

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6» города Когалыма
(МАОУ «Средняя школа № 6»)**

Пункт 3. Дополнительной
образовательной программы
на 2024 - 2025 учебный год,
утверждённой приказом директора
от 31.08.2024 № 400

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО – ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Я ПРИНИМАЮ ВЫЗОВ»**

Уровень: стартовый

Возрастной состав обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы:
9 месяцев

Автор-составитель: заместитель директора, учитель биологии

Мамедова Светлана Анатольевна

Социальный педагог

Парулина Вера Юрьевна

г. Когалым,
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Я принимаю вызов» базируется на основных нормативных документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2).
- Рекомендации Министерства просвещения России по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020г. №ВБ-976/04).
- Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31.03.2023г. № 10-П-775 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

Молодое поколение России переживает кризисную социально-психологическую ситуацию: меняются стереотипы поведения в обществе, нормативные и ценностные ориентации, непрерывно возрастает интенсивность стрессовых ситуаций, что вызывает состояние психоэмоционального напряжения, увеличения форм саморазрушающего поведения. Без определенных жизненных навыков подростки оказываются неподготовленными ко многим ситуациям социального риска, в том числе опасным для здоровья, как употребление психоактивных веществ. В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью населения, социальной сфере и правопорядку.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « Я принимаю вызов» имеет социально – гуманитарную направленность, является модифицированной и реализуется в сфере дополнительного образования.

На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе и на Востоке одинаково. За последние годы ситуация в профилактике ПАВ изменилась. От декларативного признания необходимости профилактической активности общество переходит к позиции решительных действий (реализация разнообразных программ, акций и так далее.). Первичная профилактика в зависимости от психоактивных веществ опирается в своей основе на долгосрочную государственную политику, направленную в обществе на непримиримое отношение к потреблению наркотических веществ и имеет

Цель предупредить начало употребления ПАВ, усилить факторы защиты, препятствующие началу употребления, и уменьшить факторы риска употребления психоактивных веществ. Программа «Я принимаю вызов» предполагает профилактическую работу по таким направлениям, как профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании. Желание быть красивым, совершенным, такое естественное для человека, – верный стимул для приобщения детей к регулярным занятиям физической культурой, правильному питанию, соблюдению здорового образа жизни, отказ от разрушителей здоровья: прежде всего, от курения.

Актуальность программы обусловлена приоритетными направлениями государственной политики в области образования на сохранение здоровья детей уже в несовершеннолетнем возрасте. Проблемы сохранения здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня:

- в ценностном отношении к своему телесному «Я», что выражается в заботе о своем здоровье, стремлении вести здоровый образ жизни;

- в ценностном отношении к своему душевному «Я», что выражается в самопринятии, в заботе о своем душевном здоровье, в отсутствии комплексов неполноценности;

- в ценностном отношении к своему духовному «Я», что выражается в свободе, как главной характеристике духовного бытия человека, в самостоятельности, самоопределении, самореализации.

Новизна программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Педагогическая целесообразность является то, что программа включает вопросы такие как контролировать свою жизнь, свое поведение, брать за это ответственность на себя — интервальный локус контроля; умение общаться с окружающими и знания о социальной действительности - определенная социальная компетентность; умение быть эмоциональным, сопереживать окружающим в процессе общения.

Отличительной особенностью программы заключается в том, что ею предусмотрено построение воспитательно – реабилитационного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с несовершеннолетними. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие

«здоровый образ жизни», носит преимущественно индивидуально-дифференцированный характер.

Данная программа строится на принципах:

- принцип научности (содержание обучения знакомит детей с объективными научными фактами, теориями, законами, а так же обучает элементам научного поиска);

- принцип доступности (содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, учетом особенностей их развития, анализа материала с точки зрения их возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали интеллектуальных, моральных и физических перегрузок);

- принцип связи обучения с практикой (в практических работах умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются, а на основе самостоятельных упражнений и применения отработанных на практике приемов у детей формируются навыки работы с различными инструментами и материалами);

- принцип систематичности и последовательности (усвоение знаний в порядке, предусмотренном учебно-тематическим планом);

- принцип наглядности как один из старейших в дидактике и важнейших в преподавании (целесообразность привлечения органов чувств к восприятию и переработке учебного материала);

- принцип сознательности и активности воспитанников (система обучения опирается на активность детей при руководящей роли педагога);

- принцип коллективности (ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, со сверстниками).

Адресат программы «Я принимаю вызов» предназначена для работы с детьми и подростками от 10 до 17 лет.

Программа составлена с учетом возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей воспитанников. Работа с детьми строится на взаимосотрудничестве, на основе уважительного, искреннего, деликатного и тактичного отношения к личности ребенка. Важный аспект в обучении – индивидуальный подход, удовлетворяющий требованиям познавательной деятельности ребенка.

В коллектив детского объединения принимаются все желающие.

Объём и срок освоения программы

ДОП «Я принимаю вызов» (возраст 10-17 лет) рассчитана на неделю (9 месяцев) обучения, общее количество 34 часа.

Формы и режим занятий

Форма обучения - очная. При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 45 минут.

Индивидуальная работа по программе планируется в разных видах деятельности.

Уровень освоения программы – ознакомительный. В процессе обучения воспитанники получают базовые знания, умения и навыки. Содержание программы предполагает углубление и развитие интересов и навыков детей, формирование специальных знаний в области здорового образа жизни.

Цель и задачи программы.

Цель программы – формирование у несовершеннолетних потребности в здоровом образе жизни и стойкое неприятие употребления наркотических веществ и ПАВ.

Основные задачи программы:

Образовательные (предметные) задачи:

- совершенствование системы первичной профилактики злоупотребления психически активными веществами;
- усиление пропаганды здорового образа жизни
- снижение интереса к ПАВ среди несовершеннолетних путем вовлечения их в досуговую деятельность по интересам;
- уменьшение негативных последствий для здоровья подростков от злоупотребления ПАВ;
- предотвращение начала наркотизации у детей и подростков,

Личностные задачи:

- формирование у них личностного иммунитета к наркогенному соблазну;
- формирование сознательного отношения к своему физическому здоровью – основе успешного становления личности, потребности быть принятым и понятым в обществе;
- воспитание личности, умеющей жить в разных условиях и передавать свой опыт другим.

Метапредметные задачи:

- развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в центре, школе и семье;
- привитие ответственного отношения к своему здоровью.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно – тематический план

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Табак, алкоголь, наркотики как риск для здоровья и успеха	6	3	3	
1.1	«Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция»	2	1	1	Беседа
1.2	«Употребление ПАВ подростками и молодежью: моя личная позиция»	2	1	1	Дебаты
1.3	«Мой здоровый образ жизни»	2	1	1	Квест-игра
2.	Раздел 2. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ Режим	8	4	4	

	дня, учёбы и отдыха.				
2.1	«Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	2	1	1	Тест
2.2	«Здоровье человека сфера личной ответственности»	2	1	1	Дебаты
2.3	«Наше будущее в наших руках!»	2	1	1	Тренинг
2.4	«Будь собой, но в лучшем виде...»	2	1	1	Анкета
3.	Раздел 3. Здоровье и здоровый образ жизни.	20	8	12	
3.1	«Начиная путь!»	5	2	3	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды здорового образа жизни
3.4	«Мой мир»	5	2	3	Социальное проектирование. Разработка проектов по пропаганде здорового образа жизни и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ
3.5	«Мой мир»	5	2	3	Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ
3.6	«Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»	5	2	3	Фестиваль достижений
	Итого:	34	15	19	

Содержание учебно-тематического плана.

В содержании программы перечисленные разделы, что способствует проблемам сохранения здоровья детей и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья за период реабилитации, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Раздел 1 Табак, алкоголь, наркотики как риск для здоровья и успеха

Тема 1. «Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция».

Теория: Влияние ПАВ на организм человека. Болезни, которые появляются, если употреблять наркотики.

Практика: Изготовление памятки «Стоп – наркотик!»

Тема 2. «Употребление ПАВ подростками и молодежью: моя личная позиция».

Теория: Правила социально желательного поведения. Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека.

Практика: Выпуск газеты «Скажем вредным привычкам – нет!».

Тема 3. «Мой здоровый образ жизни».

Теория: Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека.

Практика: Практикум «Мой здоровый образ жизни».

Раздел 2 «Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ Режим дня, учёбы и отдыха» .

Тема 1. «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

Теория: Осознание собственной уязвимости перед наркотиками, информирование об опасности наркотиков, о мотивах их употребления

Практика: Тест «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

Тема 2. «Здоровье человека сфера личной ответственности»

Теория: Беседа информирование о причинах и механизмах формирования зависимого поведения, его видах, последствиях

Практика: Дебаты «Здоровье человека сфера личной ответственности»

Тема 3. «Наше будущее в наших руках!».

Теория: Укрепление самооценки, позитивного самоотношения; раскрытие своих сильных и слабых сторон.

Практика: Тренинг «Наше будущее в наших руках».

Тема 4. «Будь собой, но в лучшем виде...».

Теория: Развитие способности понимания своих положительных и отрицательных качеств.

Практика: Анкетирование «Найди себя».

Раздел 3 «Здоровье и здоровый образ жизни».

Тема 1. «Начиная путь!»!

Теория: Создание благоприятных условий для работы в группе

Практика: Практикум – тренинг с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды здорового образа жизни.

Тема 2. «Мой мир».

Теория: Осознание мысли о том, что каждый человек часто находится в ситуации нравственного выбора и этот выбор и дальнейшая жизнь зависит, от того, какие силы в человеке возьмут верх.

Практика: Разработка проектов по пропаганде здорового образа жизни и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

Тема 3. «Мой мир».

Теория: Факторы, влияющие на здоровье человека. Правила и нормы здорового образа жизни.

Практика: Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ

Тема 4. «Шаги к здоровью: Я принимаю вызов!»

Теория: Осознание того, что все люди совершают ошибки, имеют на это право и должны учиться на своих ошибках, но есть ошибки, которые ведут за собой необратимые последствия (проба наркотиков)

Практика: Фестиваль «Шаги к здоровью: Я принимаю вызов!».

Планируемые результаты.

Личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные

Личностными результатами программы «Я принимаю вызов» является формирование следующих умений:

- прогнозировать своё поведение, эффективно общаться с другими, поддерживать межличностные контакты;
- определять и высказывать под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Мета предметные результаты: обучающиеся смогут:

- создавать и организовать здоровую окружающую среду в центре, школе и семье;
- формировать ответственность за своё здоровье;
- проявлять уважение к природе, окружающим людям.

Коммуникативные универсальные учебные действия :

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

-слушать и понимать речь других;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);

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

В результате обучения по данной программе у детей *должны быть сформированы следующие представления:*

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного

уважения и принятия;

- умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к соблюдению моральных норм и отношение взрослых и сверстников;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения и в общественно полезной деятельности, связанной с проектированием моделей ЗОЖ и профилактикой потребления ПАВ;
- умение строить жизненные планы создавать и реализовывать социальные проекты в сфере здорового образа жизни, профилактики потребления ПАВ;
- готовность делать осознанный выбор в ситуациях социального риска, в том числе связанного с употреблением ПАВ на основе ценностей правовой культуры и здорового образа жизни.

Воспитанники научиться:

- основам целеполагания в сфере проектирования планов жизнедеятельности и создания проектов по тематике ЗОЖ, предупреждения потребления ПАВ;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели в сфере проектирования планов жизнедеятельности и создания проектов по тематике ЗОЖ, предупреждения потребления ПАВ;
- планировать пути достижения названных целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и время, отведённое на командную работу, и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления ПАВ;
- навыкам самоконтроля.

Организационно – педагогические условия реализации

ДОП «Я принимаю вызов»

Календарный учебный график

Продолжительность обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Срок промежуточной (итоговой) аттестации	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
9 месяцев	02.09.2024	31.05.2025	22.05.2025-29.05.2025	34	34	1 раз в неделю / 1 час

1. Условия реализации программы.

Программа реализуется на базе МАОУ «Средняя школа №6» при соблюдении следующих условий:

Материально-техническое обеспечение:

- помещение для учебных занятий, которое оборудовано средствами информационных технологий для того, чтобы дети могли наглядно воспринимать новую информацию;

- спортивная площадка;

- рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей данного возраста;

- методическая литература, разработки открытых занятий, сценарии занятий;

- наглядные пособия: плакаты, схемы, альбомы, фотографии, репродукции, рисунки;

- раздаточный материал: карточки с комплексами упражнений;

- аудио и видео материал.

Техническое оснащение занятий.

Занятия проводятся в зале. Для занятий применяется аудиозаписи. Вспомогательное оборудование и мебель: столы, стулья, шкафы и полки для хранения методических разработок, литературы, мелкого инвентаря.

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров;

- массажные мячики и кольца;

- обручи;

- скакалки;

- дартс;

- кегли;

- мешочки с песком.

К реализации программы будут привлечены следующие специалисты:

1. Инструктор по физической культуре.
2. Медицинский работник.
3. Социальный педагог.
4. Педагог-психолог.
5. Педагог дополнительного образования.

4. Методические материалы.

Воспитательно-образовательный процесс построен на развитии навыков поведения, позволяющих вести здоровый образ жизни, формирует устойчивые принципы отказа от вредных привычек, дает устойчивость к действию и противостоянию повреждающих факторов.

В процессе обучения по программе чаще всего используется комбинированная форма занятия, которая включает в себя теорию (беседа), и практическую часть (тренинг, дебаты).

Программа включает в себя конкурсы, викторины, игры, эстафеты, праздники Здоровья. В конце учебного года вручаются грамоты, благодарности, подарки.

Приемы и методы организации занятий:

- словесные (устное изложение, беседа, лекция);
- наглядные (демонстрация наглядных пособий и упражнений);
- практические (тренировочные упражнения);
- иллюстративные;
- игровые.

Главное в обучении - индивидуальный подход к каждому ребенку, его эмоциональному состоянию, психологическим особенностям и всякое поощрение стремления быть здоровым, заниматься физической культурой, трудиться.

Учитывая возрастную специфику воспитанников, содержание занятий проводится в игровой форме. При обучении используются и другие специфические для данного возраста виды деятельности (изобразительная, театрализованная). Теоретическое изложение постоянно сопровождается практическими заданиями: тренинги, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, осанки и дыхания, необходимые для развития навыков здорового образа жизни ребенка.

Основными *формами организации* занятий по программе являются: групповая, коллективная, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- круглый стол
- экскурсия
- беседа
- диспут
- конкурс
- ролевая игра
- элементы тренинга
- тестирование
- массовое мероприятие
- нетрадиционные
- видео-занятия и др.

Литература для педагогов:

1. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. Санкт-Петербург, издательство «Просвещение», 2000 г.
2. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. Санкт-Петербург, издательство «РЕТРОС», 1998 г.
3. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. Москва, издательство «Просвещение» 1975 г.

Литература для родителей:

1. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. Москва, издательство «Советский спорт», 2002 г.
2. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. Санкт-Петербург, издательство «Комета», 1994 г.
3. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. Москва, издательство «Центрполиграф», 2004 г.
4. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. Санкт-Петербург, издательство «Корона принт», 2005 г.

Литература для детей:

1. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. Москва, «Русское энциклопедическое товарищество», 2004 г.
2. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. Москва, издательство «Сова», 2005 г..
3. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. Санкт-Петербург, «Корона принт», 2005 г.
4. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. Санкт-Петербург, Корона-принт, 2006 г.

5. Список литературы.

1. Гаврючина Л. В.. Здоровьесберегающие технологии а ДОУ.
2. Колбанов В. В. Валеология: основные понятия, термины и определения. – СПб.: Издательство ДЕАН, 2001. – 256с.
3. Тарасова Т. А., Власова Л. В. Пособие «Я и моё здоровье» Валеологические знания и умения детям дошкольного возраста. – Челябинск, 1997. – 71с.
4. Терпугова Е. А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста: методическое пособие для педагогов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 254с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников – Москва, 2007.
6. Иванова А.И. Естественно — научные наблюдения и эксперименты в д/с. Человек. – Москва, 2247
7. Шарыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие.- Москва, 2007.
8. Сайкина С.Г. Физкульт - привет минуткам и паузам. Учебно-методическое пособие. – Санкт-Петербург, 2004.
9. Нищева Н .В. О здоровье дошкольников родителям и педагогам. – Санкт-Петербург, 2006.
10. Профилактика зависимых форм поведения: Методическое пособие. Под ред. Ацеваевой М. Б.
11. Шипицина Л.М. и др. Руководство по профилактике злоупотребления ПАВ.
12. Шипицина Л.М. и др. Сборник программ по профилактике злоупотребления ПАВ.
13. Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. – Москва, издательство «Олма-Пресс», 2004 г.
14. Безруких М.М. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь для школьников. – Москва, издательство «Олма-Пресс», 2005 г.
15. Безруких М.М. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя. – Москва, издательство «Олма-Пресс», 2005 г.
16. Гречаная Т.Б. Полезные привычки. Пособие для учителя. – Москва, издательство «Полимед», 2000 г.
17. Гречаная Т.Б. Полезные расчеты, или как оценить эффективность превентивного обучения. - Москва, издательство «Полимед», 2000 г.
18. Гречаная Т.Б. Уроки для родителей, или как помочь ребенку не употреблять табак и алкоголь. – Москва, издательство Полимед, 2000 г.
19. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. – Санкт-Петербург, издательство «Детство-Пресс», 2006г.
20. Обухова Л.А. 135 уроков здоровья. Пособие для учителя. – Москва, издательство «Вако», 2004 г.

21. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – Москва, издательство «Ключ-С», 1997г.
22. Алфёрова В.П. Как вырастить здорового ребёнка. - Москва, издательство «Просвещение», 1991 г.
23. Зайцев Г. К. Твое здоровье: укрепление организма.- Санкт-Петербург, издательство «Детство-Пресс», 1998г.
24. Исаева С.С. Физкультурные минутки в начальной школе. - Москва, издательство «Айрис –дидактика», 2003 г.
25. Ковалько В.А. Здоровьесберегающие технологии. 1-4 классы. - Москва, издательство «Вако», 2004 г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://rovbiblioteka.narod.ru/pdf/mrzoj.pdf>
2. <http://gov.cap.ru/home/74/organ/shkol/sos2/1/trening.doc>
3. <http://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-vospitatelei-osnovy-formirovanija-u-doshkolnikov-navykov-zdorovogo-obraza-zhizni.html>