

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ СШ № 52

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

 Н.В.Аншукова

протокол № 1 от «25»
августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Е.В.Смирнова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа курса внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни»

(Реализация курсов внеурочной деятельности по выбору обучающихся)

для обучающихся 10 классов

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 С.В.Сазоненко

приказ № 179 от «28» августа
2023 г.

г. Архангельск

2023-2024г.г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Здоровый образ жизни» составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования;
- Планируемых результатов среднего общего образования;
- Календарного учебного графика.

Программа по курсу внеурочной деятельности включает пояснительную записку, планируемые результаты освоения программы курса, содержание курса, тематическое планирование и формы организации занятий и учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

Пояснительная записка к рабочей программе отражает характеристику курса, общие цели и задачи изучения курса, а также место курса в структуре плана внеурочной деятельности.

Планируемые результаты курса включают личностные, метапредметные и предметные результаты за период обучения.

В содержании курса представлены дидактические единицы, распределённые по классам и разделам программы.

В тематическом планировании темы по всем разделам содержания.

Общая характеристика программы курса

Актуальность программы определяется низким уровнем понимания важности ЗОЖ у каждого человека. Актуальность ЗОЖ (здорового образа жизни) связана с желанием человека избавиться от влияния неблагоприятных факторов на его здоровье. Среди этих факторов — неблагоприятная экологическая обстановка, стрессы, связанные с проживанием в больших городах, малоподвижный образ жизни и всевозможные техногенные риски. В таких условиях необходимо знать, как сохранить свое здоровье и гармоничные отношения с окружающим миром.

Цель: создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи программы

- расширение представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- формирование установок на использование здорового питания;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- формирование противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» позволяет реализовать деятельность обучающихся в курсах по выбору и связан с предметами: «Обществознание», «ОБЖ», «Физическая культура» и др.

Программа курса предназначена для организации внеурочной деятельности, направленной на реализацию интеллектуальных и социокультурных способностей учащихся.

Программа курса составлена из расчёта 34 учебных часа — 1 час в неделю.

Срок реализации программы — 1 год.

Содержание курса внеурочной деятельности

Здоровье – богатство на все времена (1 час)

Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье человека – это огромное богатство. Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Первая доврачебная помощь.

Движение – жизнь (2 часа)

Движение и спорт – это жизнь. Физическая активность и здоровье. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Гиподинамия и как ее избежать. Влияние неправильной осанки на здоровье. «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия» Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС. Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека.

Компьютер – враг или друг (2 часа)

Компьютер. Телевидение, видео, компьютерные игры. Как избежать зависимость от компьютерных игр? Компьютер может стать как другом и помощником, так и врагом - все зависит как от частоты, так и от цели его использования. Сколько времени можно проводить у компьютера или телевизора? Компьютерные игры, их вред и польза.

Злоупотребление временем, проведенным у монитора, может пагубно отразиться на качестве жизни в целом. Излишняя яркость, пусть и невидимое, но все же неизбежное мерцание изображения и блики на стекле мониторов заставляют глаза излишне напрягаться. Длительное напряжение глазных мышц при работе на компьютере, а также частая смена изображений нередко приводит к переутомлению, головным болям и бессоннице. От переизбытка данных, различной информации происходит перевозбуждение головного мозга. Устают зрительные центры в коре головного мозга. Во время долгой работы в сидячем положении происходит неравномерное распределение нагрузки на мышцы спины и межпозвоночные диски, что может спровоцировать сколиоз у подростков, а у взрослых – остеохондроз, сильнейшие головные боли и даже невралгии.

Чрезмерное использование интернета для общения и развлечений приводит к сильной зависимости. Виртуальная жизнь понемногу замещает реальную, общение с близкими и друзьями интересуется все меньше, а привычные ценности и стремления постепенно утрачивают смысл.

Бесконтрольный доступ к компьютеру опасен и для детей: наличие в интернете большого количества неприемлемой (нецензурная брань, порнографическое содержание и т.п.) для них информации может привести к серьезным последствиям – различным эмоциональным психическим отклонениям и т.д.

Питание и здоровье (4 часа)

Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню.

Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания. Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным материалом и источником энергии.

Согласно теории аппетита (И.П. Павлов), пища, съеденная с аппетитом, переваривается и усваивается организмом быстрее и приносит большую пользу. Правила питания и вред переедания.

Алкоголь враг человеческого организма (2 часа)

Алкоголь и организм. История виноделия. Воздействие алкоголя на организм. Стадии алкоголизма. Миф или реальность.

Виноделие зародилось в Египте, когда люди обнаружили, что виноградный сок быстро скисает, но раз перебродив и став вином, долго сохраняется, не портясь. У египтян были проблемы с сильным загрязнением питьевой воды. Позднее, в Римской католической церкви на всей территории Европы вино стало использоваться при совершении таинства святого причастия. Постепенно употребление алкогольных напитков перешло в злоупотребление. В настоящее время алкоголь – это наркотическая проблема № 1. Алкоголь – это непосредственная причина заболеваний печени, нарушения функций головного мозга, язвы желудка, панкреатита и других болезней внутренних органов. Стадии опьянения; 1-приподнятое настроение, 2 – сумасбродное поведение, 3 – замешательство, 4 – потеря самоконтроля, 5 – бессознательное. Стадии алкоголизма; 1 – знакомство с алкоголем, 2 – регулярное употребление, 3 – навязчивая идея, 4 – химическая зависимость.

Табакокурение – вредная привычка (2 часа)

«Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух. Реклама и антиреклама.

В каждой сигарете содержится около 15 различных известных канцерогенных веществ. Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои легкие литр смолы. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 8 минут. В результате курения может возникнуть как физическая, так и психическая зависимость от никотина. 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.

В сигаретах содержится смола, она налипает на легкие. Приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Возникает эмфизема легких и хронические бронхиты. Появляется кашель курильщика. Сигаретный дым вреден как для курильщика, так и для некурящих (пассивных курильщиков). Портрет курильщика составляется в результате опроса большого количества курящих подростков по разработанным вопросам. Не всегда реклама сообщает достоверные факты, когда убеждает купить тот или иной товар, необходимо научиться распознавать приемы, особенно при продаже табачных изделий. Выставляют курение в качестве символа взросления, связывают курение с вином и пивом, демонстрируют, что люди курящие сигареты, экстравагантные и интересные, и т.д.

«Вейпы» - миф безвредности.

Наркомания – знак беды (3 часа)

Наркотики, с которых начинается злоупотребление. Влияние наркотиков на организм. Признаки злоупотребления. Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон.

Наиболее употребляемыми являются кокаин и амфитамины. Они стимулируют центральную нервную систему, вызывают возбуждение, быструю неясную речь, учащенное дыхание, дрожь, потливость, учащение пульса, повышение давления, бессонницу, смерть. Признаки злоупотребления; спиртом, пивом, вином, вдыхание клея, героином, лекарствами, травой, амфитаминами, барбитуратами и т.д. Подростки ищут способы принятия решений и разрешения проблем, которыми можно было бы пользоваться в разных ситуациях. Изучение законов (об употреблении наркотиков, об управлении автомобилем в нетрезвом состоянии и т.д.).

СПИД, причины и профилактика (3 часа)

СПИД – заболевание, которое человек может приобрести, то есть, надо, что-то сделать, что бы заразиться. Вирус ослабляет иммунную систему, которая защищает организм от инфекции и болезней. Организм не может противостоять сопутствующим

инфекциям. Признаки; увеличение лимфатических сосудов, кашель, усталость, частые поносы, потоотделение, потеря аппетита, веса, непрекращающиеся инфекционные заболевания, саркома Капоши.

Пути передачи: контакт с кровью, контакт с выделениями половых органов, через плаценту матери к плоду, во время родов, при вскармливании грудью.

Человек и природа (2 часа)

Человечество – это часть природы. Оно возникло как результат развития живой природы, связано с нею всеми корнями, существует за ее счет. Все его современное благополучие и дальнейшая судьба зависят от общей системы жизни на нашей планете. Экология – это наука о взаимоотношениях живых организмов между собой и с окружающей средой. Это наука, которая помогает найти пути выхода из возникающего кризиса, изучая законы связей, на которых основана устойчивость жизни, люди все глубже понимают, как нужно изменить и организовать свои собственные отношения с природой средой. Эти возможности во многом зависят от социального устройства общества, то есть от связей внутри человеческого коллектива.

Влияние климатических факторов на здоровье. Влияние температуры, давления, влажности. Биометеорология – это наука, которая изучает влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека. Впервые влияние климата на здоровье человека описал в своих работах «отец медицины» Гиппократ: «организмы ведут себя различно в отношении времени года... и болезни протекают различно – хорошо или плохо – в разные времена года, в разных странах и условиях жизни...»

Психологическое здоровье (4 часа)

Психологическое здоровье – состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов). Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития человека. «Тело не болеет отдельно и независимо от души» (Сократ). Физическое здоровье и психологическое здоровье взаимосвязаны. Мысли и эмоциональные реакции влияют на физическое здоровье. Сильные эмоции (страх, гнев, горе) – особенно, если они вытесняются и подавляются – могут являться причиной психосоматических заболеваний. Физическое здоровье (правильное питание, физические упражнения, дыхание, сон) влияет на нашу духовную и эмоциональную жизнь.

Возможности арттерапии (музыкальная, изобразительная, видеотерапия, рисуночная, сказкотерапия и др.)

Инфекционные заболевания, причины и профилактика (5 часов)

Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибками) – называются инфекционными. Пути передачи: грязные руки, воздушно – капельный, при контакте, через воду и продукты питания, от животных и т.д. Профилактика: соблюдения правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

Исследовательская деятельность (3 часа) (работа над рефератом)

Обобщение (3 часа)

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения выпускником отражают сформированность:

Гражданско-патриотического воспитания:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России;
- осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

Духовно-нравственного воспитания:

- осознание значения здоровья своей семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи

Эстетического воспитания:

- развитие эстетического сознания через освоение творческих приёмов в пропаганде ЗОЖ;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- сформированность культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека

- развитость личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.

- потребность в ответственном отношении к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Экологического воспитания:

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

Трудового воспитания:

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;

Ценности научного познания:

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики в рамках ЗОЖ, учитывающего социальное, культурное, многообразие современного мира

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье

- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

- формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты:

Ученик научится

- составлять индивидуальный режим дня, с чётким соблюдением;

- выполнять элементарные физические упражнения для развития физических навыков;

- различать “полезные” и “вредные” продукты;

- осуществлять правильный уход за телом и условиями жилья;

- понимать и объяснять содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание, первая доврачебная помощь, табакокурение, алкогольная зависимость, наркомания, СПИД, арттерпия;

- объяснять зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды;

- применять основные правила поведения в природе;

- понимать основные принципы здорового образа жизни рациональной организации труда и отдыха;

- грамотно использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- влияние факторов риска на здоровье человека;
- объяснять факторы необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
- понимать воздействие негативных факторов на организм;
- оказывать первую медицинскую помощь
- включаться в исследовательскую деятельность под руководством научного руководителя;
- приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- презентовать результаты собственной деятельности;
- ставить вопросы по достижению цели в организации собственной деятельности.

Тематическое планирование

№	Тема	Содержание	Виды деятельности
1.	Здоровье – богатство на все времена	Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.	Раскрывает основы ЗОЖ
2.	Движение – жизнь (2 часа) Движение – жизнь	Движение и спорт – это жизнь. Физическая активность и здоровье.	Раскрывает основы пользы движения
3	Гиподинамия и как ее избежать	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Гиподинамия и как ее избежать. Влияние неправильной осанки на здоровье. «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия» Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС. Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека.	Оперирует полученными знаниями Анализирует социальные ситуации
4	Компьютер – враг или друг (2 часа) Компьютер – враг или друг	Компьютер. Телевидение, видео, компьютерные игры. Как	Раскрывает основы грамотного использования

5	Компьютерная зависимость: причины и способы устранения	избежать зависимость от компьютерных игр? Компьютер может стать как другом и помощником, так и врагом - все зависит как от частоты, так и от цели его использования. Сколько времени можно проводить у компьютера или телевизора? Компьютерные игры, их вред и польза.	компьютерной техники Оперировать полученными знаниями Анализирует ситуации
6	Питание и здоровье (4 часа) Питание и здоровье	Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню. Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания. Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным материалом и источником энергии.	Понимает основы правильного питания Раскрывает особенности рационального питания Оперировать полученными знаниями через выстраивание меню правильного питания Анализирует ситуации
7	Здоровая пища для всей семьи		
8	О чем расскажет упаковка		
9.	Рациональное питание и культура здоровья		
10.	Алкоголь враг человеческого организма (2 часа) Алкоголь враг человеческого организма	Алкоголь и организм. История виноделия. Воздействие алкоголя на организм. Стадии алкоголизма. Миф или реальность.	Понимает основы вреда алкоголя Раскрывает особенности алкоголизма Оперировать полученными знаниями. Анализирует ситуации
11.	Стадии алкоголизма. С чего начинается пьянство		
12.	Табакокурение – вредная привычка (2 часа) Табакокурение – вредная привычка	«Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух. Реклама и антиреклама.	Раскрывает основы вреда курения Оперировать полученными знаниями
13.	Состав табачного дыма. Зависимость.		
14.	Наркомания – знак беды (3 часа) Наркомания – знак беды	Наркотики, с которых начинается злоупотребление. Влияние наркотиков на организм. Признаки злоупотребления. Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон.	Раскрывает основы наркомании Оперировать полученными знаниями Анализирует обстановку
15.	Признаки злоупотребления наркотиками		
16.	Как помочь другим людям		
17.	СПИД, причины и профилактика (3 часа)		
		СПИД – заболевание, которое человек может	Раскрывает смысл заболевания

	СПИД: причины	приобрести, то есть, надо, что-то сделать, что бы заразиться. Вирус ослабляет иммунную систему, которая защищает организм от инфекции и болезней. Организм не может противостоять сопутствующим инфекциям. Признаки; увеличение лимфатических сосудов, кашель, усталость, частые поносы, потоотделение, потеря аппетита, веса, непрекращающиеся инфекционные заболевания, саркома Капоши.	Оперирует полученными знаниями в выявлении причин заболевания
18.	Симптомы и пути передачи		
19.	СПИД: профилактика		
20.	Человек и природа (2 часа) Человек и природа	Человечество – это часть природы. Оно возникло как результат развития живой природы, связано с нею всеми корнями, существует за ее счет. Все его современное благополучие и дальнейшая судьба зависят от общей системы жизни на нашей планете. Экология – это наука о взаимоотношениях живых организмов между собой и с окружающей средой. Это наука, которая помогает найти пути выхода из возникающего кризиса, изучая законы связей, на которых основана устойчивость жизни, люди все глубже понимают, как нужно изменить и организовать свои собственные отношения с природой средой. Эти возможности во многом зависят от социального устройства общества, то есть от связей внутри человеческого коллектива.	Раскрывает особенности влияния климата на здоровье человека Выявляет потенциально опасные места для проживания человека
21.	Влияние климатических факторов на здоровье		
22.	Психологическое здоровье (4 часа) Психологическое	Психологическое здоровье – состояние душевного благополучия	Раскрывает смысл заболевания Оперирует

	здоровье: основные аспекты	(комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов).	полученными знаниями в выявлении причин заболевания
23.	Психологическое здоровье: стресс и как с ним бороться	Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития человека. «Тело не болеет отдельно и независимо от души» (Сократ). Физическое здоровье и психологическое здоровье взаимосвязаны. Мысли и эмоциональные реакции влияют на физическое здоровье. Сильные эмоции (страх, гнев, горе) – особенно, если они вытесняются и подавляются – могут являться причиной психосоматических заболеваний. Физическое здоровье (правильное питание, физические упражнения, дыхание, сон) влияет на нашу духовную и эмоциональную жизнь.	
24.	Психологическое здоровье: арттерапия		
25.	Психологическое здоровье: арттерапия		
26.	Инфекционные заболевания, причины и профилактика (5 часов) Инфекционные заболевания	Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибами) – называются инфекционными. Пути передачи: грязные руки, воздушно – капельный, при контакте, через воду и продукты питания, от животных и т.д. Профилактика: соблюдение правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.	Раскрывает смысл инфекционных Оперировать полученными знаниями в выявлении причин заболевания и следствий Анализирует принципы ЗОЖ
27.	Инфекции и как от них защититься себя и окружающих		
28.	Иммунитет и здоровье		
29,30	Исследовательская деятельность (3 часа)	Исследовательская деятельность.	Анализирует принципы ЗОЖ
31.	Защита реферата	Представление результата исследования через защиту реферата	Раскрывает результат исследования
32.	Обобщение (3 часа) Опасность лекарств как	Обобщение	Обобщает полученные знания

	защитить себя		
33.	Видеолекторий		
34	Обобщение		

Форма организации – объединение.

Вид деятельности – познавательная деятельность.

Виды деятельности на занятиях - рассказ, беседа, диалог, дискуссия, практикум, анализ и объяснение проблемных ситуаций, отбор информационного материала в работе с различными источниками, создание проекта с возможностью выполнения творческой работы, презентация.

Учебно-методическое обеспечение

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. – 214 с. – (Университетская серия). – ISBN 978-5-379-02007-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

2. Борисова, М. М. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях.

Физическое воспитание дошкольников : учебное пособие / М. М. Борисова, Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова ; под редакцией С. А. Козловой. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 508 с. – (Практическая педагогика). – ISBN 978-5-16-013803-9. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1214595> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

3. Борисова, М. М. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебное пособие / М. М. Борисова, Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова ; под редакцией С. А. Козловой. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 508 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-013905-0. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071617> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

4. Бриленок, Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся : учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Н. Б. Бриленок. – Саратов : Издательство Саратовского университета, 2019. – 29, [3] с. – ISBN 978-5-292-04596-0 (print). – Текст : непосредственный.

5. Гурьев, С. В. Технологии физического воспитания : монография / С. В. Гурьев. – Москва : Русайнс, 2020. – 132 с. – ISBN 978-5-4365-2049-0. – URL: <https://www.book.ru/book/934111>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

6. Гурьев, С. В. Физическое воспитание детей дошкольного возраста : монография / С. В. Гурьев. – Москва : Русайнс, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4365-2207-4. – URL: <https://www.book.ru/book/934583>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

7. Гурьев, С. В. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебно-методическое пособие / С. В. Гурьев. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 218 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-014873-1. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1009496> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

8. Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Н. А. Закоркина. – Омск : Издательство ОмГПУ, 2019. – 146 с. – ISBN 978-5-

8268-2234-0. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/105309.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

9. Здоровое поколение – сильный регион : методические рекомендации для учителей физической культуры спортивно-образовательного проекта / А. И. Иванюта, Е. И. Емельянов, А. Ю. Костарев [и др.]. – Уфа : Издательство БГПУ, 2017. – 133 с. – ISBN 978-5-906958-16-7. – URL: <https://e.lanbook.com/book/105310> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

10. Здоровье – детям (основы экологической культуры учащихся начальной школы) : монография / Н. Я. Прокопьев, Е. Т. Колунин, С. В. Соловьева, Е. Н. Дергоусова. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : РУСАЙНС, 2020. – 238 с. – ISBN 978-5-4365-6297-1. – URL: <https://www.book.ru/book/938987> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

11. Здоровье ребенка. Большая медицинская энциклопедия. – Саратов : Научная книга, 2019. – 980 с. – ISBN 978-5-9758-1871-3. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/80199.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

12. Копейкина, Т. Е. Организация оздоровительной физической культуры для детей дошкольного возраста : учебное пособие / Т. Е. Копейкина. – Архангельск : САФУ, 2019. – 102 с. – ISBN 978-5-261-01424-9. – URL: <https://e.lanbook.com/book/161932> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

13. Крукович, Е. В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы : монография / Е. В. Крукович, Л. В. Транковская. – Владивосток : Медицина ДВ, 2018. – 216 с. – ISBN 978-5-98301-146-5 – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/667880> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

14. Леван, Т. Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде : учебнометодическое пособие / Т. Н. Ле-ван. – Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2019. – 224 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-00091-574-5. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/961486> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

15. Лутовина, Е. Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков : учебное пособие / Е. Е. Лутовина. – Оренбург : [Б. и.], 2016. – 47 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/353112> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

16. Масалова, О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О. Ю. Масалова ; под редакцией М. Я. Виленского. – Москва : КноРус, 2016. – 183, [1] с. – ISBN 978-5-406-04669-2. – Текст : непосредственный.

17. Меренкова, В. С. Внутренняя картина здоровья младших школьников в контексте детско-родительских отношений : монография / В. С. Меренкова. – 2-е издание, стереотипное. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 116 с. – ISBN 978-5-9765-4125-2. – URL:

<https://e.lanbook.com/book/121954> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

18. Микитюк, И. В. Педагогика поддержки часто болеющего ребенка в дошкольной образовательной организации : монография / И. В. Микитюк, Н. И. Климова. – Москва : РУСАЙНС, 2020. – 228 с. – ISBN 978-5-4365-3052-9. – URL: <https://www.book.ru/book/935069> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

19. Михеева, Е. В. Физическое развитие детей дошкольного возраста : практикум /

Е. В. Михеева. – Оренбург : Пресса, 2019. – 45 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/683026> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

20. Морозова, Г. К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / Г. К. Морозова. – 3-е издание, стереотипное. – Москва

ФЛИНТА, 2019. – 110 с. – ISBN 978-5-9765-1964-0. – URL:

<https://e.lanbook.com/book/122665> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

21. Морозова, Е. Е. Здоровьесберегающая деятельность в системах образования и здравоохранения / Е. Е. Морозова, В. И. Морозов ; Саратов. нац. исслед. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. – Саратов : Издательство Саратовского университета, 2016. – 149, [3] с. : ил. – Библиогр.: с. 123-127 (76 назв.). – ISBN 978-5-292-04381-2. – Текст : непосредственный.

22. Национальная программа оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской Федерации / Союз педиатров России [и др.]. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Москва : ПедиатрЪ, 2016. – 36 с. – ISBN 978-5-906332-54-7. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/88614.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

23. Огден, Д. Как приучить ребенка к здоровой еде : Кулинарное руководство для заботливых родителей / Джейн Огден ; перевод с английского И. Евстигнеевой. – Москва : Альпина Паблишер, 2019. – 311 с. – ISBN 978-5-9614-4868-9. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/82817.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

24. Орехова, Т. Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе : монография / Т. Ф. Орехова. – 3-е издание, стереотипное. – Москва : ФЛИНТА,

2016. – 355 с. – ISBN 978-5-9765-1210-8. – URL: <https://e.lanbook.com/book/85988> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст:электронный.

25. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: монография / Т. Ф. Орехова. – 3-е издание, стереотипное. – Москва : ФЛИНТА, 2016. – 353 с. – ISBN 978-5-9765-1211-5. – URL: <https://e.lanbook.com/book/85989> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

26. Родин, Ю. И. Научные основы здоровьесбережения детей дошкольного возраста : учебное пособие / Ю. И. Родин. – Москва : МПГУ, 2019. – 300 с. – ISBN 978-5-4263- 0836-7. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/94657.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

27. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании : монография / Н. В. Полтавцева, М. Ю. Стожарова, Р. С. Краснова, И. А. Гаврилова. – 3-е издание, стереотипное. – Москва : ФЛИНТА, 2016. – 262 с. – ISBN 978-5-9765-1142-2. – URL: <https://e.lanbook.com/book/85993> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

28. Состояние здоровья детей современной России / А. А. Баранов, В. Ю. Альбицкий, С. Намазова-Баранова, Р. Н. Терлецкая. – 2-е издание, дополненное. – Москва : ПедиатрЪ, 2020. – 116 с. – (Серия «Социальная педиатрия» / Союз педиатров России ; вып. 21). – ISBN 978-5-6042577-1-5. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/95237.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

29. Тюмасева, З. И. Приоритеты дошкольного образования: культура, экология и здоровье : монография / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Е. Б. Быстрой ; под научной редакцией З. И. Тюмасевой. – Челябинск : Цицеро, 2017. – 149 с. – ISBN 978-5-91283-841-5. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/83874.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

30. Федосеев, А. М. Здоровье детей – заслуга родителей : учебно-методическое пособие / А. М. Федосеев. – Москва : РУСАЙНС, 2020. – 92 с. – ISBN 978-5-4365-2155-8. – URL: <https://www.book.ru/book/935951> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

31. Школьная гигиена : учебное пособие / составитель Н. И. Федоровская. – Комсомольск-на-Амуре : Издательство АмГПУ ; Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 141 с. – ISBN 978-5-85094-418-6 (Изд-во АмГПУ) ; ISBN 978-5-4497-0153-4 (Ай Пи Ар Медиа). – URL: <http://www.iprbookshop.ru/86462.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.