

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 15
имени Героя Советского Союза
Викторова Константина Николаевича» (МБУ «Школа № 15»)**

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
МБУ «Школа № 15» г.о.Тольятти
Протокол № 1
от « 31 » августа 2022г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «Школа № 15»
В.Н. Евменов
Приказ № 184/ОД
от « 31 » августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности**

«Азбука здоровья»

1 класс

Возраст детей: 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Тольятти 2022/2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана в рамках спортивно-оздоровительного направления для обучающихся 1 - 4 класса на основе:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Основной образовательной программы основного общего образования МБУ «Школа №15».

3. Авторской программы Л.А. Обуховой, М.А. Лемяскиной, О.Е. Жиренко. М.: ВАКО 2011 год.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Программа рассчитана на 33 часа в год, 1 час в неделю в 1 классе. 34 часа в год, 1 час в неделю во 2 – 4 классах

Программа нацелена на создание условий для успешного освоения способов и приемов сохранения и укрепления собственного здоровья. В ходе реализации данного курса у учащихся будут сформированы установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения. Будут развиты навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья. Учащиеся освоят способы и приемы сохранения и укрепления собственного здоровья.

Планируемые результаты

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий на уроке.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *учить работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку* деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:

- 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).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Ожидаемые результаты.

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.	Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для	Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.

<p>связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.</p> <p>Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p> <p>Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.</p>	<p>Составлять план выполнения задач.</p> <p>Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p> <p>Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников</p>	<p>решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.</p> <p>Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников</p>	<p>При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.</p> <p>Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> <p>Организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
--	--	---	---

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Предварительные результаты
		теория	практика	итого	
1	Дружи с водой.	1	1	2	
2	Забота об органах чувств.	1	3	4	
3	Уход за зубами.	1	2	3	
4	Уход за руками и ногами.	0,5	0,5	1	
5	Уход за руками и ногами.	0,5	0,5	1	
6	Забота о коже.	1	1	2	
7	Как следует питаться.	1	1	2	Конкурс рисунков
8	Как сделать сон полезным.	0,5	0,5	1	
9	Настроение в школе.	0,5	0,5	1	Лист настроения
10	Настроение после школы	0,5	0,5	1	Лист настроения
11	Поведение в школе	0,5	0,5	1	
12	Вредные привычки.	1	1	2	Конкурс плакатов

13	Мышцы, кости и суставы.	1	1	2	
14	Как закаляться.	0,5	0,5	1	
15	Как правильно вести себя на воде.	0,5	0,5	1	Составление памятки
16	Народные игры.	1	1	2	
17	Подвижные игры.	1	3	4	
18	Доктора природы.	1	1	2	Проектная работа

Содержание программы 1 года обучения (1 класс)

На первом году обучения учащиеся **узнают**, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; **учатся** правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

1 класс (33 часа)

Дружи с водой (2ч) Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств (5 ч) Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами (3 ч) Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами (1 ч) «Рабочие инструменты» человека.

Как следует питаться (2 ч) Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным (1 ч) Сон – лучшее лекарство.

Настроение в школе (2 ч) Как настроение?

Настроение после школы (1 ч) Я пришёл из школы.

Поведение в школе (2 ч) Я – ученик.

Вредные привычки (2 ч)

Мышцы, кости и суставы (2 ч) Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Как закаляться (2 ч) Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде (1 ч) Правила безопасности на воде.

Народные игры.(2 ч)

Подвижные игры (3ч)

Доктора природы(2 ч)

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Предварительные результаты
		теория	практика	итого	
1	Почему мы бодем.	2	1	3	
2	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2		2	
3	Кто нас лечит.	1		1	
4	Прививки от болезней.	2		2	
5	Что нужно знать о лекарствах.	1	1	2	
6	Как избежать отравлений.	1	1	2	
7	Безопасность при любой погоде.	1	1	2	
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	1	1	2	Конкурс рисунков
9	Правила безопасного поведения на воде.	0,5	0,5	1	Экскурсия
10	Правила обращения с огнём.	0,5	0,5	1	Конкурс плакатов
11	Как уберечься от поражения электрическим током.	0,5	0,5	1	Конкурс плакатов
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	0,5	0,5	1	Составление памятки
13	Как защититься от насекомых.	0,5	0,5	1	Составление памятки
14	Предосторожности при обращении с животными.	0,5	0,5	1	Составление памятки
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	1	1	2	Составление памятки
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	1	1	2	Составление памятки
17	Первая помощь при травмах.	1	2	3	Составление памятки
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	0,5	0,5	1	Составление памятки
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	0,5	0,5	1	Составление памятки
20	Заботы современной медицины.	1	2	3	Проект
	Итого	19	15	34	

Содержание программы второго года обучения (2 класс)

На втором году обучения учащиеся **знакомятся** с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; **обучаются** правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. **Обучаются** правилам оказания первой медицинской помощи.

Почему мы боеем(3ч) Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч) Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни

Кто нас лечит(1ч) Какие врачи нас лечат

Прививки от болезней(2ч) Инфекционные болезни. Прививки от болезней

Что нужно знать о лекарствах(2) Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

Как избежать отравлений(2ч) Отравление лекарствам Пищевые отравления

Безопасность при любой погоде(2ч) Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч) Опасность в нашем доме
Как вести себя на улице

Правила безопасного поведения на воде(1ч) Вода – наш друг

Правила общения с огнём(1ч) Чтобы огонь не причинил вреда

Как уберечься от поражения электрическим током(1ч) Чем опасен электрический ток

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

Как защититься от насекомых(1ч) Укусы насекомых

Предосторожности при обращении с животными(1ч) Что мы знаем про кошек и собак

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

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)

Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза

Первая помощь при травмах(3ч)

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

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

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

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

Заботы современной медицины(3ч) Расти здоровым. Воспитаю себя. Я выбираю движение

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Предварительные результаты
		теория	практика	итого	

1	Чего не надо бояться.	0,5	0,5	1	
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	1	1	2	Конкурс стихов
3	Почему мы говорим неправду.	1	1	2	Подборки книг
4	Почему мы не слушаемся родителей.	1	1	2	Круглый стол
5	Надо уметь сдерживать себя.	1	1	2	
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	1	1	2	
7	Как относиться к подаркам.	1	1	2	
8	Как следует относиться к наказаниям.	1		1	
9	Как нужно одеваться.	0,5	0,5	1	Демонстрация моделей одежды
10	Как вести себя с незнакомыми людьми.	0,5	0,5	1	Разыгрывание жизненных ситуаций
11	Как вести себя, когда что-то болит.	0,5	0,5	1	
12	Как вести себя за столом.	1	1	2	Разыгрывание жизненных ситуаций
13	Как вести в гостях.	0,5	0,5	1	Разыгрывание жизненных ситуаций
14	Как вести себя в общественных местах.	1	1	2	Разыгрывание жизненных ситуаций
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	1	1	2	
16	Что делать, если не хочется в школу.	1		1	
17	Чем заняться после школы.	1		1	
18	Как выбрать друзей.	1	1	2	Анкетирование
19	Как помочь родителям.	0,5	0,5	1	Разыгрывание жизненных ситуаций
20	Как помочь беспомощным и больным.	1	1	2	
21	Повторение.	1	2	3	Защита проектов
	Итого	18	16	34	

Содержание программы третьего года обучения (3 класс)

В третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

Чего не надо бояться(1ч) Как воспитывать уверенность и бесстрашие

Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч) Учимся думать. Спешим делать добро.

Почему мы говорим неправду(2ч) Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

Почему мы не слушаемся родителей(2ч) Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

Надо ли уметь сдерживать себя(2ч) Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность

Не грызи ногти, не ковыряй в носу(2ч) Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

Как относиться к подаркам(2ч) Я принимаю подарок. Я дарю подарок

Как следует относиться к наказаниям(1ч) Наказание

Как нужно одеваться(1ч) Одежда

Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч) Ответственное поведение

Как вести себя, когда что – то болит(1ч) Боль

Как вести себя за столом(2ч) Сервировка стола. Правила поведения за столом

Как вести себя в гостях(1ч) Ты идёшь в гости

Как вести себя в общественных местах(2ч) Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе

«Нехорошие слова». Недобрые шутки(2ч) Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону

Что делать. Если не хочется в школу(1ч) Помоги себе сам

Чем заняться после школы(1ч) Умей организовать свой досуг

Как выбрать друзей(2ч) Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом

Как помочь родителям(1ч) Как доставить родителям радость

Как помочь больным и беспомощным(2ч) Если кому – ни будь нужна твоя помощь. Спешите делать добро

Повторение(3ч) Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Предварительные результаты
		теория	практика	итого	
1	Наше здоровье.	2	2	4	
2	Как помочь сохранить здоровье.	1	2	3	
3	Что зависит от моего решения.	1	1	2	Диспут
4	Злой волшебник – табак.	0,5	0,5	1	Конкурс плакатов
5	Почему некоторые привычки называются вредными.	2	3	5	Просмотр видеофильмов Создание проектов, выступление перед первоклассниками
6	Помоги себе сам.	0,5	0,5	1	

7	Злой волшебник – алкоголь.	1	2	3	Конкурс плакатов
8	Злой волшебник – наркотик.	1	1	2	Конкурс плакатов
9	Мы – одна семья.	1	1	2	
10	Повторение.	3	8	11	Создание и защита проектов
		13	21	34	

Содержание программы 4 года обучения (4 класс)

Учащиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье.

Наше здоровье(4ч) Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс

Как помочь сохранить себе здоровье(3ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Что зависит от моего решения(2ч) Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак(1ч) Что мы знаем о курении

Почему некоторые привычки называются вредными(5ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам(1ч) Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь(3ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор

Злой волшебник – наркотик(2ч) Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Мы – одна семья(2ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Повторение(11ч) Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

Литература, использованная при подготовке программы

1. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
2. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
3. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
5. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
6. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
10. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
11. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
12. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.
13. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989.

14. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
 15. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
 16. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
 17. Тришак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.
 18. Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. М., 1998.
 19. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.
- Источники, используемые для подготовки и проведения занятий**
1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
 - Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
 2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
 3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
 4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
 5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
 6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
 7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
 8. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
 9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
 10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
 11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
 12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
 13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
 14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
 15. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
 16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
 17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
 18. Татарникова Л.Г. , Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
 19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
 20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
 21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980
 22. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.