

Муниципальное казённое образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

Рассмотрена

«Утверждаю»

на заседании Педагогического совета

Директор МКОУ СОШ № 1

Протокол № 11

_____ М.В. Жабина

от «30» августа 2022г.

Приказ № 53 от «01» сентября 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Друзья Айболита»**

Адресована учащимся: 7-10 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории
Пивень Светлана Александровна

Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. И одной из важнейших задач школы является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих школьников быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье школьников в дальнейшем.

Программа «Друзья Айболита» построена через интеграцию образовательных областей «Окружающий мир», «Физическая культура», «Обеспечения безопасности жизнедеятельности детей».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Азбука Айболита» (далее Программа) помогает расширить представления младших школьников о своем организме, культуре здоровья, правилах личной гигиены; воспитывают у них бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, способствуют психическому саморазвитию.

Нормативной основой Программы «Звуковая мозаика» являются:

- Конституция Российской Федерации,
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»,
- Иные нормативно-правовые акты органов управления образованием различного уровня,
- Устав Образовательного учреждения

Направленность программы дополнительного образования «Друзья Айболита»: социально – педагогическая.

Новизна программы: выбранной темы состоит в создании целостной практической системы воспитания здорового образа жизни обучающихся начальной школы для глубоко понимания и целостного обобщения.

Актуальность программы: Здоровье закладывается в детские годы. Известно, что начальный этап систематического обучения является наиболее ответственным периодом в жизни ребенка и во многом определяет как успешность дальнейшего обучения, так и состояние здоровья. Поэтому проблема сохранения здоровья детей и привития навыков здорового образа жизни сегодня как никогда важна. Состояние здоровья детей – это показатель здоровья нации, одна из характеристик социально – экономического, духовно – нравственного, научного и культурного развития общества.

Программа отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией.

Цель программы:

- создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике;
- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

Задачи:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы *актуальности, доступности, положительного ориентирования, последовательности, системности, сознательности и активности.*

Сроки реализации: 4 года

Условия реализации. Общий объём материала рассчитан на 144 часа (34 учебные недели в год плюс 2-3 недели каникулярного времени). Недельная учебная нагрузка – 1 академический час.

Учебный план 1 год обучения

Наименование раздела, темы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Дружи с водой	2	1	1
Забота о глазах	2	1	1
Уход за ушами	2	1	1
Уход за зубами	3	1	2
Уход за руками и ногами	2	1	1
Забота о коже	3	1	2
Как следует питаться	2	1	1
Как сделать сон полезным	1	1	

Настроение	2	1	1
Поведение в школе	2	1	1
Вредные привычки	2	1	1
Мышцы, кости и суставы	2	1	1
Закаливание	2	1	1
Доктор Игра	4	1	3
Здравствуй, Лето!	4		4
Заключительное занятие	1	1	
Итого	36	15	21

Содержание программы 1 года обучения

Тема Вводное занятие – 1 час

Техника безопасности.

Тема «Дружите с водой» (2 часа)

Советы доктора Воды.

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Друзья Вода и мыло.

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема «Забота о глазах» (2 часа)

Глаза – главные помощники человека. Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема «Уход за ушами» (2 часа)

Чтобы уши слышали. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема «Уход за зубами» (3 часа)

Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой?

Тема «Уход за руками и ногами» (2 часа)

«Рабочие инструменты» человека.

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа. Зачем человеку кожа. Правила ухода за кожей.

Тема «Забота о коже» (3 часа)

Зачем человеку кожа? Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Тема «Как следует питаться» (2 часа)

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.

Тема «Как сделать сон полезным» (1 часа)

Сон – лучшее лекарство.

Тема Настроение (2 часа)

Настроение в школе. Настроение после школы. Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Тема Поведение в школе (2 часа) Я – ученик.

Тема Вредные привычки. (2 часа). Вредные привычки

Тема Мышцы, кости и суставы (2 часа)

Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина!

Тема Закаливание (1 час) Если хочешь быть здоров.

Тема «Доктор Игра». (4 часа)

Во что играли наши предки. Русская игра «Городки». Подвижные игры на свежем воздухе.

Тема «Здравствуй, Лето!» (4 часа)

Лето, воздух и вода – наши лучшие друзья. Правила поведения на воде. Осторожно, лес!

Правила поведения в лесу. Доктора природы (обобщающие уроки)

Планируемые результаты реализации программы:

К концу 1 года обучения:

Должны знать: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей, как следует питаться, о пользе сна, правила поведения в школе и дома, о вреде курения, о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения на воде.

Должны уметь: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

Способ проверки знаний и умений:

Наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы.

Учебный план 2 год обучения

Наименование раздела, темы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие.	2	1	1
Почему мы болеем?	3	1	2
Кто и как предохраняет нас от болезней?	2	1	1
Кто нас лечит.	1	1	
Прививки	2	2	
Что нужно знать о лекарствах.	2	1	1
Как избежать отравлений	4	2	2
Безопасность при любой погоде	2	1	1
Правила безопасности поведения в доме, на улице, в транспорте	2	1	1
Правила безопасного поведения на воде.	1	1	
Правила обращения с огнём	1	1	
Осторожно – электрический ток!	1	1	
Травмы	4	2	2
Как защититься от насекомых	1	1	

Предосторожности при обращении с животными	2	1	1
Тепловой удар, ожоги, обморожения	2	1	1
Инородные тела	1	1	
Сегодняшние заботы медицины	2	1	1
Заключительное занятие	1	1	
Итого	36	22	14

Содержание программы 2 года обучения

- Тема Вводное занятие – 1 час
Техника безопасности.
- Тема Почему мы болеем? – 3 часа
Причина болезни. Признаки болезни. Как здоровье?
- Тема Кто и как предохраняет нас от болезней? – 2 часа
Как организм помогает сам себе? Здоровый образ жизни.
- Тема Кто нас лечит – 1 час
Какие врачи нас лечат.
- Тема Прививки – 2 часа
Инфекционные болезни. Прививки от болезней
- Тема Что нужно знать о лекарствах - 2 часа
Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.
- Тема Как избежать отравлений – 4 часа
Отравления лекарствами. Пищевые отравления. Отравления ядовитыми веществами.
Отравление угарным газом.
- Тема Безопасность при любой погоде – 2 часа
Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.
- Тема Правила безопасности поведения в доме, на улице, в транспорте – 2 часа
Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.
- Тема Правила безопасного поведения на воде – 1 час
Вода – наш друг
- Тема Правила обращения с огнём – 1 час
Чтобы огонь не причинил вреда.
- Тема Осторожно – электрический ток! – 1 час
Чем опасен электрический ток.
- Тема Травмы – 4 часа
Травмы. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Ушибы и порезы.
- Тема Как защититься от насекомых – 1 час
Укусы насекомых.
- Тема Предосторожности при обращении с животными – 2 часа
Что мы знаем про собак и кошек. Укусы змей, кошек, собак.
- Тема Тепловой удар, ожоги, обморожения – 2 часа
Помощь при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.
- Тема Инородные тела – 1 час
Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.
- Тема Сегодняшние заботы медицины – 2 часа
Расти здоровым. Воспитай себя.

Планируемые результаты реализации программы 2 год обучения

К концу 2 года 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».

Учебный план 3 год обучения

Наименование раздела, темы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие.	1	1	
Чего не надо бояться?	1	1	
Добрым быть приятно	2	1	1
Почему мы говорим неправду?	2	1	1
Почему мы не слушаемся родителей?	2	2	
Надо уметь сдерживать себя	2	1	1
Вредные привычки	2	1	1
Наказание	1	1	
Как нужно одеваться	1	1	
Правила этикета	8	2	6
Правила безопасности	3	1	2
Зачем мы ходим в школу?	1		1
Чем заняться после школы	1		1

Секреты общения	5	1	4
Повторение	3		3
Заключительное занятие	1	1	
Итого	36	15	21

Содержание программы 3 года обучения

Тема Вводное занятие – 1 час

Техника безопасности.

Тема Чего не надо бояться? – 1 час

Как воспитывать уверенность и бесстрашие?

Тема Добрым быть приятно – 2 часа

Учимся думать

Спешите делать добро

Тема Почему мы говорим неправду? – 2 часа

Поможет ли нам обман? «Правда – ложь» в пословицах и поговорках.

Тема Почему мы не слушаемся родителей? – 2 часа

Надо ли прислушиваться к советам родителей? Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?

Тема Надо уметь сдерживать себя – 2 часа

Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность?

Тема Вредные привычки – 2 часа

Что такое вредные привычки. Как отучить себя от вредных привычек

Тема Наказание – 1 час

Наказание

Тема Как нужно одеваться – 1 час

Одежда

Тема Правила этикета – 8 часов

Как правильно дарить подарки. Сервировка стола. Правила поведения за столом.

Как вести себя в гостях. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе. Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы общаться по телефону.

Тема Правила безопасности – 2 часа

Как вести себя с незнакомыми людьми. Как вести себя, когда что-то болит.

Тема Зачем мы ходим в школу? – 1 час

Помоги себе сам.

Тема Чем заняться после школы – 1 час

Умей организовать свой досуг.

Тема Секреты общения – 5 часов

Что такое дружба. Как выбрать друзей. Как помочь родителям. Если кому-то нужна твоя помощь. Спешите делать добро.

Тема Повторение – 3 часа

Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни (урок-соревнование)

Планируемые результаты реализации программы 3 год обучения

К концу 3 года обучения:

Должны знать: как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совершать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда понимают друг друга; как воспитать в

себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подаркам; как следует относиться к наказаниям; как нужно одеваться; как вести себя с незнакомыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за столом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в общественных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хочется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоящим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным.

Должны уметь: общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках; избегать при общении лжи; стараться понимать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои поступки, за которые получили наказание; одеваться по ситуации; быть ответственным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по телефону; уметь помочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; выбрать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным.

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 здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года: театрализованное действие «Огонёк здоровья», «Путешествие в страну здоровья» с конкурсами на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, урок - соревнование «Культура здорового образа жизни».

Учебный план 4 год обучения

Наименование раздела, темы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие.	1	1	
Наше здоровье.	4	1	3
Как помочь сохранить себе здоровье	6	1	5
Вредные привычки.	12	2	10
Мы - одна семья	3	1	2
Повторение	9	1	8
Заключительное занятие	1	1	
Итого	36	8	28

Содержание программы 4 года обучения

Тема Вводное занятие – 1 час

Техника безопасности.

Тема Наше здоровье – 4 часа

Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс.

Тема Как помочь сохранить себе здоровье – 5 часов

Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий.

Умей выбирать. Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Тема Вредные привычки – 12 часов

Зависимость. Умей сказать нет. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.

Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Волевое поведение.

Злой волшебник – табак. Злой волшебник – алкоголь. Алкоголь – ошибка.

Алкоголь – сделай выбор. Злой волшебник – наркотик.

Наркотик – тренинг безопасного поведения. Праздник здоровья «Нет – вредным привычкам!»

Тема Мы - одна семья – 3 часа

Мальчишки и девчонки. Моя семья. Праздник «Дружба начинается с улыбки»

Тема Заключительное занятие. Рефлексия.

Планируемые результаты реализации программы 3 год обучения

К концу 4 года обучения:

Должны знать: что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс; как помочь сохранить себе здоровье; должны знать, что принимая решение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих; почему дышать табачным дымом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики); что такое волевое поведение; почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; знать, что взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек, а поддержка в семье сохраняет здоровье её членов.

Должны уметь: понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для своего здоровья поведение; отвечать за своё решение; уметь противостоять, если кто-то будет предлагать покурить; заниматься самовоспитанием; уметь сказать нет, если кто-нибудь будет предлагать попробовать алкоголь или наркотики; уметь оказывать помощь своим одноклассникам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

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 здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю начальную школу: театрализованное действие «Дружба», спортивный праздник «День здоровья», сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу», костюмированный праздник «Чистота и здоровье», игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо», урок – КВН «Наше здоровье», праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».

Предполагаемый общий результат реализации программы:

- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- повышение уровня знаний по здоровому образу жизни;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- активное участие родителей в делах класса;
- улучшение взаимоотношений семьи и школы, повышение ответственности родителей за здоровье ребенка;
- способность школьника соблюдать правила ЗОЖ.

Критерии результативности:

1. Автоматизм навыков личной гигиены.

2. Эффективность программы оценивается по результатам диагностики

- экспресс-диагностика показателей здоровья первоклассников;
- анкеты для родителей «Здоровье ребенка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- театрализованное действие «Дружба»;
- спортивный праздник «День здоровья»;
- сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу»;
- костюмированный праздник «Чистота и здоровье»;
- игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»;
- урок – КВН «Наше здоровье»;
- праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы»

Организационно – педагогические условия реализации программы Методическое обеспечение программы

Кабинет с оборудованием, необходимым для проведения занятий: учебные столы и стулья; компьютер, проектор, экран, принтер.

Пространство кабинета создаётся динамичным в соответствии с целями и задачами каждого занятия.

Список литературы

для учителя:

1. Буянов М.И. Размышления о наркомании: Кн. для учителя. - М., 1990.
2. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- Спб., 1997.
3. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. - Ростов на/Дону: Феникс, 2007.
4. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра.- Спб., 1996.
5. Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. - Спб., 1997.
6. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – М., 1995.
7. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. - М., 1982.
8. Колесов Д.В. Беседы об антиалкогольном воспитании: Кн. для учителя. М., 1989.
9. Лазарев М.Л. Здравствуй! Программа формирования здоровых детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. - М., 1997.
10. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. - Спб., 1997.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. 1-4 классы. Москва: «ВАКО», 2011.
12. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. - И.: ТЦ «Сфера», 2001.
13. Слепительная улыбка на всю жизнь: Методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы/Под ред. Г.М. Королева. - М.: Медиа Сфера, 1996.
14. Физкультура для всей семьи/ Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

для учащихся:

1. Доктор Зайцева. Знакомьтесь, Доктор Зубик. - М.: Библио-Глобус, 2014.
2. Дурейко Л. Как устроен организм человека. Детская энциклопедия «Здоровье». БелЭн, 2011.
3. Если хочешь быть здоров. Аудиоэнциклопедия с Чевостиком. - М.: Елена, 2011.
4. Козлова С., Шукшина С. Я и моё тело. Мир человека. Тематический словарь в картинках. - М.: Школьная пресса, 2013.
5. Лаптев А. Береги здоровье смолоду. - М.: Медицина, 1988.
6. Лопатина А. Вкусная азбука. - М.: Амрита-Русь, 2010.
7. Лопатина А., Скребцова Л., Скребцова М. Сказки о фруктах и ягодах. Сказочный справочник здоровья. Т. 1. - М.: Амрита-Русь, 2005.
8. Лопатина А., Скребцова М. Сказки и притчи об овощах. Сказочный справочник здоровья. Т. 2. - М.: Амрита-Русь, 2005.

9. Лопатина А., Скребцова М. Сказки о мёде, орехах, травах, злаках, каше, чае. Сказочный справочник здоровья. Т. 3. - М.: Амрита-Русь, 2005.
10. Медицина. Энциклопедия «Всё обо всём». - М.: Астрель, 2001.
11. Остер Г. Петька-микроб. - М.: АКПРЕСС, 2008.
12. Петрановская Л. Что делать, если... - М.: Аванта, 2011.
13. Ротенберг Р. Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1996.
14. Семёнова И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. – М.: Педагогика, 1989.
15. Соковня Э. Неболейка. – М.: Просвещение, 2005.
16. Шестернина Н. Гигиена и здоровье. Мир человека. Тематический словарь в картинках. - М.: Школьная пресса, 2013.
17. Человеческое тело. Журнал 82 номера. Издательство ДеАгостини, 2011-2012гг.
18. Чуб Н. Азбука здоровья. - Харьков: Пеликан, 2011.
19. Энциклопедический словарь юного биолога/ Сост. Аспиз М. Е. - М., 1986.
20. Энциклопедический словарь юного спортсмена/ Сост. Сосновский И. Ю., Чайковский А. М. - М., 1980.
21. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: Кн. для учащихся. - М., 1986.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2022г.	26.05.2023г.	36	36	Пятница 16.20-17.05