: муляжи и картинки овощей и фруктов, детали костюмов для "витаминов", магнитная доска, цветные карандаши, ТСО.

Занятие 3. «Праздник чая»

Цели: познакомить с историей культурного чаепития, с полезными свойствами чая; на практике выявить разнообразные сорта чая.

Занятие 4. «Может еда прибавляет года?»

Цели: объяснить значение полноценного питания для формирования детского организма, показать пагубное влияние алкоголя на здоровье человека.

Тема 4. Моё тело

Занятие 1. «Я — человек»

Цели: дать знания о человеческом организме, его внешнем и внутреннем виде, функциях отдельных органов, чувствах человека.

Занятие 2. «Скелет и осанка»

Цели: формировать общее представление о скелете человека как опоре организма, познакомить со строением скелета, с правильной осанкой и соблюдением правил посадки, воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.

Занятие 3. «Наши руки»

Цели: дать понятие о важности человеческой руки, о тесной связи рук и мозга; рассказать детям о том, что по руке можно найти человека, узнать о его здоровье, характере; учить сознательно относиться к развитию своей руки.

Занятие 4. «Пусть будут здоровы наши ножки»

Цели: познакомить с понятием «плоскостопие» и мерами его профилактики; разучить комплекс упражнений для ног.

Тема 5. Чтобы не было беды.

Занятие 1. «Опасности вокруг нас»

Цели: рассмотреть ситуации, при которых может возникнуть опасность в повседневной жизни; обобщение знаний детей по правилам поведения в экстремальных ситуациях, обеспечивающим сохранность их жизни и здоровья в современных условиях улицы, транспорта, природы, быта.

Занятие 2. «Опасные предметы дома»

Цели: закрепить представление об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту, об их необходимости для человека, о правилах пользования ими.

Занятие 3. «Компьютер и человек»

Цели: учить организовывать безопасное взаимодействие с компьютером; познакомить с мерами профилактики вредного воздействия компьютера на человека.

Занятие 4. «Чтобы в ваш дом не пришла беда, будьте с огнем осторожны всегда!»

Цели: научить действовать в случае возникновения пожара; познакомить с правилами пользования утюгом; повторить уже изученные правила по противопожарной безопасности; прививать навыки самообслуживания; воспитывать смелость, ответственность.

Оборудование: телефон; для демонстрации процесса глажения: стол, утюг, подставка для утюга, удлинитель или розетка, полотенце, салфетка; для демонстрации защиты органов дыхания: графин с водой, платок носовой или полотенце.

Занятие 5. «Наша прогулка»

Цель: воспитать у детей чувство ответственности за своё поведение в природе, выработать потребность в общении с природой.

Оборудование: выставка рисунков детей на тему: «Наша прогулка в природу», иллюстрация по правилам поведения в природе.

Занятие 6. «Осторожно, улица!»

Цели: предостеречь от неприятностей, связанных с контактами с незнакомыми людьми; способствовать развитию осторожности, осмотрительности; учить правильно вести себя в ситуации насильственного поведения незнакомого взрослого.

Занятие 7. Игра-эстафета «Школа светофорных наук»

Цели: повторить правила дорожного движения, закрепить знание дорожных знаков, учить использовать знания ПДД в повседневной жизни.

Занятие 8. «Травма. Можно ли уберечься от травм?»

Цели: учить предвидеть опасность, соблюдать правила личной безопасности и безопасности окружающих.

Тема 6. Повторительно - обобщающие уроки

Занятие 1. Викторина с элементами соревнования «Быть здоровым – значит быть счастливым!»

Цели: формирование необходимых знаний, умений, навыков по сохранению и укреплению здоровья, воспитание общей культуры здоровья; развитие коммуникативных умений учащихся.

Занятие 2. Подвижные игры-эстафеты на свежем воздухе

Цели: прививать потребность в здоровом образе жизни, интерес к физическим упражнениям и занятиям спортом.

Тематическое планирование

2 класс

№	Тема	Количество часов		Формы работы
		теория	практика	
Тема 1	Гигиена	3	2	Игра-путешествие, беседы, дидактические игры, практические занятия, разгадывание кроссвордов, загадок, праздник, сюжетно-ролевая игра
Тема 2	Закаливание	3	5	Прогулки, инсценирование, беседа соревнования, подвижные игры, практические упражнения, просмотр фильма
Тема 3	Здоровое питание	3	3	Игра «Аукцион идей», сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин», игра «Моё меню», просмотр фильма, беседа, игра- путешествие
Тема 4	Мое тело	4	2	Беседы - практикумы, беседы по рисункам, плакатам, отгадывание загадок, викторины, гимнастика для глаз
Тема 5	Чтобы не было беды	3	3	Экскурсии, подвижные, ролевые и дидактические игры, викторины, разгадывание кроссворда, инсценирование.
Повторительно-обобщающие занятия		-	3	Соревнования, подвижные игры, изготовление газеты

Планируемые результаты реализации программы второго года обучения

Предметные результаты: расширение, углубление знаний по предмету «Окружающий мир», «Физическая культура», «Технология», «Литературное чтение», «Музыка».

Дети будут иметь представление:

- о ЗОЖ, о личной гигиене, о режиме дня школьника, о режиме питания, о закаливании;
- о рационе питания;
- о витаминах, о полезных продуктах;
- о лечебных свойствах продуктов;

Дети будут знать:

- правила закаливания солнцем, водой и воздухом;
- о влиянии солнца на здоровье человека;
- о влиянии пищи на здоровье человека;
- о влиянии физкультуры и спорта на здоровье человека;
- значение досуга, образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия;
- значение двигательной активности для развития здорового организма;
- лекарственные растения

Универсальные учебные действия

Дети будут уметь:

- применять лекарственные растения;
- соблюдать правила гигиены жилых и учебных помещений;
- организовывать свой культурный досуг, активный отдых;
- приготовить витаминный травяной чай, фруктовые и овощные салаты;
- аккуратно и осознанно обращаться с лекарствами, которые хранятся в доме

Личностные результаты

- развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений;
- потребность в чистоте, аккуратности и правильном уходе за телом человека;
- осознанное отношение к питанию;
- стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта.

Содержание программы. 2 класс

Тема 1. Гигиена

Занятие 1. Сюжетно-ролевая игра « Если хочешь быть здоровым»

Цели: расширение знаний детей о предметах личной гигиены, о режиме дня, о чистоте и аккуратности; способствовать воспитанию аккуратности и потребности в личной гигиене

Занятие 2. Мойдодыр

Цели: настроить детей на здоровый образ жизни, вызвать интерес к вопросам здоровья; прививать навыки правильного ухода за зубами и деснами, подвести к мысли, что самое главное в жизни – это здоровье, что именно они, дети, ответственны за состояние своего здоровья

Оборудование: иллюстрированный материал «Как чистить зубы»

Занятие 3. Праздник «Голливудская улыбка»

Цели: ознакомление ребят с гигиеническими правилами и способами ухода за зубами, обобщить знания о личной гигиене, воспитывать бережное отношение к своему здоровью, пропагандировать здоровый образ жизни.

Оборудование: картинки смешных рожиц с улыбками, у каждого ребёнка своя индивидуальная зубная щётка, памятка правил сохранения здоровья зубов.

Занятие 4. О значении режима

Цели: ознакомление с правилами выполнения режима, чередованием труда и отдыха.

Занятие 5. Праздник «Чистота и здоровье»

Цель: закреплять правила личной гигиены школьников

Тема 2 Закаливание

Занятие 1. Закаливание организма. Сказка «О Микробах»

Цель: формирование убеждения в необходимости укрепления организма, привычку к закаливанию.

Занятие 2. Музыкально-спортивный праздник «Зимние затеи»

Цели: формирование подвижно-игровых навыков у детей; способствовать сплочению детского коллектива.

Занятие 3. Сюжетно-ролевая игра. «Советы доктора Воды»

Цели: формирование навыков здорового образа жизни; выработка потребности в чистоте и правильном уходе за телом человека.

Занятие 4. Закаливание солнцем

Цели: ознакомление с правилами закаливания солнцем; дать представление о времени пребывания на солнце; показать влияние солнца на здоровье человека

Занятие 5. Закаливание обливанием и обтиранием

Цели: ознакомление с правилами закаливания водой; способствование укреплению здоровья детей

Занятие 6. Закаливание пребыванием на свежем воздухе

Цели: ознакомление с правилами закаливания на свежем воздухе; разучить игры, способствующие укреплению здоровья

Занятие 7. Переохлаждение и его предупреждение во время самостоятельного гуляния в осенне-зимний период

Цели: ознакомление с понятиями «переохлаждение» и «обморожение» и оказанием первой помощи.

Занятие 8. Игры и упражнения для укрепления здоровья детей на свежем воздухе

Цели: разучивание игры и упражнения на свежем воздухе, способствующих укреплению здоровья детей

Тема 3. Здоровое питание

Занятие 1. Питание и здоровье

Цели: учить соблюдать элементарные правила режима питания; формировать понятие о питании как составляющей здорового образа жизни

Игра «Аукцион идей», сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин», игра «Моё меню»

Занятие 2. Что едят на завтрак и обед, полдник и ужин

Цели: формирование у детей представления о завтраке, обеде, полднике и ужине как обязательных компонентах ежедневного рациона питания, различных блюдах, употребляемых утром, в полдень, вечером.

Занятие 3. Витамины укрепляют организм

Цели: знакомство с понятием «витамины», закрепление знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; воспитание у детей культуры питания, чувство меры.

Занятие 4. Овощи и фрукты – витаминные продукты

Цели: в доступной игровой форме рассказать о полезных продуктах и нормах рационального питания; способствовать формированию и развитию у детей культуры питания как составляющей ЗОЖ.

Занятие 5. «Пейте дети молоко...»

Цели: формирование представления о значении молока в питании детей, ценности употребления в пищу молочно- кислых продуктов.

Занятие 6. Советы доктора Неболита

Цели: расширение представления детей о лечебных свойствах некоторых продуктов, их способности оздоравливать и укреплять организм.

Тема 4. Моё тело

Занятие 1. Глаза – главные помощники человека

Цели: формирование представления о функции органов зрения у человека; привитие навыков бережного отношения к органам зрения

Отгадывание загадок, беседа по рисунку «Строение глаза», практическая работа – наблюдение, гимнастика для глаз, игра «Полезно – вредно»

Занятие 2. Органы слуха

Цели: формирование представления о функции органов слуха у человека; привитие навыков бережного отношения к данным органам.

Разыгрывание сценки, проведение опытов

Занятие 3. Здоровые зубы

Цели: формирование навыков правильного ухода за зубами, вырабатывать стремление иметь здоровые зубы

Отгадывание загадок, инсценировка, чтение стихотворения, работа с карточками

Занятие 4. Скелет – наша опора

Цели: формирование представления о важности физического здоровья человека, его жизненно важных органах; навык соблюдения правильной посадки для сохранения красивой осанки.

Беседа по плакату «Скелет человека», практическая работа, разучивание упражнений для релаксации, упражнение «Гора»

Занятие 5. Надёжная защита организма – кожа

Цели: дать понятие о функциональном предназначении кожи; формировать навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях

Проведение опытов, беседа по теме, игра «Консилиум», игра «Можно или нельзя?», работа в группах «Как оказать первую помощь при повреждении кожи», разгадывание кроссворда

Занятие 6. Здоровый образ жизни. Что это такое?

Цели: показать учащимся огромное значение соблюдение правил ЗОЖ; формировать у учащихся потребность соблюдения правил ЗОЖ

Тема 5. Чтобы не было беды.

Занятие 1. Посеешь привычку – пожнёшь характер

Цели: формирование у детей полезных привычек

Занятие 2. Осторожно, грипп!

Цели: забота своем здоровье; познакомить детей с характерными признаками болезни и профилактикой, учить самостоятельно рассказывать о различных способах защиты от вируса

Занятие 3. Если ты дома один

Цели: формирование у детей здоровой настороженности и бдительности

Занятие 4. Азбука Безопасности (практикум)

Цели: формирование убеждения в необходимости следовать поведенческим нормам и качествам: дисциплинированности, внимательности, выдержанности, организованности; вызывать уважительное отношение к труду водителей, к пешеходам и пассажирам; воспитывать чувство взаимовыручки, товарищества.

Оборудование: наглядные пособия: плакаты с ситуативными задачами по безопасности движения; изображение дорожных знаков; кубик «Угадай знак»; круг-барабан «Поле чудес»; жезл регулировщика; картинки с рекламой безопасности; плакат- задание «Найди ошибку»

Занятие 5. Безопасность на улице

Цели: подготовка детей к выходу из ситуации, если на улице к нему подходит незнакомец и пытается куда-то заманить.

Занятие 6. Будь осторожен с огнём!

Цели: закрепление правил пожарной безопасности, привитие интереса к работе пожарных

Тема 6. Повторительно - обобщающие уроки

Занятие 1. Растём здоровыми (Музыкально-спортивный час)

Цели: формирование навыков игровой деятельности; развитие умения работать в команде, воспитание у детей желания жить в мире.

Оборудование: мячи, скамейки, дощечки, канаты, кубы, мешочки для игры «Не урони», кегли.

Занятие 2. Состязания здоровячков

Цели: формирование у учащихся навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья; развитие выносливости, ловкости, силы мышления, умение координировать свои движения; способствовать воспитанию чувства коллектива, сплочённости; прививать любовь к спорту.

Занятие 3. Здоров будешь – все добудешь

Цели: систематизация знаний ребят о здоровом образе жизни и важности его в жизни человека; составить и дать советы здорового образа; учить работать в группах дружно, слаженно; развивать умение выбирать основное из заданного; развивать логическое мышление, воображение и творческие способности; расширять знания детей о лекарственных растениях родного края и умение ими пользоваться.

Тематическое планирование

3 класс

№	Тема	Количество часов		Формы работы
		теория	практика	
Тема 1	Гигиена	2	2	Игра-путешествие, беседы, дидактические игры, практические занятия, разгадывание кроссвордов, загадок, инсценирование
Тема 2	Закаливание	4	4	Прогулки, инсценирование, КТД, беседа соревнования, подвижные игры, практические упражнения, устный журнал, посещение бассейна.
Тема 3	Здоровое питание	4	3	Игра «Овощи и фрукты», беседа, экскурсия на хлебокомбинат, игра-путешествие
Тема 4	Мое тело	4	2	Презентация, практические упражнения, разыгрывание сценок, работа с карточками, разучивание упражнений для релаксации, игра «Консилиум», беседа
Тема 5	Чтобы не было беды	4	2	Экскурсии, подвижные, ролевые и дидактические игры, викторины, путешествие, спектакль, инсценирование сказки
Повторительно-обобщающие занятия		2	1	Антистрессовый массаж, гимнастика пробуждения, устный журнал, КТД

Планируемые результаты реализации программы третьего года обучения

Предметные результаты: расширение, углубление знаний по предмету «Окружающий мир», «Физическая культура», «Технология», «Литературное чтение».

Дети будут иметь представление:

- о ЗОЖ, о личной гигиене, о режиме дня школьника, о режиме питания, о закаливании;
- представление о строении пищеварительной системы;
- о соблюдении норм рационального питания;
- об истории питания;
- о разнообразии хлебных продуктов;
- о вредных и полезных привычках;
- о культуре души и тела.

Дети будут знать:

- о воздействии холода на организм человека;
- различные виды спорта;
 - полезные и вредные продукты питания;
 - как избавиться от вредных привычек;
 - гигиенические аспекты учебной деятельности.

Универсальные учебные действия

Дети будут уметь:

- соблюдать правильную посадку для сохранения осанки;
- выполнять упражнения для релаксации;
- оказывать первую помощь при повреждениях кожи;
- экологически взаимодействовать с окружающей средой (жилище, класс, улица, дорога, лес);
- правильно удовлетворять свои двигательные потребности в процессе занятий и в течение всего дня;
- распознавать и анализировать опасные ситуации.

Личностные результаты

- признание ребенком ценности собственного здоровья, чувства ответственности за его сохранение;
- стремление выстраивать миролюбивые отношения со сверстниками, родителями и другими детьми, умение избегать агрессии.

Содержание программы. 3 класс

Тема 1. Гигиена

Занятие 1. Познакомьтесь с Гигиеной!

Цели: вспомнить правила гигиены; формирование здорового образа жизни

Занятие 2. Путешествие к зубной щётке

Цели: обобщение знаний о строении и значении зубов; повторение правила ухода за зубами; развитие гигиенических навыков; воспитание аккуратности, желание беречь свои зубы и чёткое выполнение правила ухода за ними

Занятие 3. Новые приключения Бобра – Суперзуба

Цели: довести до сознания детей важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены; закрепить знания и умения пользования средствами личной гигиены полости рта

Занятие 4. «О Сидорове Пашке – ужасном замарашке...» (инсценированное занятие)

Цели: формирование гигиенических навыков; развивать риторiku и артистические способности учащихся

Тема. 2 Закаливание

Занятие 1. Закаливание организма и его значение в укреплении здоровья

Цели: формирование убеждения в необходимости укрепления организма, привычку к закаливанию.

Занятие 2. Закаливание солнцем

Цели: способствовать выполнению правил закаливания солнцем; напоминание о влиянии солнца на здоровье человека

Занятие 3. Закаливание обливанием и обтиранием

Цели: способствовать выполнению правил закаливания водой и укреплению здоровья детей

Занятие 4. Закаливание пребыванием на свежем воздухе

Цели: продолжение знакомства с правилами закаливания на свежем воздухе; разучивание игры, способствующей укреплению здоровья

Занятие 5. Переохлаждение и его предупреждение во время самостоятельного гуляния в осенне-зимний период

Цели: расширение знания о воздействии холода на организм человека

Занятие 6. Игры и упражнения для укрепления здоровья детей на свежем воздухе

Цели: разучивание игры и упражнения на свежем воздухе, способствующие укреплению здоровья детей

Занятие 7. Спорт – это здоровье

Цели: закрепление знания о различных видах спорта, учить пантомимой изображать знакомые виды спорта, желание заниматься спортом

Занятие 8. Если хочешь быть здоров, закаляйся!

Цели: создание условий для формирования одного из компонентов здорового образа жизни – навыка закаливания организма; воспитание у учащихся чувства ответственности за своё здоровье и желание укреплять его; обучать школьников работе в группе.

Тема 3. Здоровое питание

Занятие 1. Умеем ли мы правильно питаться?

Цели: создание условия для формирования представлений об основных питательных веществах, продуктах, их содержащих, о рациональном питании

Оборудование: карточки с изображением полезных и вредных продуктов; карточки с изображением овощей и фруктов.

Занятие 2. Какую пищу употребляет человек?

Цели: дать представление о строении пищеварительной системы; показать необходимость соблюдения норм рационального питания

Занятие 3. Витаминная семья

Цели: продолжение обучению детей осознанному отношению к своему здоровью; акцентировать внимание на необходимости употреблять в пищу овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням с помощью витаминов; рассказать какие полезные вещества содержатся в овощах и фруктах.

Занятие 4. Как питаешься, так и улыбаешься

Цели: ознакомление учащихся с историей питания; развитие речи; воспитание чувства коллективизма.

Занятие 5. Хлеб - всему голова

Цели: ознакомление детей с разнообразием хлебных продуктов и их энергетической ценностью.

Занятие 6. Каша-мать наша

Цели: расширение представления детей о крупяных культурах, их полезных свойствах, о том, что каша - наиболее подходящее блюдо для детского завтрака.

Занятие 7. Путешествие по городу «Ням-Нямску»

Цели: дать представление о полезных продуктах, здоровому питанию; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью; корректировать вредные пищевые пристрастия.

Тема 4. Моё тело

Занятие 1. Глаз – орган зрения

Цели: формирование валелогически грамотной личности, доступно познакомить учащихся с органом зрения, с упражнениями, способствующими предупреждению заболевания глаз.

Оборудование: презентация, памятки с изображениями для глаз, листочки с текстами разного размера шрифта.

Занятие 2. Органы слуха

Цели: закрепление знания о функции органов слуха у человека; повышать уровень навыков бережного отношения к данным органам.

Занятие 3. Здоровые зубы

Цели: закрепление навыков правильного ухода за зубами, стремление иметь здоровые зубы

Отгадывание загадок, инсценировка, чтение стихотворения, работа с карточками

Занятие 4. Скелет – наша опора

Цели: закрепление представления о важности физического здоровья человека, его жизненно важных органах; отработка навыка соблюдения правильной посадки для сохранения красивой осанки.

Беседа по плакату «Скелет человека», разучивание упражнений для релаксации, упражнение «Гора»

Занятие 5. Надёжная защита организма – кожа

Цели: закрепление знания о функциональном предназначении кожи; формирование навыков гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях

Проведение опытов, беседа по теме, игра «Консилиум», игра «Можно или нельзя?», работа в группах «Как оказать первую помощь при повреждении кожи», разгадывание кроссворда

Занятие 6. Здоровый образ жизни. Что это такое?

Цели: показать учащимся огромное значение соблюдение правил ЗОЖ; формировать у учащихся потребность соблюдения правил ЗОЖ

Тема 5. Чтобы не было беды.

Занятие 1. Вредные привычки. «Привычка – вторая натура»

Цель: формирование понятия о здоровом образе жизни, о том, «что такое хорошо и что такое плохо»

Работа по группам «Вредные – полезные привычки», индивидуальная работа «Расскажи себе о себе», составления плана избавления от вредных привычек.

Занятие 2. Осторожно, грипп!

Цели: учить заботиться о своем здоровье; познакомить детей с характерными признаками болезни и профилактикой, учить самостоятельно рассказывать о различных способах защиты от вируса

Занятие 3. Авария и царь Светофор (сказка по правилам дорожного движения)

Цели: познакомить детей с основными ПДД; объяснить необходимость четко знать и выполнять ПДД

Занятие 4. Правила безопасности при общении с животными (Урок – путешествие)

Цели: ознакомление детей с правилами безопасного общения с животными, воспитание доброжелательного отношения к ним.

Оборудование: рисунки животных: собак, кошек, змей, пчел, коров, плакат с правилами, доктор Айболит

Занятие 5. Берегись беды, когда ты у воды

Цели: ознакомление детей с правилами поведения у воды, с правилами оказания помощи пострадавшим; закрепление знаний детей о том, какую опасность несёт вода, если не соблюдать определённые правила.

Занятие 6. Спектакль «Великий Геймер, или путешествие Серёжи в виртуальный мир»

Цели: формирование здорового образа жизни и воспитание компьютерной культуры у учеников

Тема 6. Повторительно - обобщающие уроки

Занятие 1. . «Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье» (практикум)

Цели: обучение детей гимнастике пробуждения, интеллектуальному и антистрессовому массажу, воспитание стремления совершенствовать культуру души и тела.

Занятие 2. Слагаемые здоровья

Цели: актуализация знаний учащихся о компонентах здорового образа жизни, обратив особое внимание на организацию режима дня школьника и гигиенические аспекты учебной деятельности.

Занятие 3. Здоровому – все здорово!

Цели: формирование умения применять знания в согласии с законами природы, законами бытия; позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Тематическое планирование

4класс

№	Тема	Количество часов		Формы работы
		теория	практика	
Тема 1	Гигиена	3	1	Брейн-ринг, беседы, дидактические игры, практические занятия, разгадывание кроссвордов, загадок
Тема 2	Закаливание	1	7	Прогулки, КВН, беседа соревнования, подвижные игры, практические упражнения, изготовление плакатов и памяток, самомассаж.
Тема 3	Здоровое питание	1	5	КВН, беседа, изготовление газеты, КТД, праздник
Тема 4	Мое тело	1	6	Составление памятки, проведение опытов, беседа, разучивание оздоровительных упражнений, игры – инсценировки «У доктора на приеме», «В парикмахерской», игра «Якорь», практическая работа, разгадывание кроссвордов, КВН, сюжетно-ролевая игра
Тема 5	Чтобы не было беды	3	3	Игра «Дискуссионные качели», просмотр мультфильма, выставка рисунков, игры-практикумы «Велосипедист», «Ускоренная помощь», беседа
Повторительно-обобщающие занятия		-	3	Соревнования, подвижные игры, КТД, защита проекта

Планируемые результаты реализации программы четвертого года обучения

Предметные результаты: расширение, углубление знаний по предмету «Окружающий мир», «Физическая культура», «Технология», «Литературное чтение»

Дети будут иметь представление:

- о том, что сон – лучшее лекарство;
- о том, как сохранить собственное здоровье на долгие годы;
- о разнообразии рациона питания;
- питание – источник энергии для организма, а не удовольствия;
- о разнообразных национальных блюдах;
- о традициях русского народа;
- о жизненно важных органах;
- о важности физического здоровья человека.

Дети будут знать:

- компоненты здорового состояния человека;
- несложные приемы самооздоровления, самомассажа;
- о функциональном назначении кожи;
- о правилах поведения в детской поликлинике;
- характерные признаки болезней и профилактики;
- правила оказания первой медицинской помощи;

- правила пользования бытовыми приборами;
- как выглядит опасность и почему она возникает.

Универсальные учебные действия

Дети будут уметь:

- распределять нагрузку в течение дня;
- выбирать необходимые продукты питания;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- выполнять несложные приемы самооздоровления и самомассажа;
- правильно вести себя в медицинских учреждениях;
- выполнять комплекс упражнений для ног, для осанки, для глаз.

Личностные результаты

- осознание здорового образа жизни как основы существования человека;
- осознанное отношение обучающихся к своему физическому и психическому здоровью.

Содержание программы. 4 класс

Тема 1. Гигиена

Занятие 1. Личная гигиена

Цели: знать и применять правила личной гигиены, уметь пользоваться средствами личной гигиены

Занятие 2. Путь к доброму здоровью

Цели: расширение знаний детей о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, правильном питании

Занятие 3. Сон – лучшее лекарство

Цели: умение составлять режим дня; соблюдать условия для полноценного и здорового сна

Занятие 4. Брейн-ринг. «Расти здоровым. Команда скорой помощи»

Цели: формирование правил, помогающих сохранить собственное здоровье на долгие годы, умение выделять компоненты здорового состояния человека.

Тема 2 Закаливание

Занятие 1. Сохрани своё здоровье сам

Цели: формирование самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, учить оказывать себе элементарную помощь; прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Занятие 2. Зимние забавы

Цели: привлечение учащихся общеобразовательной школы к регулярным занятиям физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни; привлечение учащихся к спортивно – массовым мероприятиям и систематическим занятиям спорта;

Оборудование: свисток, протоколы, маршрутные листы; кубики 8 шт., теннисные мячи 8 шт., гимнастические палки 5 шт., скакалки 5 шт., летающие тарелки 2 шт.

Занятие 3. Закаливание солнцем

Цели: способствование выполнению правил закаливания солнцем; напоминание о влиянии солнца на здоровье человека

Занятие 4. Закаливание обливанием и обтиранием

Цели: способствовать выполнению правил закаливания водой и укреплению здоровья детей

Занятие 5. Закаливание пребыванием на свежем воздухе

Цели: продолжение знакомства с правилами закаливания на свежем воздухе; разучивание игры, способствующий укреплению здоровья

Занятие 6. Переохлаждение и его предупреждение во время самостоятельного гуляния в осеннее-зимний период

Цели: расширить знания о воздействии холода на организм человека

Занятие 7. Игры и упражнения для укрепления здоровья детей на свежем воздухе

Цели: разучить игры и упражнения на свежем воздухе, способствующие укреплению здоровья детей

Занятие 8. КВН «Чтоб здоровым вечно быть, надо спорт нам полюбить!»

Цели: формирование потребности в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом.

Тема 3. Здоровое питание

Занятие 1. Питание и здоровье

Цели: формирование у школьников представления об основных принципах рационального питания, понимание того, что их внешний вид, физическая и умственная работоспособность зависят от соблюдения этих принципов; прививать навыки здорового образа жизни.

Занятие 2. Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты

Цели: закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них; дать представление о рациональном питании как составной части здорового образа жизни

Занятие 3. Что нужно есть, чтобы быть сильнее

Цели: сформирование представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания; научить детей оценивать свою нагрузку в течение дня и, соответственно этому, выбирать необходимые продукты питания; закрепить знания, полученные на предыдущих занятиях.

Занятие 4. «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть»

Цели: воспитание правильного отношения к своему здоровью и питанию как к источнику энергии для организма, а не удовольствия; обучение с помощью игровых форм навыкам работы в команде.

Занятие 5. Кругосветное путешествие вокруг стола

Цели: ознакомление детей с разнообразными блюдами, которые готовят в других странах; прививать практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых блюд.

Занятие 6. Праздник «Гостей приглашаем – русским чаем угощаем»

Цели: приобщение к истокам культуры русского народа, его быта, традициям; прививать интерес к народному творчеству

Тема 4. Моё тело

Занятие 1. Как сохранить хорошее зрение

Цели: формирование навыков ЗОЖ; ознакомление с правилами ухода за глазами для сохранения хорошего зрения, формирование потребности в личной гигиене, правильного и регулярного ухода за своей внешностью и здоровьем.

Занятие 2. Органы слуха

Цели: обобщение знаний о функциях органов слуха у человека; закрепление навыка бережного отношения к данным органам.

Занятие 3. Рабочие инструменты человека

Цели: формирование убеждения важности слаженности работы различных частей тела, их назначения и функции

Беседа, разучивание оздоровительных упражнений, игра «Узнай даму», игры-инсценировки «У доктора на приеме», «В парикмахерской», игра «Якорь»

Занятие 4. Скелет – наша опора

Цели: обобщение представления о важности физического здоровья человека, его жизненно - важных органах; закрепление навыков соблюдения правильной посадки для сохранения красивой осанки.

Занятие 5. Надёжная защита организма – кожа

Цели: систематизирование знаний о функциональном предназначении кожи; закрепление навыков гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях

Занятие 6. На прием к врачу

Цели: расширение представлений детей о функциях глаз, ушей, зубов; учить детей самостоятельному и правильному поведению в поликлинике при посещении врача, способствовать формированию бережного отношения к своему телу и его органам.

Занятие 7. Здоровье – жизнь

Цели: показать учащимся огромное значение соблюдение правил ЗОЖ; формирование у учащихся потребности соблюдения правил ЗОЖ

Тема 5. Чтобы не было беды.

Занятие 1. О вреде табака, алкоголя, психоактивных веществ

Цель: формирование устойчивой позиции учащихся отказа от вредных привычек
Демонстрация фрагмента мультфильма «Ну, погоди!», демонстрация плакатов с изображением людей, употребляющих алкоголь или наркотики, игра «Дискуссионные качели»

Занятие 2. Осторожно, грипп!

Цели: формирование заботы о своем здоровье; познакомить детей с характерными признаками болезни и профилактикой, учить самостоятельно рассказывать о различных способах защиты от вируса.

Занятие 3. Игра «Велосипедист».

Цели: закрепление у детей правил дорожного движения, касающихся велосипедистов; формирование навыков правильного поведения при езде на велосипеде

Занятие 4. Конкурс на знание правил оказания первой медицинской помощи «Ускоренная помощь»

Цели: закрепление и контроль знаний по правилам оказания первой медицинской помощи; психологическая подготовка учащихся к оказанию первой помощи пострадавшим; привлечение внимания учащихся к необходимости ведения здорового образа жизни

Занятие 5. Темная улица и безопасность

Цели: подвести детей к пониманию того, что безопасность прежде всего зависит от их поступков; ознакомить с основами безопасности на улице в темное время суток

Занятие 6. Правила поведения в экстремальной ситуации

Цели: обобщение знаний учащихся по правилам поведения в экстремальных ситуациях, учить предотвращать эти ситуации; развивать наблюдательность и внимательность
Оборудование: иллюстрированный материал, предметы для игр, выставка рисунков, звукозаписи песен.

Повторительно - обобщающие уроки

Занятие 1. Универсальные Олимпийские игры

Цели: закрепление убеждения вести здоровый образ жизни; развитие коммуникативности

Занятие 2. Восемь докторов

Цели: подведение итогов реализации в классе программы по сбережению здоровья; отслеживание уровня развития в классном коллективе дружелюбной и радостной атмосферы

Занятие 3. Научно-практическая конференция по теме «Здоровье – это здорово»

Цели: обобщение знаний о культуре здоровья учащихся; закреплять навыки негативного отношения к алкоголю, курению, наркотикам.

Литература для учителя

1. Антропов, Н.В. Режим дня младшего школьника [Текст] / Н.В.Антропов, Л.М. Кузнецова, Т.М. Параничева. – М.: Вентана – Граф, 2002. – 138с.
2. Бабенкова, Е.А. Как помочь детям стать здоровыми [Текст]: методическое пособие / Е.А. Бабенкова - М.: ООО «Издательство «Астрель»», 2004. – 226 с.
3. Бондаренко, Ю.К. Умеем ли мы правильно питаться? [Текст]: классные часы. 1 класс / сост. Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель, 2008.- 156с.
4. Дерекеева, Н.И. Двигательные тренинги и уроки здоровья. [Текст] / Н.И. Дерекеева -М.: Вако, 2004. -179 с.
5. Зайцев, Г.К. Твои первые уроки здоровья [Текст] / Г.К. Зайцев. – СПб., 1998. – 176с.
6. Исаева, С.А. Физкультурные минутки в начальной школе [Текст]: практическое пособие / С.А. Исаева - М.: Айрис-пресс, 2004. – 168 с.
7. Касаткин, В.Н. Здоровье. Организационные шаги по созданию школы, содействующей здоровью [Текст] / С.М. Чечельницкая, Е.Л. Рачевский - Ярославль, 2003. – 296 с.
8. Коростелев, Н.Б. Воспитание здорового школьника [Текст] / Н.Б. Коростелев - М., 1998. – 198 с.
9. Лободина, Н.В. Здоровьесберегающая деятельность [Текст]: планирование, рекомендации, мероприятия / Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2009. - 205 с.
10. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе [Текст]: методология анализа, формы, методы, опыт применения / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина.- М.: Триада-Фарм, 2002. – 210 с.
11. Мочалова, П.П. Методические рекомендации по проведению санитарно-гигиенической работы в школе [Текст] / П.П.Мочалова. – Волгоград, 1998. – 200с.
12. Чаклин, А.В. Сохранить здоровье смолоду [Текст] / А.В.Чаклин. – М., 1997. – 156с

Литература для обучающихся

1. Анатомический атлас для школьников [Текст]/ – М.: Олма-Пресс, 1999. – 546с.
2. Винифатьева, М.Е. Энциклопедия для принцев [Текст] / М.Е. Винифатьева. - Донецк: ПКФ «БАО», 1998. – 326с.
3. Игровой дидактический материал по основам безопасности жизнедеятельности «Как избежать неприятностей?» / В 3 ч. - Ч.1.- М.: Весна-Дизайн, 2009.
4. Игровой дидактический материал по основам безопасности жизнедеятельности «Как избежать неприятностей?» / В 3 ч. - Ч.2.- М.: Весна-Дизайн, 2009.
5. Игровой дидактический материал по основам безопасности жизнедеятельности «Как избежать неприятностей?» / В 3 ч. - Ч.3.- М.: Весна-Дизайн, 2009.
6. Лукьянов, М.О. Моя первая книга о человеке. [Текст] / М.О. Лукьянов.- М.: Рос-мэн –Пресс, 2004. – 300с.
7. Моя первая энциклопедия. Наше тело. [Текст] / – М.: Кристина и К, 1994. – 233с.
8. Первые вопросы и ответы о питании. [Текст] / – М.: Кристина и К, 1994. – 190с.
9. Первые вопросы и ответы об организме. [Текст] / – М.: Кристина и К, 1994. – 230с.
10. Попова, Г.П. Основы безопасности жизнедеятельности. 1-4 классы [Текст]: школьный курс в тестах, кроссвордах, стихах, играх и задачах / Г.П. Попова. Волгоград: Учитель, 2006. – 104с.
11. Ротенберг, Р. Детская энциклопедия здоровья. Расту здоровым. [Текст] / Р. Ротенберг. - Москва. Физкультура и спорт, 2002 г. – 488с