

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Берегово-Сыресе́вская средняя общеобразовательная школа»
Ичалковского муниципального района РМ

Принята на заседании
Методического объединения классных
руководителей
от «30» августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУДО «Б-Сыресе́вская СОШ»
_____ Сидельникова В.Р.
от 30 августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивно-оздоровительной направленности
«ЗОЖ»

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 7-10 лет

Автор- составитель:
Балакина Елена Викторовна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа внеурочной деятельности учащихся «**Здоровый образ жизни**» составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования (Приказ МОиН РФ № 373 от 06 октября 2009 года), на основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Планета здоровья», с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы. – М.: ВАКО., 2014

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. На расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют выстроить **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «**Здоровый образ жизни**»

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
-

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Данная программа строится *на принципах:*

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющей взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

ПРАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ КУРСА

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

Обеспечение мотивации

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

Занятия носят научно-образовательный характер.

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

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

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

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

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1. Почему мы болеем.

Причины болезни. Признаки болезни.

Практические занятия

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

2. Кто и как предохраняет нас от болезней

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

Практические занятия

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

3. Кто нас лечит.

Какие врачи нас лечат. Встреча с врачом-педиатром.

Практические занятия

Динамический час. Валеологический самоанализ.

4. Прививки от болезней.

Инфекционные болезни. О прививках.

Практические занятия

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

5. Что нужно знать о лекарствах.

Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка.

Практические занятия

Игра «Валеологический светофор». Практикум «В аптеке»

6. Как избежать отравлений.

Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

Практические занятия

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

Оздоровительная минутка.

7. Безопасность при любой погоде.

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

Практические занятия

Игра «Полезно – вредно». Динамический час.

8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

Практические занятия

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

9. Правила поведения на воде

Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде.

Практические занятия

Динамический час. Викторина «Водоемы нашей местности»

10. Правила обращения с огнем.

Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения при пожаре.

Практические занятия

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

11. Как уберечься от поражения электрическим током.

Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами.

Практические занятия

Первая помощь пострадавшему.

12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.

Травмы. Как оказать первую помощь.

Практические занятия

Практикум по теме. Динамический час.

13. Как защититься от насекомых.

Укусы насекомых. Как оказать первую помощь.

Практические занятия

Практикум по теме. Викторина «Насекомые»

14. Предосторожности при обращении с животными.

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

Практические занятия

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

15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.

Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Первая помощь.

Практические занятия

Практикум по теме.

16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.

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

Практические занятия

Практикум «Помоги себе сам»

17. Первая помощь при травмах.

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

Практические занятия

Наложение холодного компресса. Наложение шины. Бинтование раны.

18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

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

Практические занятия

Практикум по теме. Оздоровительная минутка.

19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.

Укусы змей. Первая помощь.

Практические занятия

Игра «Самый внимательный»

20. Сегодняшние заботы медицины

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

Практические занятия

Тест «Оцени себя сам»

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(1 час в неделю – 34 часа в год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Почему мы боеем	3	2	1
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	1	1
3	Кто нас лечит	1	1	
4	Прививки от болезней	2	1	1
5	Что нужно знать о лекарствах	2	1	1
6	Как избежать отравлений	2	1	1
7	Безопасность при любой погоде	2	1	1
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	1	1
9	Правила безопасного поведения на воде	1	0,5	0,5
10	Правила общения с огнем	1	0,5	0,5
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1	0,5	0,5
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	0,5	0,5
13	Как защититься от насекомых	1	0,5	0,5
14	Предосторожности при обращении с животными	1	0,5	0,5
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	1	1
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2	1	1
17	Первая помощь при травмах	3	2	1
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	0,5	0,5
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	0,5	0,5
20	Сегодняшние заботы медицины	3	2	1
	Итого:	34	19	15

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «Здоровый образ жизни»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:
— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:
— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
— овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:
— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

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

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

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

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности ;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:
— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

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

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

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела, тема занятия	Кол- во часов	Тип занятия	Форма занятия	Информационное сопровождение	Дата поведения	
						план	факт.
<i>Почему мы боеем – 3 часа</i>							
1	Причины болезни	1	Изучение нового материала и первичное закрепление	Традиционная	Просмотр видеофильма		
2	Признаки болезни	1	Комбинированное	Тест	Карточки с тестом «Твое здоровье»		
3	Как здоровье?	1	Комбинированное	Игра-соревнование	Игра «Кто больше»		
<i>Кто и как предохраняет нас от болезней – 2 часа</i>							
4	Как организм помогает сам себе	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами теста	Плакат «Режим дня школьника» Памятка «Как правильно готовить уроки»		
5	Здоровый образ жизни	1	Комбинированное	Решение ситуационных задач	Стихотворение С.Михалкова «Разве что-то есть на свете»		
<i>Кто нас лечит – 1 час</i>							
6	Какие врачи нас лечат	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами самоанализа	Стихотворение Э.Успенского «Всем известный математик»		
<i>Прививки от болезней – 2 часа</i>							
7	Инфекционные болезни	1	Комбинированное	Традиционная	Стихотворение С.Михалкова «Поднялась температура», «Прививка»		
8	Прививки от болезней	1	Комбинированное	Дидактическая игра	«Кто больше?»		
<i>Что нужно знать о лекарствах – 2 часа</i>							
9	Какие лекарства мы выбираем	1	Комбинированное	Традиционная	Пиши и говори правильно: «аллергия»и «антибиотики»		
10	Домашняя аптечка	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Памятка «Безвредных лекарств не бывает»		
<i>Как избежать отравлений – 2 часа</i>							
11	Отравление лекарствами	1	Комбинированное	Тематическая беседа с	Памятка «Признаки		

				элементами игры	отравления лекарствами»		
12	Пищевые отравления	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Памятка «Признаки пищевого отравления»		
<i>Безопасность при любой погоде – 2 часа</i>							
13	Если солнечно и жарко	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и практикума	Памятка «Признаки солнечного ожога»		
14	Если на улице дождь и гроза	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Памятка «Правила поведения при грозе» Картина К.Е.Маковского «Дети, бегущие от грозы»		
<i>Правила безопасности поведения в доме, на улице, в транспорте – 2 часа</i>							
15	Опасность в нашем доме	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Стихотворение Э.Успенского «Мама приходит с работы» Памятка «Правила безопасного поведения в доме»		
16	Как вести себя на улице	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Правила перехода улицы Правила поведения в транспорте		
<i>Правила поведения на воде – 1 час</i>							
17	Вода – наш друг	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Стихотворение С.Михалкова «У моста стоит Авань...» Памятка «Когда опасность рядом»		
<i>Правила обращения с огнем – 1 час</i>							
18	Чтобы огонь не причинил вреда	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и практикума	«План эвакуации школы при пожаре»		
<i>Как уберечься от поражения электрическим током – 1 час</i>							
19	Чем опасен электрический ток	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и практикума	Памятка «Первая помощь пострадавшему»		

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов – 1 час

20	Травмы	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и практикума	Стихотворение «Если я буду осторожен»		
----	--------	---	-----------------	--	---------------------------------------	--	--

Как защититься от насекомых – 1 час

21	Укусы насекомых	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и практикума	Стихотворение С.Михалкова «Вдруг какой-то страшный зверь..» Памятка «Когда опасность рядом» Пиши и говори правильно «пинцет»		
----	-----------------	---	-----------------	--	--	--	--

Предосторожности при обращении с животными – 1 час

22	Что мы знаем про собак и кошек	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и практикума	Стихотворение «Не зря собака тех кусает...» Правила обращения с животными		
----	--------------------------------	---	-----------------	--	--	--	--

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом – 2 часа

23	Отравление ядовитыми веществами	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Пиши и говори правильно: «дезинфекция» «дезодорант»		
24	Отравление угарным газом	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры	Признаки отравления угарным газом Стихотворение С.Маршака «Заклубился дым угарный...» Стихотворение «Если в доме появился дым»		

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении – 2 часа

25	Как помочь себе при тепловом ударе	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и практикума	Признаки теплового удара		
26	Как уберечься от мороза	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами игры и практикума	Признаки обморожения		

Первая помощь при травмах – 3 часа

27	Растяжение связок и вывих костей	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума	Признаки растяжения связок		
28	Переломы	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума	Признаки переломов		
29	Если ты ушибся или порезался	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума	Стихотворение С.Михалкова «Таня пальчик наколола» Пиши и говори правильно: «марганцовка»		

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос – 1 час

30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума	Плакаты по теме «Глаз», «Ухо», «Нос»		
----	---	---	-----------------	---	--------------------------------------	--	--

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек – 1 час

31	Укусы змей	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума	Признаки укуса змеи. Первая помощь при укусе змеи		
----	------------	---	-----------------	---	--	--	--

Сегодняшние заботы медицины – 3 часа

32	Расти здоровым	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума	Правила здорового образа жизни		
33	Воспитавай себя	1	Комбинированное	Тематическая беседа с элементами практикума	Тест «Оцени себя сам»		
34	Я выбираю движение	1	Комплексное применение знаний и умений	Урок-конференция	Проекты детей Оборудование		

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате усвоения программы учащиеся научатся:

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

Учащиеся узнают:

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

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ:

К концу обучения:

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

Должны уметь: заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием домашней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожогах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока; оказать первую помощь при порезах, ушибах, переломах; оказать первую помощь при укусах насекомых; оказать себе первую помощь, если укусила собака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змеи; заниматься самовоспитанием.

Способ проверки:

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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е «135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2014г.
2. Зайцев Г.К. «Школьная валеология».С.- Петербург. «Аксидент», 1998г
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010
4. Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2011. – 192 с.
5. Ковалько В. И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако»,2004г.
6. Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г.
7. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
8. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
9. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
10. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.
11. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова.М..2005г.
12. Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.