

Отдел по образованию администрации
Жарновского муниципального района Волгоградская область

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов города Жарновска»
Жарновского муниципального района
Волгоградской области

Рассмотрено
Протокол
Иванова И.А.

№ 1 от
31.04.23г.

И.А.

Утверждена
Директором школы

Курбаннизова И.В.

Рабочая программа
Внеурочной деятельности
«ЗОЖ»

7 «Б» класс
на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Будыгина Анна Олеговна

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Это обязывает образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Актуальность программы внеурочной деятельности «ЗОЖ» обусловлена требованиями ФГОС и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ЗОЖ» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьника.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация пятиклассников.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон РФ «Об образовании».
- Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», зарегистрированный в Минюсте от 02 февраля 2011 года, № 19676.
- «Национальная доктрина образования в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 года, № 7513.
- Положение о рабочей программе; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ СаНПиН2.4.2.2821 – 10 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189)

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Цель программы: создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Задачи:

1. формировать установки на ведение здорового образа жизни;
2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
4. формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье – правильном питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
5. развивать навыки конструктивного общения;
6. обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
7. обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
8. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа «ЗОЖ» связана с такими учебными дисциплинами как биология, основы безопасности жизнедеятельности, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Познавательные

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

Регулятивные

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, обосновывать, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Коммуникативные

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Предметные результаты

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- влияние режима питания на здоровье;
- правила оказания первой помощи;
- и соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

Формы и режим занятий:

Программа предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Формы проведения занятия: беседы, игры, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеофильмов, компьютерных презентаций, экскурсии, прогулки на свежем воздухе.

Результативность

Содержание программы

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся среднего звена школы.

Раздел 1 Введение

Здоровье и здоровый образ жизни

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье.

Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.

Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка.

Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Комплекс упражнений на разные группы мышц.

Подвижные игры на свежем воздухе.

Практические занятия.

Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики.

Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц.

Подвижные игры на свежем воздухе.

Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.

Раздел 2. Питание и здоровье

Правильное питание – залог здоровья.

Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.

Секреты здорового питания.

Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины».

Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.

Культура питания. Этикет.

Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.

Бабушкины рецепты. Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения.

Практические занятия. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».

Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».

Раздел 3. Мое здоровье в моих руках

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Домашняя аптечка. Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Составление режима дня подростка.

Профилактика заболеваний зубов. Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта.

Влияние погоды на здоровье. Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий

«Береги зрение смолоду». Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи.

Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

Сон и его значение для здоровья человека. Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.

Личная безопасность школьника. Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.

Экскурсия «Природа – источник здоровья». Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья. Прогулка на свежем воздухе.

Практические занятия.

Работа с аптечкой первой медицинской помощи.

Составление режима дня подростка.

Упражнения на развитие мелкой моторики рук (изготовление поделок из природного материала).

Гимнастика для глаз.

Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Выставка поделок из природного материала.

Раздел 4. Я в школе и дома

Мой внешний вид – залог здоровья.

Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.

Здоровье и домашние задания. Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление.

Понятия «внимание», «работоспособность». Произвольное и произвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».

Шалости и травмы в школе и дома.

Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.

Компьютер — друг или враг?

Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером.

Мода и школьные будни.

Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг.

Практические занятия.

Учимся ухаживать за кожей, волосами, ногтями.

Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».

Упражнения на внимание.

Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».

Игра-викторина для 5 классов «Мода и школьные будни»

Раздел 5. Я и моё ближайшее окружение

Посеешь характер – пожнешь судьбу.

Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие. Тест «Какой у меня характер»

В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить. Психогимнастика «Я желаю тебе...» Игра «Закончи предложение» (друг – это тот, кто...) Формирование правил, законов дружбы.

Практические занятия.

Игра «Будь внимателен». Упражнение-тренинг.

Тест «Какой у меня характер».

Занятие-игра. Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья».

Сюрпризный момент «Пожелания другу». Разыгрывание и обсуждение ситуаций.

Создание правил крепкой дружбы.

Раздел 6. Первая доврачебная помощь

Первая помощь при отравлениях.

Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений.

Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.

Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес.

Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей.

Лекарственные растения на службе человека.

Лекарственные растения Республики Мордовия. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?

Практические занятия.

Учимся оказывать первую помощь.

Создание памяток: «Осторожно клещи!».

Заключение

Создание проекта «Дерево здоровья».

В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности учащиеся создают элементы дерева корни, ветви, листья (составляющие здоровья и здорового образа жизни), занятия являются заключительными и дают возможность рефлексии за весь учебный год. Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю».

Контроль за уровнем освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Контроль осуществляется в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, участие в фестивале учебных предметных презентаций; либо в форме дифференцированного или недифференцированного зачета (по выбору педагога) в конце изучения каждого тематического раздела. Зачет проводится в виде беседы на заданную тему, групповой работы, игры, письменного тестирования или устного опроса, самостоятельной работы, защиты творческих работ.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Виды деятельности	Содержание	Дата план.	Дата фактич.
	Введение	6				
1	Здоровье и здоровый образ жизни	2	Беседа	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.		
2	Физическая активность и здоровье.	2	Практическое занятие	Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.		
3	Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.	2	Практическое занятие	Планирование свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватное оценивание своей деятельности, , умение контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других		
	Питание и здоровье	10				
4	Правильное питание – залог здоровья.	2	Беседа	Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в		

				разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.		
5	Секреты здорового питания.	2	Беседа	Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.		
6	Культура питания. Этикет. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».	2	Практическое занятие	Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.		
7	Бабушкины рецепты.	2	Беседа	Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения.		
8	Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».	2	Творческая работа	Умение представить и защитить свою работу		
	Мое здоровье в моих руках	24				
9	Влияние окружающей среды на	2	Беседа	Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного		

	здоровье человека.			аппарата.		
10	Домашняя аптечка.	2	Посещение мед. кабинета ФАП	Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.		
11	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Составление режима дня подростка.	2	Практическое занятие	Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других		
12	Профилактика заболеваний зубов.	2	Беседа	Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта.		
13	Влияние погоды на здоровье.	2	Беседа	Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения		

				личной гигиены во время физических занятий.		
14	Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз.	2	Беседа. Практическое занятие.	Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи. Гимнастика для глаз.		
15	Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	2	Практическое занятие	Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.		
16	Сон и его значение для здоровья человека.	2	Беседа	Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.		
17	Личная безопасность школьника	2	Беседа	Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.		
19	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	2	Прогулка на свежем воздухе.	Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья.		
20	Выставка поделок из природного материала.	2	Творческая работа	Умение представить и защитить свою работу		
	Я в школе и дома	12				

21	Мой внешний вид – залог здоровья.	2	Беседа.	Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.		
22	Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».	2	Практическое занятие	Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление.		
23	Понятия «внимание», «работоспособность».	2	Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».	Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе.		
24	Шалости и травмы в школе и дома.	2	Беседа	Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.		
25	Компьютер — друг или враг?	2	Беседа	Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером		
26	Игра–викторина «Мода и школьные будни»	2	Игра–викторина	Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг.		
	Я и моё ближайшее окружение	6				
27	Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест «Какой у меня характер».	2	Беседа. Тест.	Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие. Тест «Какой у меня характер»		

28	В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить.	2	Беседа. Игра.	Психогимнастика «Я желаю тебе...» Игра «Закончи предложение» (друг – это тот, кто...) Формирование правил, законов дружбы.		
29	Создание правил крепкой дружбы.	2	Творческая работа	Умение представить и защитить свою работу		
	Первая доврачебная помощь	6				
30	Первая помощь при отравлениях.	2	Беседа, работа с дидактическим материалом	Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений.		
31	Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Создание памяток: «Осторожно клещи!».	2	Беседа, работа с дидактическим материалом. Творческая работа	Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей.		
32	Лекарственные растения на службе человека.	2	Беседа, работа с дидактическим материалом.	Лекарственные растения Республики Мордовия. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?		
	Заключение	4				
33	Создание проекта «Дерево здоровья».	2	Творческая работа	В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности учащиеся создают элементы дерева корни, ветви, листья (составляющие здоровья и здорового образа жизни), занятия являются заключительными и дают возможность рефлексии за весь учебный год.		

				Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю».		
34	Защита проекта «Дерево здоровья».	2	Творческая работа	Умение представить и защитить свою работу		

Методическое обеспечение программы

Учебные пособия для учащихся:

1. Данченко С.П., Форштат М.Л. Учебное пособие по Правилам и безопасности дорожного движения для учащихся 5 классов. СПб, 2010г.
2. Зайцев А.К., Зайцев Г.К. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб, 2006г. Зайцев А.К., Зайцев Г.К. Твое здоровье. Регуляция психики. СПб, 2001г.
3. Зайцев Г.К., Насонкина С. А. Уроки Знайки. Воспитавай себя. СПб, 2006г.

Дидактическое обеспечение учебного процесса наряду с учебной литературой включает:

- учебные материалы иллюстративного характера (опорные конспекты, схемы, таблицы, диаграммы, модели и др.);
- учебные материалы инструктивного характера (инструкции по организации самостоятельной работы учащихся,)
- инструментарий диагностики уровня обученности учащихся (средства тематического и итогового контроля усвоения учащимися содержания курса внеурочной деятельности)

Средства обучения:

- модели (глаз, мозг, гортань, позвонки, почка, сердце, торс человека, ухо, череп);
- муляжи грибов, фруктов, овощей;
- гербарии растений;
- комплект таблиц по разделу «Анатомия и физиология человека», «Лекарственные растения», «Съедобные и ядовитые грибы»;
- комплект таблиц по разделу «Гигиена»;
- мультимедийные презентации, комплект мультимедийного оборудования;
- телевизор, DVD, видеофильмы.

Мультимедиа-поддержка курса:

1. Библиотека электронных наглядных пособий. – «Кирилл и Мефодий», 2003 г.
2. Мультимедийное учебное пособие нового образца. Биология. Анатомия и физиология человека. – «Просвещение», 2002 г.

Список литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М., 2002;
2. Вайнруб Е.М., Основные принципы гигиенического нормирования учебной и трудовой нагрузки школы. Автореферат диссертации доктора медицинских наук. Днепропетровск, 1971;
3. Васильева Н.В. Познавательная компетенция подростков как условие повышения эффективности обучения без ущерба для здоровья, Материалы V международного конгресса валеологов, СПб, 2007;
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М., 2007;
5. Доскин В.А., Глушкова Е.К., Сорокина Т.Н. Психофизиологическое развитие и состояние психического здоровья детей и подростков, М., 1987;
6. Ермолаева М.Г. Игра в образовательном процессе, СПб, 2007;
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М., 2007;
8. Колбанов В.В. Валеологический практикум, СПб, 2005;
9. Коробков А.В. Двигательный режим и здоровье. М., 1972;
10. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков, М, 2004;
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: