

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО  
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

---

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
Протокол № 8 от 09.06.2021

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 96 от 09.06.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ  
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»  
ДЛЯ 2 КЛАССА  
Срок реализации - 1 год**

Разработана учителями  
Бахметьевой Ю.В.  
Крыловой Е.В.  
Жукариной Т.Г.

Санкт-Петербург  
2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Азбука здоровья» имеет **социальную направленность**. Программа предполагает общекультурный **уровень освоения**.

Нормативно-правовой базой данной программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования". С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.
- Распоряжение Комитета по образованию от 12.04.2021 № 1013-р«О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»
- Распоряжение Комитета по образованию от 09.04.2021 № 997-р«О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год»
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 13.04.2021 № 03-28-3143/21-0-0 «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год»
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»
- Основные образовательные программы начального общего образования образовательного учреждения (ГБОУ Школа №104 им. М.С. Харченко, г. Санкт-Петербург);
- Положение об организации внеурочной деятельности в ГБОУ школе № 104 имени М.С.Харченко Выборгского района Санкт-Петербурга;
- Оздоровительных программ: «Валеология» (В.М.Мельничук), «Полезные привычки» (Международная организация ХОУП), «Безопасность на дороге для всех» (компания «Рено»), «Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких), «Школа докторов Природы» (Л.А.Обухова), «Полезные привычки» (Родикова И.А.), Оздоровительно-развивающая программа курса «Цветок здоровья». 1—4 классы доктора медицинских наук М. Л. Лазарева.

**Цель образовательной программы:** Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни. Учиться быть здоровым телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- Научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения.
- Сформировать основы гигиенических навыков.
- Через практические занятия в доступной форме познакомить с основами первой медицинской помощи.
- Познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге.
- Вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.
- Формировать у младших школьников мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.

**Развивающие:**

- Развивать познавательную активность младших школьников, творческие способности, любознательность, расширять кругозор учащихся; развивать умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развивать умения проводить самостоятельные наблюдения.

### **Воспитательные:**

- Воспитывать у младших школьников потребность к здоровому образу жизни.
- Воспитание нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию.
- создание положительного эмоционального фона: раскованности, интереса, желания научиться выполнять предлагаемые задания;

Преподавание «Азбуки здоровья» как предмета спортивно-оздоровительного цикла, осуществляется за счёт часов, отведённых на внеучебную деятельность в рамках дополнительного образования. Объём учебного времени, отводимого на изучение «Азбуки здоровья» во 2 классе – 1 час в неделю, 68 часов в соответствии с Образовательной программой школы и Положением об организации внеурочной деятельности в начальной школе ГБОУ № 104. В программу внесены изменения в соответствии с требованиями ФГОС.

Программа ориентирована на детей 8 лет без специальной подготовки.

Выбор программы обусловлен тем, что программа **актуальна в современных условиях** воспитания и развития здоровых, полноценных граждан нашего общества. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организацию медицинской помощи.

**Ключевая идея** курса заключается в том, что курс «Азбука здоровья» способствует формированию у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, направлен на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре, позволяет осознать важность сохранения своего здоровья для достижения успехов в личной и общественной жизни.

**Специфика** начального курса «Азбука здоровья» заключается в том, что программа «Азбука Здоровья» является **модифицированной**. Она **составлена на основе** нескольких оздоровительных программ. Имеет ряд межпредметных связей: с окружающим миром, физической культурой, уроками литературного чтения. Интегрируется с модулем «Дорожная безопасность». Данный курс является одной из составляющих по реализации программы развития школы «Школа здоровья». Специфика курса предполагает особую форму организации занятий: групповая, работа в парах.

**Новизна** данной программы определена Федеральным Государственным Стандартом начального общего образования 2010 года. Отличительной особенностью данной программы являются её основополагающие приоритеты: \*Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития; \*Оздоровление–не совокупность лечебно- профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей. Курс **«Азбука Здоровья»** должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно – педагогическую направленность и способность воспитанию у младших школьников потребность к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья. При реализации курса осуществляется деятельностный подход, как основном способе получения знаний.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2 КЛАСС 34 ЧАСА**

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **Тема 1.Вводное занятие.(1 час)**

Правила безопасности во время занятий. Что узнаем? Чему научимся? Повторение девиза «Уроков здоровья». Пословицы о здоровье. Практическая работа : определение роста и массы тела.

### **МОЁ ЗДОРОВЬЕ В МОИХ РУКАХ (15 часов)**

#### **Тема 2. Я пешеход и пассажир. Азбука безопасности на дороге. (1 час)**

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

Повторение правил поведения на дороге. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Беседа «Дорожные знаки». «Зебра» - путь для пешеходов. Игра «Сигналы светофора».

### **Тема 3. Мой любимый школьный двор. Мы в школе. Карта опасных мест. (1 час)**

Экскурсия по школьному двору. Места для подвижных игр на переменах. Разучивание подвижной игры «Ручеёк». Растения на школьном дворе. Практическая работа.

Экскурсия по школе. Повторение правил движения по лестничным маршам. Анализ ситуаций.

Практическая работа: составление карты опасных мест.

### **Тема 4. Твой режим дня. Личная гигиена. (1 час)**

Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Практическая работа: составление режима дня.

Повторение правил доктора Воды. Слово учителя «Гигиена тела». Предметы личной гигиены. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот».

### **Тема 5. Правильное питание – залог здоровья. Уроки Мальвины. Правила поведения в столовой. (1 час)**

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пицца. Правила здорового питания.

Игра «Полезно – неполезно». Творческая работа: составление коллажа «Мы - за здоровое питание!»

Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Практическая работа: составление памятки «Как вести себя в столовой». Анализ ситуации в стихотворении

З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Анализ ситуации в стихотворении Г.

Остера «От знакомых уходя...»

### **Тема 6. Уроки Бобрёнка. Здоровые зубы. Как правильно чистить зубы?(1 час)**

Встреча с доктором Здоровые Зубы. Оздоровительная минутка. Общее представление о строении зубов. Игра « Собери слова». Питание и здоровье зубов. Игра « Да – нет». Памятка «Как сохранить зубы».

Беседа по теме. Разгадывание загадок. Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка?

Работа по таблице «Как правильно чистить зубы». Тест.

### **Тема 7. Твой внешний вид. Учимся быть самостоятельными. (1 час)**

Повторение девиза занятий. Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Беседа по теме.

Практическая работа. Рисунок «Я – ученик». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платье!».

Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

Психологический тренинг. Упражнение «Добрые слова». А. Барто «Я доказываю маме». Беседа по теме занятия. Игра «Помоги Оле». Анализ ситуации. Работа над пословицей.

### **Тема 8. Умей дружить! (1 час)**

Упражнение «Клубок». Беседа по теме. Творческая работа «Дерево дружбы».

Игра « Выбери качества, необходимые для дружбы». Работа в парах. Игра

«Волшебные очки». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...»

Практическая работа «Сердечки».

### **Тема 9. Правильная осанка. (1 час)**

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Беседа по теме. Разминка «Буратино». Работа с таблицей. Анализ стихотворения. Практическая работа. Разучивание упражнений для правильной осанки.

### **Тема 10. Твои помощники – глаза, уши, руки. (1 час)**

Разгадывание загадок. Беседа по картине. Работа над пословицей. Упражнение «Внимательные глазки». Игра «Узнай по голосу». Игра «Узнай на ощупь».

### **Тема 11. Компьютер – за и против. (1 час)**

Психологический тренинг. Беседа по теме. Правила безопасной работы на компьютере: зрение, поза, расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимости. Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники. Гимнастика для глаз.

### **Тема 12. Спорт – путь к здоровью! Занятия физкультурой дома и в школе. (1 час)**

Популярные виды спорта: зимние и летние, индивидуальные и командные. Чтение и анализ стихотворения. Работа с поговорками и пословицами. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Комплекс упражнений для развития мышц стопы.

Беседа по теме. Стихотворение «На зарядку!» Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений утренней зарядки.

### **Тема 13. Занятия спортом на свежем воздухе. Подвижные игры. (1 час)**

Разгадывание загадок. Литературная минутка. А Барто «По порядку стройся в ряд». Игра «Выбери и раскрась». Разучивание русской народной игры.

### **Тема 14. Мой друг – велосипед. (1 час)**

Разгадывание загадок. Беседа по теме. Анализ ситуаций. Составление памятки.

### **Тема 15. О вредных привычках. В бой с усталостью и простудой! (1 час)**

Игра «Доскажи словечко». Беседа по теме. Работа в группах. Составление рассказа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Поднимаем руки». Анализ ситуации.

Игра «Да – нет». Разгадывание загадок. Литературная минутка. Ю. Мориц «Не бойтесь, пожалуйста, Доктора Льва!» Правила закаливания. Практическая работа: разучивание точечного массажа «По волшебным точкам».

### **Тема 16. О пользе овощей и фруктов. О пользе витаминов. (1 час)**

Психологический настрой. Упражнение «Зеркало». Встреча с доктором Здоровая Пища.

Разгадывание загадок. Оздоровительная минутка. Правила питания. Игра «Приготовь вкусное блюдо».

Литературная минутка. Беседа по теме. Советы доктора Здоровая Пища.

Игра «Полезно – вредно».

## **ЧТОБ ЗАБЫТЬ ПРО ДОКТОРОВ (17 часов)**

### **Тема 17. Причины болезни. Признаки болезни. (1 час)**

Слово учителя. Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

### **Тема 18. Как здоровье? Как организм помогает себе. (1 час)**

Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка.

Практическая работа «Помоги себе сам».

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

### **Тема 19. Здоровый образ жизни. Подвижные игры. (1 час)**

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко».

Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

### **Тема 20. Какие врачи нас лечат. (1 час)**

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка.

Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

### **Тема 21. Инфекционные болезни. Прививки от болезней. (1 час)**

Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»  
Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

### **Тема 22. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. (1 час)**

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.  
Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

### **Тема 23. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. (1 час)**

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.  
Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

### **Тема 24. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. (1 час)**

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»  
Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

### **Тема 25. Опасность в нашем доме. (1 час)**

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...»  
Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

### **Тема 26. Как вести себя на улице. Экскурсия в природу. (1 час)**

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

### **Тема 27. Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Вода – наш друг. (1 час)**

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме.  
Практическая работа «План эвакуации при пожаре». Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.  
Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

### **Тема 28. Укусы насекомых. Укусы змей. Что мы знаем про собак и кошек. (1 час)**

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Словарная работа. Заучивание слов.

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

### **Тема 29. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. (1 час)**

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.

Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

### **Тема 30. Как помочь себе при тепловом ударе. (1 час)**

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

### **Тема 31. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. (1 час)**

Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Виды переломов. Знакомство с правилами. Практическая работа в парах.

### **Тема 32. Если ты ушибся или порезался.**

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

### **Тема 33. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. (1 час)**

Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

### **Тема 34. Итоговое занятие.**

Обобщающая игра. «Береги своё здоровье»

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практика	
I	<b>Вводное занятие.</b>	1	0,5	0,5	
II	<b>МОЁ ЗДОРОВЬЕ В МОИХ РУКАХ</b>	15	7,5	7,5	викторина
III	<b>ЧТОБ ЗАБЫТЬ ПРО ДОКТОРОВ</b>	17	7	10	За круглым столом
IV	<b>Итоговое занятие.</b>	1	0	1	КВН
	Итого:	34	15	19	

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

### **Личностные результаты:**

-*Определять и высказывать* под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

-В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

– *осознавать* важность соблюдения правил здорового образа жизни как основы для сохранения своего здоровья.

- испытывать потребность к здоровому образу жизни.

- приобретение навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию.

- соблюдать правила личной гигиены;

- соблюдать режим питания;

- правильно принимать пищу;
- защитить себя от простудных заболеваний, травм;
- оказать элементарную помощь при травмах;
- заботиться о больном члене семьи;
- различать лекарственные растения;

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные:**

- *Определять* и *формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий .
- Учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
- Учиться *работать* по предложенному учителем плану.
- Учиться *отличать* верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности товарищей.
- *оценивать* выполнение своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев;
- *признавать* возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою;
- *осуществлять* информационную переработку научно-учебного текста: составлять опорный конспект прочитанного или услышанного;
- *воспроизводить* по опорному конспекту прочитанное или услышанное;

#### **Предметные результаты:**

- знать значение режима дня, его важность и необходимость;
- способы самообслуживания и самоконтроля;
- правила дорожного движения;
- правила обращения с животными;
- правила личной гигиены;
- правила питания;
- значение витаминов для организма;
- какие заболевания вызываются неправильным питанием;
- причины травм;
- способы оказания медицинской помощи при травмах;
- названия различных болезней;
- причины возникновения болезней;
- о вреде вредных привычек для здоровья.

### **Оценка эффективности занятий**

**Форма итоговой аттестации** – диагностика.

**Форма подведения итогов реализации программы:**

- проведение итоговой игры КВН «Путешествие в страну Здоровья».

### **Виды внеурочной деятельности:**

- игровая деятельность;
- познавательная деятельность;
- проблемно-ценностное общение;
- социальное творчество

#### **Формы внеурочной деятельности:**

- Беседы, ролевые игры, наблюдения, опыты.
- Практикумы, конкурсы.
- Разработка проектов

### **Использованная литература:**

1. Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. – Москва, Олма-Пресс, 2004г.



2. Безруких М.М. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь для школьников. – Москва, Олма-Пресс, 2005г.
3. Безруких М.М. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя. – Москва, Олма-Пресс, 2005г.
4. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. – Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2006г.
5. Мельничук В.М. Дневничок-Здоровячок. Рабочая тетрадь для учащихся начальной школы. 1 класс. – Новосибирск, Сибирское университетское издательство, 2003г.
6. Мельничук В.М. Дневничок-Здоровячок. Рабочая тетрадь для учащихся начальной школы. 2 класс. – Новосибирск, Сибирское университетское издательство, 2003г.
7. Мельничук В.М. Дневничок-Здоровячок. Рабочая тетрадь для учащихся начальной школы. 3 класс. – Новосибирск, Сибирское университетское издательство, 2003г.
8. Обухова Л.А. 135 уроков здоровья. Пособие для учителя. – Москва, Вако, 2004г.
9. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – Москва, Ключ-С, 1997г.
10. Автор -составитель М.Л. Лазарев, «Цветок здоровья»1-4 классы, Москва, «Мнемозина»,2009г