

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 4 (ТМОЛ)**

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Расту здоровым»**

начальное общее образование

общеинтеллектуальное
направление

Составитель:
Мартынова Татьяна Всеволодовна,
учитель, высшая кв. категория

Программа курса внеурочной деятельности «Расту здоровым» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ООП НОО МАОУ лицея № 4 (ТМОЛ), плана внеурочной деятельности МАОУ лицея № 4 (ТМОЛ) и рассчитана на 4 года обучения.

На изучение курса «Расту здоровым» отводится на первый год обучения 33 часа (1 час в неделю), на второй год – 68 часов (2 часа в неделю), на третий год обучения – 68 часов (2 часа в неделю), на четвертый год обучения - 68 часов (2 часа в неделю).

Актуальность и новизна программы.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами — с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки — с 1,9 до 16,8%.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по формированию здорового образа жизни. Начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Программа ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, формирование у детей и подростков основ культуры правильного питания, как одной из составляющих здорового образа жизни.

Цель данной программы:

Данная программа имеет своей **целью** раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), правильному питанию, содействие оздоровлению учащихся).

Задачи:

Образовательные:

- ✓ обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости;
- ✓ обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- ✓ привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);
- ✓ привитие детям культуры правильного полезного питания.

Воспитательные:

- ✓ желание быть *здоровым душой и телом*;
- ✓ стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- ✓ приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том,

от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- ✓ самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
- ✓ обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- ✓ формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Отличительные особенности данной программы.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются *практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Уроки носят *творческий характер*. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д.

В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и *«этюды для души»* (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, — ученики 1-4 классов от 7 до 11 лет

Сроки реализации программы — 4 года.

Форма и режим занятий:

Форма обучения

по количеству учащихся: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;

по месту проведения: школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, в медицинском кабинете), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии).

УЧЕБНО—ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

(1 ч/нед., 33 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов 1 ч/нед.
1	Здоровый образ жизни- что это?	2
2	Забота о глазах	1
3	Уход за ушами. Уход за зубами	2
4	Уход за руками и ногами	2
5	Забота о коже	1
6	Здоровый образ жизни это здоровое питание.	4
7	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	3
8		2
9		1
10	Что надо есть - если хочешь стать сильнее	2
11	Настроение после школы. Настроение в школе	1
12	Поведение в школе	2
13	Вредные привычки	2
14	Мышцы, кости и суставы	2
15	Как закаляться. Обтирание и обливание	1
16	Как правильно вести себя на воде	1
17	Чтобы душа была здорова	5
18	Подвижные игры	1
19	Доктора природы (обобщающие)	2

УЧЕБНО—ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс

(1 ч/нед., 33 ч/год) (2 ч/нед., 68 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов	Количество часов
		1 ч/нед.	2ч/нед.
1	Почему мы бодем .Что нужно знать о лекарствах	3	6
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	4
3	Кто нас лечит. Прививки от болезней	1	2
4	Здоровье - это здорово. Режим питания.	2	4
5	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	2	4
6	Энергия пищи. Где и как мы едем. Где и что мы едем.	2	4
7	Безопасность при любой погоде	2	4
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	4
9	Правила безопасного поведения на воде	1	2
10	Правила общения с огнем	1	2
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1	2
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	2
13	Как защититься от насекомых	1	2
14	Предосторожности при обращении с животными	1	2
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	4
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2	4
17	Первая помощь при травмах	3	6
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	2
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	2

20	Сегодняшние заботы медицины	3	6
----	-----------------------------	---	---

УЧЕБНО—ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 класс

(1 ч/нед., 34 ч/год) (2 ч/нед., 68 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов	
		1 ч/нед.	2 ч/нед.
1	Чего не надо бояться	1	2
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	4
3	Почему мы говорим не правду	2	4
4	Почему мы не слушаемся родителей?	2	4
5	Здоровое питание.	2	4
6	Что бывает вкусным и полезным?!	2	4
7	Пирамида здорового питания	2	4
8	Из чего варят кашу? Как сделать кашу вкусной?	1	2
9	Этикет. Культура питания.	1	2
10	Как вести себя за столом	2	4
11	Как вести себя в гостях.	1	2
12	Как вести себя в общественных местах	1	2
13	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	2
14	Как вести себя, когда что-то болит	1	2
15	Как нужно одеваться	2	4
16	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2	4
17	Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы	2	4
18	Как выбрать друзей	2	4
19	Как помочь родителям	1	2

20	Как помочь больным и беспомощным	2	4
21	Повторение	2	4

УЧЕБНО—ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 класс

(1 ч/нед., 34 ч/год) (2 ч/нед., 68 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количе- ство часов	Количество часов
		1 ч/нед.	ч/нед.
1	Наше здоровье	2	4
2	Как помочь себе сохранить своё здоровье. Очень вредные микробы.	2	4
3	Как следует питаться. Самые полезные продукты.	2	4
4	Зависимость физического и психологического здоровья человека от правильного питания.	2	4
5	Что такое здоровая пища и как её приготовить!	2	4
6	Какая пища не является полезной.	2	4
7	Что такое прививка? Прививка это наше здоровье.	1	2
8	Что зависит от моего решения	1	2
9	Компьютер друг или враг?	1	2
10	Правила безопасного поведения на улицах города.	2	4
11	Почему некоторые привычки называются вредными	1	2
12	Помоги себе сам	2	4
13	Злой волшебник табак..	2	4
14	Злой волшебник алкоголь.	1	2
15	Злой волшебник наркотик.	1	2
16	Мы одна семья	2	4
17	Как помочь больным и беспомощным	2	4
18	Повторение	6	12

Актуальность и новизна программы.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами — с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки — с 1,9 до 16,8%.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по формированию здорового образа жизни. Начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Программа ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, формирование у детей и подростков основ культуры правильного питания, как одной из составляющих здорового образа жизни.

Цель данной программы:

Данная программа имеет своей **целью** раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), правильному питанию, содействие оздоровлению учащихся).

Задачи:

Образовательные:

- ✓ обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости;
- ✓ обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- ✓ привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);
- ✓ привитие детям культуры правильного полезного питания.

Воспитательные:

- ✓ желание быть *здоровым душой и телом*;
- ✓ стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- ✓ приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- ✓ самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;

- ✓ обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- ✓ формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Отличительные особенности данной программы.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются *практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Уроки носят *творческий характер*. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д.

В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и *«этюды для души»* (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, — ученики 1-4 классов от 7 до 11 лет

Сроки реализации программы — 4 года.

Форма и режим занятий:

Форма обучения

по количеству учащихся: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;

по месту проведения: школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, в медицинском кабинете), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии).

**Календарно – тематическое планирование
1 класс**

№ урока	Тема урока	Количе ство часов	Дата	
			План	Факт
Тема 1.				
Здоровый образ жизни Что это?				
1	Советы доктора Воды	1		
2	Друзья Вода и Мыло	1		
Тема 2.				
Забота о глазах				
3	Глаза - главные помощники человека	1		
Тема 3.				
Уход за ушами Уход за зубами				
4	Почему болят зубы	1		
5	Почему плохо слышно	1		
Тема 4.				
Уход за руками и ногами				
6	«Рабочие инструменты» человека	1		
7	«Рабочие инструменты» человека	1		
Тема 5.				
Забота о коже				
8	Зачем человеку кожа	1		
Тема 6.				
Здоровый образ жизни это здоровое питание				
9	Питание - необходимое условие для жизни человека	1		
10	Здоровая пища для всей семьи	1		
11	Как следует питаться	1		
12	Что надо есть - если хочешь стать сильнее	1		
Тема 7.				
Ягоды овощи и фрукты самые полезные продукты				
13	Овощи	1		
13	фрукты	1		
14	Правильные и полезные продуктыё	1		
Тема 8.				
Что надо есть если хочешь стать сильнее				
15	Что надо есть если хочешь стать сильнее	1		
	Как и чем следует питаться	1		
Тема 9.				
Настроение после школы. Настроение в школе				
16	Настроение после школы. Настроение в школе	1		
Тема 10.				
Поведение в школе				
17	Я - ученик	1		

18	Я - ученик	1		
Тема 11.				
Вредные привычки				
19	Вредные привычки	1		
20	Вредные привычки	1		
Тема 12.				
Мышцы, кости и суставы				
21	Скелет - наша опора	1		
22	Осанка - стройная спина!	1		
Тема 14. Как закаляться.				
Обтирание и обливание				
23	Если хочешь быть здоров	1		
Тема 13.				
Как правильно вести себя на воде				
24	Правила безопасности на воде	1		
Тема 14.				
Чтобы душа была здорова				
25	Делать добро спешу	1		
26	Доброму всё здорово	1		
27	Чем сердиться, лучше помириться	1		
28	Какой Я, какие другие	1		
29	Какой Я, какие другие	1		
Тема 15. Подвижные игры				
31	Подвижные игры в помещении	1		
Тема 16. Доктора природы				
(обобщающие)				
32	Доктора природы	1		
33	Обобщающий	1		

Календарно – тематическое планирование 2 класс

Программная тема	№ урока	Тема урока	Количество часов
Тема 1. Почему мы болеем	1	Причина болезни	1
	2	Признаки болезни	1
	3	Как здоровье?	1
Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней	4	Как организм помогает себе сам?	1
	5	Здоровый образ жизни	1
Тема 3. Кто нас лечит	6	Какие врачи нас лечат Прививки от болезней	1
Тема 4. Здоровье это здорово	7	Здоровье это здорово	1
	8	Режим питания	1
Тема 5. Продукты разные нужны. Продукты разные важны	9	Продукты разные нужны	1
	10	Продукты разные важны	1
Тема 6. Энергия пищи. Где и как мы едим. Где и что мы едим.	11	Энергия пищи.	1
	12	Где и как мы едим. Где и что мы едим.	1
Тема 7. Безопасность при любой погоде	13	Если солнечно и жарко	1
	14	Если на улице дождь и гроза	1
Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	15	Опасность в нашем доме	1
	16	Как вести себя на улице	1
Тема 9. Правила безопасного поведения на воде	17	Вода - наш друг	1
Тема 10. Правила общения с огнем	18	Чтобы огонь не причинил вреда	1
Тема 11. Как уберечься от поражения электрическим током	19	Чем опасен электрический ток?	1
Тема 12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	20	Травма	1
Тема 13. Как защититься от насекомых	21	Укусы насекомых	1
Тема 14. Предосторожности при обращении с животными	22	Что мы знаем про собак и кошек	1
Тема 15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	23	Отравление ядовитыми веществами	1
	24	Отравление угарным газом	1
Тема 16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	25	Как помочь себе при тепловом ударе	1
	26	Как уберечься от мороза	1
Тема 17. Первая помощь при травмах	27	Растяжение связок и вывих костей	1
	28	Переломы	1
	29	Если ты ушибся или порезался	1
Тема 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1
Тема 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	31	Укус змеи	1
Тема 20. Сегодняшние заботы медицины	32	Расти здоровым	1
	33	Воспитай себя	1
	34	Я выбираю движение	1

Календарно – тематическое планирование

3 класс

Программная тема	№ урока	Тема урока	Количество часов
Тема 1. Чего не надо бояться	1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	1
Тема 2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	Учимся думать	1
	3	Спеши делать добро	1
Тема 3. Почему мы говорим неправду	4	Поможет ли нам обман	1
	5	«Неправда - ложь» в пословицах и поговорках	1
Тема 4. Почему мы не слушаемся родителей	6	Надо ли прислушиваться к советам родителей	1
	7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1
Тема 5. Здоровое питание.	8	Здоровое питание	1
	9	Основные правила правильного питания.	1
Тема 6. Что бывает вкусным и полезным?!	10	Что бывает вкусным и полезным?!	1
	11	Что бывает вкусным и полезным?!	1
Тема 7. Пирамида здорового питания	12	Пирамида здорового питания	1
	13	Пирамида здорового питания	1
Тема 8. Из чего варят кашу? Как сделать кашу вкусной?	14	Из чего варят кашу? Как сделать кашу вкусной?	1
Тема 9. Этикет Культура питания	15	<i>Этикет Культура питания</i>	1
Тема 10. Как вести себя за столом	16	Сервировка стола	1
	17	Правила поведения за столом	1
Тема 11. Как вести себя в гостях	18	Ты идёшь в гости	1
Тема 12. Как вести себя с незнакомыми людьми	19	Ответственное поведение	1
Тема 13. Как вести себя в общественных местах	20	Как вести себя в театре, кино, школе	
Тема 14. Как вести себя, когда что-то болит	21	Боль	1
Тема 15. Как нужно одеваться	22	Одежда.	1
	23	Одежда.	1
Тема 16. «Нехорошие слова». Недобрые шутки	24	Умеем ли мы вежливо общаться	1
	24	Умеем ли мы разговаривать по телефону	1
Тема 17. Что делать, если не хочется в школу	25	Помоги себе сам Умей организовать свой досуг	1
Тема 18. Как выбрать друзей	26	Что такое дружба	1
	27	Кто может считаться настоящим другом	1
Тема 19. Как помочь родителям	28	Как доставить родителям радость	1
Тема 20.	39	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1

Как помочь больным и беспомощным	30	Спешите делать добро	1
Тема 21. Повторение	31	Огонёк здоровья	1
	33	Путешествие в страну здоровья	1
	34	Культура здорового образа жизни. (Урок - соревнование)	1

Календарно – тематическое планирование 4 класс

Программная тема	№ урока	Тема урока	Количество часов
Тема 1. Наше здоровье	1	Что такое здоровье	1
	2	Что такое эмоции	1
Тема 2. Как помочь сохранить себе здоровье	3	Учимся думать и действовать	1
	4	Учимся находить причину и последствия событий	1
Тема 3. Как следует питаться. Самые полезные продукты.	5	Как следует питаться.	1
	6	Самые полезные продукты.	1
Тема 4. Зависимость физического и психологического здоровья человека от правильного питания.	7	Зависимость физического здоровья человека от правильного питания.	1
	8	Зависимость психологического здоровья человека от правильного питания.	1
Тема 5. Что такое здоровая пища и как её приготовить!	9	Что такое здоровая пища .	1
	10	Что такое здоровая пища и как её приготовить!	1
Тема 6. Какая пища не является полезной.	11	Какая пища не является полезной.	1
	12	Какая пища не является полезной.	1
Тема 7. Что такое прививка?	13	Прививка это наше здоровье.	1
Тема 8. Что зависит от моего решения	14	Принимаю решение	1
	15	Я отвечаю за своё решение	1
Тема 9. Компьютер друг или враг?	16	Компьютер друг или враг?	1
Тема 10. Правила безопасного поведения на улицах города.	17	Правила безопасного поведения на улицах города.	1
	18	Правила безопасного поведения на улицах города.	1
Тема 11. Почему некоторые привычки			

<i>называются вредными</i>			
	19	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1
Тема 12. Помоги себе сам	20	Волевое поведение	1
Тема 13. Злой волшебник табак.	21	Вред курения	1
Тема 14. Злой волшебник алкоголь	22	Алкоголь - ошибка	1
Тема 15. Злой волшебник наркотик			
	23	Наркотик - тренинг безопасного поведения	1
Тема 16. Мы одна семья	24	Мальчишки и девчонки	1
	25	Моя семья.	1
Тема 17. Как помочь больным и беспомощным	26	Как помочь больным и беспомощным	1
	27	Как помочь больным и беспомощным	1
Тема 18. Повторение	28	Дружба	1
	29	«День здоровья»	1
	30	Умеем ли мы правильно питаться	1
	31	Я выбираю кашу	1
	32	Чистота и здоровье	1
	33	Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие)	1

Список литературы:

1. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
3. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с.
4. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
5. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
6. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
7. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
8. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
9. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
10. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
11. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
12. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня.

- М., 2004.
13. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
 14. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
 15. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
 16. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
 17. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.
 18. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
 19. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
 20. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
 21. . Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,- 1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
 22. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
 23. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
 24. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
 25. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
 26. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
 27. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
 28. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
 29. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997