

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 21 города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области (ГБОУ ООШ № 21 г. Новокуйбышевска)

УТВЕРЖДЕНА

ПРИНЯТА

РАССМОТРЕНА

УТВЕРЖДЕНА

ПРИНЯТА

РАССМОТРЕНА

27.08.2014

на заседании

на заседании ШМО

Педагогического совета

протокол

протокол

И.о. директора ГБОУ ООШ № 21
г. Новокуйбышевска

от 27.08.14 № 8

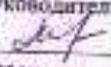
от 26.08.14 № 1

Председатель

Руководитель ШМО

 Н.В. Ильчук

 Н.В. Ильчук


Е.Н. Мишустина

**Программа внеурочной деятельности
«О себе и о других»
(социальное направление)**

Возраст детей – 9-10 лет

Срок реализации – 1 год

Составил:
Учитель географии и краеведения
Питаленко Е.А.

г.о. Новокуйбышевск,
2014 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I. Введение

Рабочая программа внеурочной деятельности для основной школы составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта общего образования
2. Фундаментального ядра содержания общего образования
3. Примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование.
4. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности
5. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
6. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ № 21
7. Положения об организации внеурочной деятельности обучающихся в ГБОУ ООШ №21 г. Новокуйбышевска
8. Положения о рабочей программе внеурочной деятельности ГБОУ ООШ №21 г. Новокуйбышевска

Актуальность программы

Вопросы социального воспитания детей в современных условиях являются одной из актуальных проблем и рассматриваются отечественной педагогикой как приоритетное направление исследований по формированию личности школьника. Они воспитывают у него осознанное отношение к окружающей действительности с соблюдением норм морали, поскольку лежат в основе его поступков, действий каждого ребенка, формируют в раннем возрасте его личность, характер, а также систему жизненных ценностей. Результаты исследований педагогов и психологов по рассмотренной проблеме показывают, что современная стратегия социального воспитания дошкольников, как в школе, так и дома должна быть направлена не только на осознание им своих чувств и переживаний, на усвоение общественно значимых правил и норм поведения, но и на развитие у ребенка чувства общности с другими людьми. Необходимо формировать у него позитивное отношение к людям, что в конечном итоге приведет к правильному становлению личности ребёнка.

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 проранжировать **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.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

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.

Цель программы:

обучить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи программы:

- сформировать навыки культурного поведения в школе, дома, на улице, в общественных местах.
- прививать желание трудиться.
- научить самовыражаться и уметь успешно адаптироваться в коллективе.

- воспитывать милосердие и толерантность к людям.
- 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

Планируемые результаты:

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- взаимодействовать со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой деятельности;
- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- 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.

Принципы и связи

В основу рабочей программы внеурочной деятельности положены следующие принципы:

- **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**, определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

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

Объём, в котором организуется программа

Программа рассчитана на проведение теоретических и практических занятий с детьми 9-10 лет в течение 1 года обучения в объёме 68 часов (2 часа в неделю) для учащихся основной школы.

Формы организации занятий

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- 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

Формы контроля

Индивидуальная беседа с учащимися, заслушивание сообщений и докладов учащихся, анкетирование и написание сочинений. Формой выявления результатов экскурсии также может быть выпуск бюллетеня, стенгазеты с зарисовками, фотографиями, краткими описаниями экспонатов, экскурсионных объектов, выпуск листовок, буклетов, слайдовых презентаций, наглядных пособий, моделей и т.д.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы	Всего часов	Из них		Формы контроля
			аудиторные	внеаудиторные	
1	Введение	1	1		Беседа
2	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1	1		Анализ ситуации
3	Учимся думать	1	1		Дискуссия
4	Спешите делать добро	1	1		Беседа
5	Поможет ли нам обман «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках	2	1	1	Доклады, слайдовые презентации, рисунки, выставка готовых работ
6	Надо ли прислушиваться к	3	1	2	Кинопоказ

	советам родителей Почему дети и родители не всегда понимают друг друга Как доставить радость своим родителям				Анализ ситуации
7	Все ли желания выполнимы	1	1		Беседа
8	Как воспитывать в себе сдержанность	1		1	Беседа, анкетирование
9	Как отучить себя от вредных привычек	2	1	1	Рисунки, сообщения, кроссворды
10	Я принимаю подарки Я дарю подарки	2	1	1	Игра
11	Наказание	1	1		Беседа
12	Одежда	1	1		Слайдовая презентация
13	Ответственное поведение	1	1		Беседа
14	Сервировка стола. Правила поведения за столом	2	1	1	Чаепитие
15	Ты идешь в гости	1	1		Анализ ситуации
16	Как вести себя в транспорте, на улице	1	1		Слайдовая презентация о правилах поведения
17	Как вести себя в театре, кино, школе	1	1		Беседа
18	Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону	2	1	1	Беседа
19	Помоги себе сам Умей организовать свой досуг	2	1	1	Просмотр мультфильмов из серии «Смешарики»
20	Что такое дружба	2	1	1	Игра
21	Спешите делать добро	2	1	1	Чтение рассказов о добре и зле
22	Огонёк здоровья	3	1	2	Составление кроссвордов
23	Что такое эмоции	3	1	2	Беседа
24	Умей думать и действовать	2	1	1	Игра
25	Умей выбирать	4	1	3	Тренинг
26	Зависимость	2	1	1	Викторина
27	Умей сказать НЕТ	3	1	2	Тренинг
28	Что мы знаем о курении	1	1		Выпуск газет и листовок
29	Алкоголь	2	1	1	Выпуск газет и листовок
30	Наркотик	2	1	1	Выпуск газет и листовок
31	Мальчишки и девчонки	1		1	Игра «Противоположности»
32	Моя семья	1		1	Слайдовая презентация о родословной своей семьи

33	День здоровья	1		1	Соревнования
34	Умеем ли мы правильно питаться	1	1		Выпуск буклетов о режиме дня, обновление газет в шк. столовой, викторина
35	Я выбираю кашу	1		1	Экскурсия в столовую
36	Чистота и здоровье	1	1		Викторина
37	Откуда берутся грязнули	1		1	Чтение стихов, рассказов, пословиц
38	Чистота и порядок	1		1	Трудовой десант
39	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	1		Выставка рисунков
40	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1		1	Рисунки
41	Будьте здоровы	1		1	Экскурсия
42	Я выбираю движение	1		1	Экскурсия
43	Обобщение и подведение итогов	3		3	Прогулка
	итого	68	32	36	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Всего часов	Из них		УУД				Формы организации занятий	Формы контроля
		аудиторных	внеаудиторных	личностные	познавательные	коммуникативные	регулятивные		
Введение	1	1			Формирование представления о необходимости изучения СЕБЯ, своего здоровья (как физического, так и психического) Умение работать с текстом, дополнительной литературой, Интернетом, находить и выделять главное	Самостоятельно организовывать обное взаимодействие в группе определять общие и, распределять договариваться друг с другом)	Работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно, в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.	Игра	Беседа

Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1	1			Умение работать с текстом, дополнительной лит-рой, Интернетом, находить и выделять главное	Самостоятельно организовывать обное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)	Работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно, в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.	Анализ ситуации	Игра
Учимся думать	1	1					Определить в своей рабочей тетради своё мнение, мысли	Беседа, игра	Дискуссия
Спешим делать добро	1	1		Оценивать жизненные ситуации (столкновения людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: предлагать варианты поведения в предложенных ситуациях		Самостоятельно придумывать содержание сказок (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом), использование пословиц		Игра	Беседа

				отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.					
Поможет ли нам обман	2	1		Прививать отрицательное отношение к обману				Беседа, игра	Доклады, слайдовые презентации
«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках			1	Прививать отрицательное отношение к обману		Самостоятельно организовывать рабочее взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять обязанности, договариваться друг с другом)		Беседа, игра	Доклады, слайдовые презентации
Надо ли прислушиваться к советам родителей	3	1		Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.		Самостоятельно организовывать рабочее взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять обязанности, договариваться друг с другом)	Составление портретов своих родителей	Кинопоказ, анализ ситуации	Доклады, рисунки,
Почему дети и родители не понимают друг друга			1	Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему			Умение анализировать, систематизировать и обобщать	Анализ ситуации	Творческие работы

				конкретные ступки можно оценить как хорошие или плохие.			полученную информа- цию		
Как доставить ра- дость своим роди- телям			1	ливать любовь им родителям, ство уважения рдости за них			Учиться вы- сказывать свое предпо- ложение (версию). Учиться ра- ботать по предложен- ному учите- лем плану. Учиться от- личать верно выполненное задание от неверного.		Игра «Ком- плимент»
Все ли желания выполнимы	1	1				Донести свою позицию до других: оформ- лять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста). Слушать и по- нимать речь других.	Умение ана- лизировать, системати- зировать и обобщать полученную информа- цию	Анализ ситуа- ции в стихах А. Барто	Беседа

						Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).			
Как воспитывать в себе сдержанность	1		1	Прививать чувство сдержанности, умение управлять собой, своими эмоциями			Умение анализировать, систематизировать и обобщать полученную информацию	Поиск и сбор информации в сети Интернет, анкетирование	Беседа, толкование пословиц
Как отучить себя от вредных привычек	2	1			Привить понятие о вредных привычках			Игра, заучивание слов	Составление памятки «Это полезно знать»
Как отучить себя от вредных привычек			1	мостоятельно определять и зывать самые ые общие для всех людей ла поведения вы общечеловеческих нравственных			Умение анализировать, систематизировать и обобщать полученную информацию		рисунки, сообщения

				ценностей).					
Я принимаю подарки	2	1		В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить		Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)		Беседа	Составление памятки «Это полезно помнить»
Я дарю подарки			1	В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить			Умение анализировать, систематизировать и обобщать полученную информацию	Анализ ситуации	Игра «Подбери слова благодарности»
Обобщение и подведение итогов	1		1			Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого тек-	Умение анализировать, систематизировать и обобщать полученную информацию	Беседа	Чаепитие

						<p>ста). Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p>			
Наказание и поощрение	1	1		Развивать стремления быть терпимым в обществе людей; воспитание толерантного отношения к другому человеку;			Работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно, в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии	Творческая работа. Рисунки, поделки, сообщения, кроссворды	Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э Мошковской «Я ушел в свою обиду».

							рии оценки		
Одежда	1	1		Получить знания о современной одежде	Прививать положительное отношение к одежде разных народов, стилей	Сбор и систематизация информации о костюмах своей нации (фото, рисунки)		Заучивание слов	Слайдовая презентация о костюмах народов мира
Ответственное и безответственное поведение	1	1		Оценивать жизненные ситуации (упки людей) с точки зрения общепринятых и ценностей: предложенных ситуациях отмечать конкретные упки, которые о оценить как хорошие или плохие.	Ознакомление школьников с правилами безопасности в жизненных различных ситуациях		Работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно, в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.	Игра «Закончи высказывание»	Беседа, Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми»
Сервировка стола. Правила поведения за столом	1	1		Приобщать к культуре сервировки стола, выявлять значение различных столо-	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя			Экскурсия в школьную столовую. Просмотр мультфильма	Беседа, чаепитие

				вых приборов. Обучение правилам поведения за столом	свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.				
Ты идёшь в гости	1	1		Изучение правил проведения в гостях		Учиться высказывать своё предположение (версию). Учиться работать по предложенному учителем плану. Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.	Работая по плану, составить приглашения для гостей, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно, в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.	Составление памятки «В гости надо придти...»	Анализ ситуации
Как вести себя в транспорте и на улице	1	1		Установление правил поведения в		Учиться высказывать своё предположение		Просмотр мультфильма «Аркадий Про-	Игра «Выбери правильный ответ»

				различных жизненных ситуациях		(версию). Учиться рабо- тать по пред- ложенному учителем пла- ну. Учиться отли- чать верно вы- полненное за- дание от невер- ного.		возов спешит на помощь»	
Как вести себя в театре, кино, школе	1	1		Установле- ние правил поведения в различных жизненных ситуациях			Обобщать полученные знания о правилах поведения в обществен- ных местах	Просмотр мультфильма «Аркадий Про- возов спешит на помощь» Анализ ситуа- ции в стихотв- ии А. Барто «В театре»	Слайдовая презентация о правилах по- ведения
Умеем ли мы веж- ливо обращаться	2	1			Формиро- вание пред- ставления о необходи- мости изу- чения СЕ- БЯ.		Работая по плану, све- рять свои действия с целью и при необходи- мости ис- правлять ошибки са- мостоятель- но, в диалоге с учителем совершенст- вовать само- стоятельно	Игры «Компли- мент»	Беседа

							выработанные критерии оценки.		
Умеем ли мы разговаривать по телефону			1	В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить	Отбирать необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников			Игра «Волшебные слова»	Беседа
Помоги себе сам	2	1			Формирование представления о необходимости изучения СЕБЯ, своих интересов и предпочтений			Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри»,	Игра «Давай поговорим»
Умей организовать свой досуг			1		Ориентироваться в своей системе знаний: само-		Слушать других, пытаться принимать другую точку	Чтение и анализ стих-ия И. Токмаковой «Скоро в школу»	Игра

					стоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг		зрения, быть готовым изменить свою точку зрения		
Что такое дружба	2	1		Формирование понятия «дружба», правил дружбы, умение выбирать друзей	Формирование представления о необходимости изучения СЕБЯ.			Анализ ситуации в рассказе Л.Н. Толстого «Отец и сыновья»,	Игра «Закончи рассказ»
Кто может считаться настоящим другом			1	Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие		Договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).		Анализ ситуаций	пословицы о дружбе

				или плохие					
Если кому то нужна твоя помощь	1		1		Ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг		ушать других, пытаться иметь другую у зрения, быть выим изменить точку зрения.	Анализ ситуации в рассказе Л.Н. Толстого «Старый дед и внучек»	Игра «Давай поговорим»
Спешите делать добро	2	1		Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.			В диалоге с учителем выработать ерии оценки и делая степень успешности олнения своей боты и работы сех, исходя из имеющихся критериев.	Высказывания великих людей о доброте.	Игра «Кто больше знает»,

Спешите делать добро			1	Переработать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий.		В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.		Толкование пословиц	Чтение рассказов о добре и зле
Обобщение и подведение итогов	1		1			Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)	Работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно, в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.		
Огонёк здоровья	3	1		Самостоятельно определять и вы-				Пословицы и поговорки о здоровье	Викторина «Будь здоров»,

				сказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).					
Путешествие в страну здоровья			1		Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий.	Доносить свою позицию до других: оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.		Анализ ситуации	составление кроссвордов
Культура здорового образа жизни			1		Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления;	Доносить свою позицию до других: оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.		Анализ ситуации	Экскурсия в мед. кабинет

					определять причины явлений, событий.				
Что такое эмоции	3	1				Совместно с телем обнаружить и сформулировать проблему.		Работа со словом	Игра «Кто больше знает»
Чувства и поступки			1		Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий.	Доносить свою позицию до других: оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.		Викторина	Рисунки
Стресс			1		Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины	Доносить свою позицию до других: оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.		Чтение рассказов	Рисунки

					явлений, событий.				
Умей думать и действовать	2	1			Ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.		В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.	Анализ ситуации	Игра «Что? Зачем? Как?»
Умей находить причину и последствия событий			1		Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий.	Доносить свою позицию до других: оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.		Толкование пословиц и поговорок	Составление кроссвордов
Умей выбирать	4	1		В предложенных ситуациях, опираясь на		Совместно с учителем обнаруживать и формулиро-		Анализ ситуации	Игра «Комплимент»

				общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.		вать учебную проблему.			
Принимаю решение			1	предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить	Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления			Анализ ситуации	Тренинг
Я отвечаю за своё решение			1	предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить	Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления			Анализ ситуации	Тренинг
Я отвечаю за своё решение			1	предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, делать вы-	Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группиро-			Анализ ситуации	Тренинг

				бор, какой поступок совершить	вать факты и явления				
Зависимость	2	1		Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные простые поступки можно оценить как хорошие или плохие.	Отбирать необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.			Анализ ситуации Э. Машковской «Странные вещи»	Викторина
Зависимость			1	Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные простые поступки можно оценить как хорошие или плохие.	Отбирать необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, спра-			Работа со словарём	Встреча с мед. работником

					вочников.				
Умей сказать НЕТ	3	1		В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.	Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий.	Договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).		Толкование пословиц.	Игра «Зеркало и обезьяна» Тренинг
Умей сказать НЕТ			1	В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.	Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий.	Договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).			Тренинг
Умей сказать НЕТ			1	В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила	Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и	Договариваться с людьми: выполняя различные роли в			Встреча с психологом

				поведения, делать выбор, какой поступок совершить.	группировать факты и явления; определять причины явлений, событий.	(задачи).			
Что мы знаем о курении	1	1			Ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.		ставить план решения проблемы (и) совместно с учителем.	Игра «Волшебный стул» Работа над пословицами	Встреча с медработником
Алкоголь	2	1		В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.		Совместно с учителем обнаружить и сформулировать проблему.		Анализ ситуации в басне С. Михалкова «Непьющий воробей»	Встреча с медработником
Алкоголь - ошибка			1	В предло-		Совместно с		Работа над лис-	Тренинг

				женных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.		телем обнаружить формулировать бную проблему.		товками	
Наркотик	2	1		В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.		Совместно с телем обнаружить формулировать бную проблему.		Работа над листовками	Встреча с медработником Тренинг Игра «Пирамида»
Наркотик – тренинг безопасного поведения			1	В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.		Совместно с телем обнаружить формулировать бную проблему.		Составление памятки	Игра «Пирамида»
Обобщение и под-	1		1			Самостоятель-	Работая по		Тренинги

ведение итогов						но организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)	плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно, в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.		
Мальчишки и девочки	1		1		Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий	Совместно с учителем обнаружить и сформулировать проблему.		Анализ ситуации в стих-ии Э. Успенского «Если бы я был девочкой»	Игра «Противоположности»
Моя семья	1		1				Работая по плану, сверять свои действия с	Чтение и анализ пословиц о семье	Слайдовая презентация о родословной своей семьи. Защита ри-

							целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно, в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки		сунков
День здоровья	1		1			Договариваться с людьми: выполняя различные роли в жизни, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).			Соревнования
Умеем ли мы правильно питаться	1	1			Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий.			Отгадывание загадок Оздоровительная минутка «Вершки и корешки»	Игра «Овощи в огороде», выпуск буклетов о режиме дня

Я выбираю кашу	1		1		Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий.			Оздоровительная минутка «Зёрнышко» Экскурсия в столовую	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»
Чистота и здоровье	1	1			Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий.	ушать других, ться принимать ю точку зрения, ыть готовым нить свою точку зрения.		Встреча с медработником	Игра «Три движения»
Откуда берутся грязнули?	1		1		Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группиро-		овместно с /чителем аруживать и мулировать ую проблему. авлять план ния проблемы	Анализ ситуации в стих- ии Л. Яхнина «Жил на свете мальчик странный» Э. Успенского «Очень страш-	Игра «Это полезно помнить»

					вать факты и явления; определять причины явлений, событий		ни) совместно учителем.	ная история»	
Чистота и порядок	1		1			Доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы.		Работа с пословицами и поговорками	Игра «Трудовой десант»
Будем делать хорошо и не будем плохо	1	1			Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий.	Доносить свою позицию до других: оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.		Работа с пословицами Оздоровительная минутка	Игра «Кто больше знает» Выставка рисунков
Я здоровье берегу сам себе я помогу	1		1		Перерабатывать полученную информацию: делать выводы на основе	Доносить свою позицию до других: оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизнен-		Анализ ситуации	Рисунки

					обобщения знаний.	ных речевых ситуаций.			
Будьте здоровы!!!	1		1			Учиться ува- жительно от- носиться к по- зиции другого, пытаться до- говариваться			Игра «Пись- ма», посеще- ние мед. ка- бинета
Я выбираю движе- ние!!!	1		1			Учиться ува- жительно от- носиться к по- зиции другого, пытаться до- говариваться			Экскурсия на стадион

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. *Введение.* (1 час)

Вступительное слово учителя. Знакомство с программой кружка. Анкетирование

Тема 2. *Как воспитывать уверенность и бесстрашие.*(1час)

Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.

Тема 3. *Учимся думать.* (1час)

Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».

Тема 4. *Спеши делать добро.*(1час)

Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

Тема 5. *Поможет ли нам обман.*(1час)

Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.

Тема 6. *«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.*(1час)

Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.

Тема 7. *Надо ли прислушиваться к советам родителей.*(1час)

Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».

Тема 8. *Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.*(1час)

Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».

Тема 9. *Как доставить родителям радость.* (1час)

Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент».

Тема 10. *Все ли желания выполнимы.*(1час)\

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.

Тема 11. *Как воспитать в себе сдержанность.*(1час)

Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

Тема 12- 13. *Как отучить себя от вредных привычек. (2 часа)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

Тема 14. *Я принимаю подарок. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».

Тема 15. *Я дарю подарки. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э. Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г. Остера «Если друг на день рожденья...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

Тема 16. *Урок обобщения и подведения итогов (1 час)*

Тема 17. *Наказание. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.

Тема 18. *Одежда. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

Тема 19. *Ответственное поведение. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».

Тема 20. *Сервировка стола. (1 час)*

Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».

Тема 21. *Правила поведения за столом. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»

Тема 22. *Ты идешь в гости . (1 час)*

Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить...»

Тема 23. *Как вести себя в транспорте и на улице. (1 час)*

Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».

Тема 24. *Как вести себя в театре, кино, школе. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

Тема 25. *Умеем ли мы вежливо обращаться. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

Тема 26. *Умеем ли мы разговаривать по телефону. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

Тема 27. *Помоги себе сам. (1 час)*

Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».

Тема 28. *Умей организовать свой досуг. (1 час)*

Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

Тема 29. *Что такое дружба. (1 час)*

Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».

Тема 30. *Кто может считаться настоящим другом. (1 час)*

Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»

Тема 31. *Если кому -нибудь нужна твоя помощь. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».

Тема 32. *Спешите делать добро. (1 час)*

Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.

Тема 33. *Урок обобщения и подведения итогов (1 час)*

Тема 34. *Огонек здоровья. (1 час)*

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...

Тема 35. *Путешествие в страну здоровья. (1 час)*

Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

Тема 36. *Культура здорового образа жизни. (1 час)*

Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

Тема 37. *Что такое эмоции? (1 час)*

Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

Тема 38. *Чувства и поступки. (1 час)*

Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

Тема 39. *Стресс. (1 час)*

Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

Тема 40. *Учимся думать и действовать. (1 час)*

Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

Тема 41. *Учимся находить причину и последствия событий. (1 час)*

Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»

Тема 42. *Умей выбирать. (1 час)*

Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

Тема 43. *Принимаю решение. (1 час)*

Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»»

Тема 44. *Я отвечаю за своё решение. (1 час)*

Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

Тема 45. *Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (1 час)*

Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

Тема 46. *Зависимость. (1 час)*

Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

Тема 47. *Волевое поведение. (1 час)*

Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

Тема 48. *Умей сказать НЕТ. (1 час)*

Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

Тема 49. *Как сказать НЕТ. (1 час)*

Тема 50. *Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? (1 час)*

Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

Тема 51. *Что мы знаем о курении. (1 час)*

Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

Тема 52. *Алкоголь. (1 час)*

Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!

Тема 53. *Алкоголь – ошибка. (1 час)*

Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С. Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.

Тема 54. *Наркотик. (1 час)*

Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

Тема 55. *Наркотик – тренинг безопасного поведения. (1 час)*

Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

Тема 56. *Урок обобщения и подведения итогов (1 час)*

Тема 57. *Мальчишки и девчонки. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.

Тема 58. *Моя семья. (1 час)*

Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

Тема 59. *День здоровья. (1 час)*

Открытие праздника. Игры и соревнования.

Тема 60. *Умеем ли мы правильно питаться?(1 час)*

Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.

Тема 61. *Я выбираю кашу. (1 час)*

Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».

Тема 62. *Чистота и здоровье. (1 час)*

Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».

Тема 63. *Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) (1 час)*

Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

Тема 64. *Чистота и порядок (продолжение путешествия). (1 час)*

Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.

Тема 65. *Будем делать хорошо и не будем плохо.(1 час)*

Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтение и анализ стихотворений.

Тема 66. *Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) (1 час)*

Тема 67. Будьте здоровы. (1 час)

Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

Тема 68. Я выбираю движение. (1 час)

Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь за здоровьем отправляйтесь»

ЛИТЕРАТУРА

- 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.
- Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
- Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
- Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
- Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.