

Принято на заседании  
педагогического совета  
СОГБУ ДО «Станция юннатов»  
Протокол от 28.08.2024 № 3

Утверждаю  
Директор СОГБУ ДО  
«Станция юннатов»  
Приказ от 30.08.2024 № 93-Осн.

## **Программа**

*по формированию здоровьесберегающего образовательного  
пространства в СОГБУ ДО «Станция юннатов»*

**«Территория здоровья»**

Смоленск  
2024

## Пояснительная записка

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа и стиля жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить учащемуся возможность сохранения здоровья за период обучения на Станции юннатов, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу и стилю жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Нашей основной задачей является не только формирование у учащихся системы знаний о здоровье и здоровом образе и стиле жизни, но и содействие социализации в сложных и динамично меняющихся условиях современной действительности. Личностно-ориентированная педагогика направлена на развитие у каждого учащегося качеств, необходимых для его успешной самореализации. Проблемная экология, социальная напряженность, размывание нравственных ценностей части социума усложняют традиционные задачи образовательной организации.

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в несколько раз. По данным НИИ педиатрии 14% детей практически здоровы; 50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; 35-40% детей страдают хроническими заболеваниями.

Беспокоят специалистов и другие недуги современной молодежи, такие как зависимость от табака, алкоголя и наркотиков. Несмотря на то, что здоровье подрастающего поколения всегда было в центре внимания педагогов и общественности, сегодня как никогда здоровьесбережение становится актуальным.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья учащихся, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения. Среди ряда причин, из-за которых происходит нарушение здоровья школьников, выделяются: 1. чрезмерная занятость; 2. высокие учебные нагрузки; 3. несоответствие между внешними требованиями и возможностями ребенка.

Стратегической целью образования является создание образовательной среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению детей и подростков, поддержанию уровня имеющегося здоровья, укреплению и формированию здоровья,

обеспечивающей профилактику вредных привычек, безопасность жизнедеятельности, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья.

### **Цели программы:**

*Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, их продуктивной учебно-воспитательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа и стиля жизни.*

### **Задачи программы:**

- формировать положительную мотивацию учащихся к сохранению своего здоровья и пропаганде здорового образа и стиля жизни;
- развивать творческие способности, как средство самореализации личности ребенка;
- создавать «ситуацию успеха», веры в себя, ориентация на главную цель в жизни любого человека – дом, семья и дети;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, смена видов деятельности, физкультминутки и динамические паузы; объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности, использование технологий занятий, сберегающих здоровье учащихся.

### **Участники программы:**

Учащиеся

Родители

Педагоги дополнительного образования

Администрация

### **Задачи администрации Станции юннатов:**

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- организация преподавания вопросов здоровьесбережения на занятиях творческих объединений;
- разработка системы воспитательных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;

- организация работы педагогов дополнительного образования по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей.

### **Задачи педагога дополнительного образования:**

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности учащихся на Станции юннатов;
- организация и проведение в творческом объединении мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в творческом объединении мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в творческом объединении мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, медработниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

### **Задачи родителей:**

- создание необходимых условий для занятий ребёнка;
- создание условий для оздоровления ребёнка;
- формирование мотивации к ведению здорового образа и стиля жизни.

### **Задачи в сохранении и укреплении собственного здоровья у самих учащихся:**

- формирование собственной мотивации к сохранению и укреплению здоровья;
- формирование привычки соблюдать гигиенические правила и нормы;
- изучение учебного материала по здоровьесбережению и соотнесение его с собственным опытом;
- нацеленность на поиск позитивного выхода в проблемных ситуациях.

## Ожидаемые результаты реализации программы «Территория здоровья»

- снижена заболеваемость или стабилизация здоровья (в зависимости от первоначального диагноза),
- повышено качество обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус учащихся;
- увеличено число учащихся творческих объединений, соблюдающих нормы и требования здорового образа и стиля жизни;
- разработаны рекомендации для родителей, администрации Станции, педагогов ДО, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;
- организована система занятий по формированию здорового образа и стиля жизни.

### Модель личности учащегося творческого объединения

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй ступени обучения	Модель выпускника третьей ступени обучения
<p>- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</p> <p>- владение основами личной гигиены и здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>- знание основ строения и функционирования организма человека;</p> <p>- знание изменений в организме человека в пубертатный период;</p> <p>- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;</p> <p>- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;</p> <p>- поддержание физической формы;</p> <p>- телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;</p> <p>- гигиена умственного</p>	<p>- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;</p> <p>- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;</p> <p>- знание различных оздоровительных систем;</p> <p>- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;</p> <p>- способность вырабатывать</p>

	труда.	индивидуальный образ жизни; - гигиена умственного труда.
--	--------	---

### Методы контроля за реализацией программы

Проведение заседаний педагогического Совета.

Посещение и взаимопосещение занятий, проводимых по здоровьесберегающим образовательным технологиям. Совершенствование форм и методов здоровьесберегающих образовательных технологий.

Создание методической копилки материалов по здоровьесбережению.

Мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в творческих объединениях.

Контроль за организацией учебно-воспитательного процесса, распределением труда и отдыха учащихся в свете формирования здорового образа и стиля жизни.

### Анализ ситуации

Одним из основных направлений в учебно-воспитательной работе Станции является внедрение здоровьесберегающих технологий. Воспитательный и образовательный процесс на Станции строится на основе личностно-ориентированного подхода с использованием современных методов и информационных технологий. Данный подход позволяет наладить работу для системной организации по внедрению здоровьесберегающих технологий не только в учебно-воспитательную работу Станции, но и в повседневную жизнь каждого учащегося. Именно организации дополнительного образования способствуют формированию и воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу и стилю жизни.

Мероприятия по профилактике и предупреждению заболеваний, контроль за состоянием здоровья учащихся, советы, индивидуальные беседы с родителями, воспитательные мероприятия по тематике пропаганды здорового образа жизни — вот некоторые формы работы с родителями и учащимися Станции.

*Регулярно проводятся беседы по следующим темам:*

- 1 Проблемы игромании среди детей и подростков
- 2 Злоупотребление пивом, слабоалкогольными и энергетическими напитками

- 3 Злоупотребление крепкими спиртными напитками
- 4 Проблемы табакокурения
- 5 Наркотические вещества и последствия их употребления
- 6 Здоровье юношей и девушек в период полового созревания (по группам)
- 7 Заболевания, передающиеся половым путем (по группам)

Стало традицией проведение Дней здоровья. При наличии хорошей погоды они проходят на свежем воздухе, чтобы учащиеся могли отдохнуть, расслабиться, сменить обстановку. Это могут быть спортивные игры, эстафеты и подвижные конкурсы.

Разработан цикл классных часов по вопросам здоровьесбережения для учащихся творческих объединений:

<b>№</b>	<b>Тематика воспитательных мероприятий</b>
1	Формирование физиологической и социально-психологической зрелости юноши и девушки
2	Режим труда и отдыха современного молодого человека
3	Рациональное и сбалансированное питание
4	Двигательная активность подростков
5	Гигиена тела и одежды
6	О гармонии телесного и духовного в жизни
7	Профилактика употребления алкоголя и табакокурения
8	Профилактика наркозависимости
9	Влияние образа жизни на здоровье человека
10	Меры профилактики новой коронавирусной инфекции

В различных формах учащиеся получают информацию о вреде табакокурения, наркомании и т.д.

Особое внимание уделяется профориентационной работе, в ходе которой учащиеся узнают не только об интересных, нужных и важных профессиях, но и о том, как состояние здоровья влияет на выбор той или иной профессии. На занятиях ребята узнают и о том, какую профессию можно выбрать, если имеешь какие-либо заболевания, как сохранить здоровье в трудных трудовых условиях. Такая целенаправленная работа поможет изменить отношение учащихся к здоровому образу жизни, к спорту, к правильному питанию. Работу в этом направлении

следует продолжать и расширять, более активно привлекать родителей учащихся, ведь семья — опора здорового воспитания учащихся.

Немаловажным фактором в деле воспитания личности, ориентированной на здоровый образ и стиль жизни; является просветительская работа с родительской общественностью. Планируется организовать лекторий для родителей по сохранению и укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни детей и подростков с привлечением врачей-специалистов, психологов и педагогов дополнительного образования.

Сохранению и укреплению здоровья учащихся способствуют следующие моменты в организации обучения и воспитания на Станции:

- 1) учет санитарно-гигиенических требований при составлении расписания занятий творческих объединений;
- 2) обязательные физкультминутки на занятиях творческих объединений;
- 3) обязательная смена деятельности в процессе занятий;
- 3) применение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.

## **Основные направления деятельности программы**

### **Просветительское направление:**

- организация деятельности с учащимися и родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические занятия, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;
- профилактика детского дорожно-транспортного травматизма, обучение основам безопасного поведения на дорогах.

### **Педагогическое направление:**

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебно-воспитательной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- организация психолого-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

### **Спортивно-оздоровительное направление:**

- организация спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщения к здоровому досугу;
- широкое привлечение учащихся, родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

### **Диагностическое направление:**

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, психологического климата в творческом объединении;
- соблюдение режима дня, санитарно-гигиенических условий.

## **Реализация основных направлений программы**

В рамках данных направлений мы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные действия:

1. Убеждать учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Во время занятий творческих объединений проводить динамические паузы, подвижные игры.
3. Следить за сменой видов деятельности учащихся в течение дня, чему способствует удобное расписание занятий.
4. Проводить ежедневную влажную уборку, проветривание кабинетов на переменах, озеленять учебные помещения комнатными растениями.
5. Ежемесячно проводить генеральную уборку учебных помещений (протирать плафоны, мыть парты и стулья моющими средствами).
6. Следить за условиями теплового режима, освещённости учебных помещений.
7. Привлекать учащихся к занятиям в спортивных секциях.
8. В рамках обучения учащихся правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные мероприятия с учётом возрастных особенностей детей.
9. Способствовать созданию комфортной атмосферы на Станции и в творческих объединениях, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

## **Формы работы**

### **1. Учет состояния обучающихся:**

- определение группы здоровья учащихся;

- учет посещаемости занятий творческих объединений;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы.

## 2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- динамические паузы и физкультминутки;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- Дни здоровья;
- Организация областного летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.

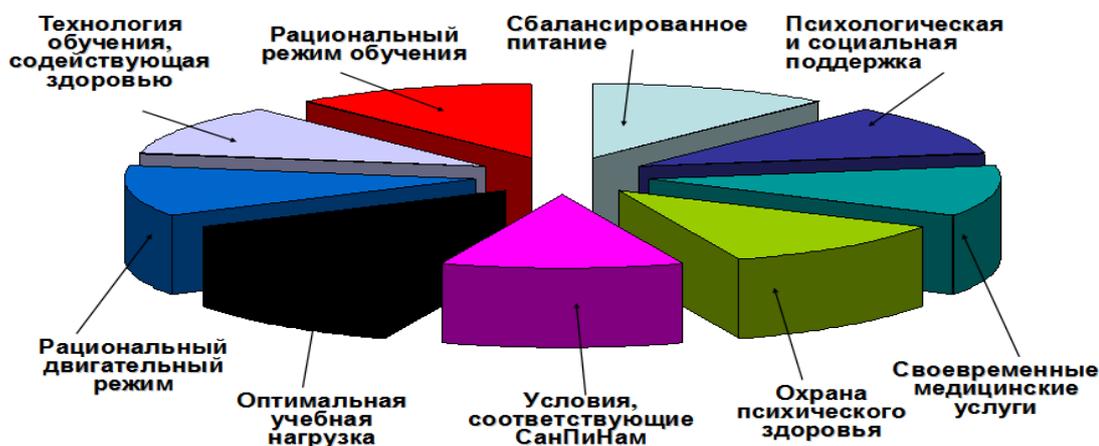
## 3. Учебно-воспитательная работа:

- открытые мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные праздники.

## 4. Пропаганда здорового образа жизни:

- тематические занятия, беседы, познавательные игры, агитбригады, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции;
- совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения, алкоголизма;
- обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи;
- пропаганда физической культуры и здорового образа и стиля жизни через занятия творческих объединений естественнонаучной направленности.

**Оценивать здоровье ребенка необходимо в рамках той среды, которая является для него основной**



## План деятельности по реализации программы

№	Мероприятия
<b>1.</b>	<b>Профилактическое направление</b>
	Анализ основных характеристик состояния здоровья учащихся
	Организация работы по профилактике нарушения зрения (физминутки с элементами коррегирующей гимнастики для глаз)
	Анализ случаев травматизма на Станции.
	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.
	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.
	Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление; вентиляция; уборка
	Рациональное расписание занятий, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)
<b>2.</b>	<b>Просветительское направление</b>
	Организация просветительской работы с родителями (лекторий). «Условия воспитания здорового ребёнка в семье», «О половом воспитании», «Современное питание в детском возрасте», «Режим дня», «Досуговая деятельность детей и подростков».
	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.
	Вовлечение родителей и педагогов ДО в работу по сохранению и укреплению здоровья учащихся.
	Подготовка и проведение педагогических советов по теме формирования здорового образа жизни.
	Организация просветительской работы с обучающимися (лекторий, тематические занятия и другие виды работ).
	Примерная тематика: Значение режима питания. Организация труда и отдыха в семье. Возрастные и психологические особенности старших подростков.

	<p>Значение занятий спортом для здоровья детей.</p> <p>Отрицательное влияние алкоголя, наркотиков, курения.</p> <p>Закаливание как профилактика простудных заболеваний.</p> <p>Здоровье и выбор профессии.</p> <p>Соблюдение правил личной и общественной гигиены.</p> <p>Вопросы полового воспитания (для старшеклассников).</p>
	<p>Совместная работа с организациями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.</p>
	<p>Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через занятия творческих объединений, массовые и воспитательные мероприятия.</p>
<b>3.</b>	<b>Спортивно-оздоровительное направление</b>
	<p>Организация различных спортивных мероприятий.</p>
	<p>Организация системы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни обучающихся.</p>
	<p>Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебно-воспитательной деятельности.</p>
	<p>Проведение массовых акций и мероприятий, связанных с пропагандой здорового образа жизни «Мама, папа, я – спортивная семья», «Зимние забавы», «Весёлые старты», «Масленица».</p>
	<p>Организация в летнее время лагеря с дневным пребыванием, организация туризма и краеведения.</p>
<b>4.</b>	<b>Диагностическое направление</b>
	<p>Мониторинг состояния здоровья учащихся.</p>
	<p>Знакомство педагогического коллектива с новинками методической литературы по вопросам здоровьесбережения.</p>
	<p>Своевременное проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности учащихся и педагогов.</p>
	<p>Организация изучения Правил дорожного движения с детьми.</p>

## Календарный план реализации программы

### Сентябрь

Включение в планы работы педагогов ДО мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.

Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы Станции по здоровьесбережению.

Организация питания и питьевого режима учащихся.

Проведение физкультминуток, подвижных игр.

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

Проведение лекций, бесед, тематических занятий по формированию здорового образа и стиля жизни.

День здоровья.

### Октябрь

Организация работы по созданию и поддержанию уюта в кабинетах, на Станции по сохранению имущества.

Организация занятости учащихся в каникулярный период.

Подготовка помещений к зиме.

Проведение бесед, мероприятий по формированию здорового образа и стиля жизни.

Физкультминутки и динамические паузы.

Подвижные игры на свежем воздухе.

Родительский лекторий.

### Ноябрь

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».

Проведение профилактических мероприятий по теме «Курение – вред!».

Заседание Совета учащихся по проведению физкультурных праздников, игр на местности.

Проведение мероприятий по формированию культуры здорового питания.

Физкультминутки и динамические паузы.

### Декабрь

Проведение профилактических мероприятий, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом.

Проведение конкурса «Папа, мама, я — спортивная семья», посвященного Всемирному дню инвалидов.

Физкультминутки и динамические паузы.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления учащихся.

## **Январь**

Проведение мероприятий по формированию экологической культуры и безопасности.

Экскурсии в природу «Фенологические наблюдения».

Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы».

Проведение мероприятий по формированию культуры здорового питания «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»

## **Февраль**

Спортивно-оздоровительные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества.

Физкультминутки и динамические паузы.

## **Март**

Проведение мероприятий по формированию экологической культуры и безопасности «День Земли», «День воды», «День леса».

Физкультминутки и динамические паузы.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления учащихся.

Витаминизация питания учащихся.

## **Апрель**

Благоустройство территории Станции.

Экологический проект «Город не место для свалок!»

День здоровья.

Динамические паузы, физкультминутки.

Экологические акции «Сохраним первоцвет!» «Сохраним Землю голубой и зеленой!»

## **Май**

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.

Мероприятия ко Дню Победы.

«Весёлые старты».

Проведение экскурсий на природу.

Экологические субботники.

Организация летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.

## **Июнь**

Международный день защиты детей.

Всемирный день защиты окружающей среды.

Соревнования по шашкам.

Обеспечение деятельности летнего оздоровительного лагеря для способных и одаренных детей с дневным пребыванием.

## Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива

<p><b>Педагогический совет</b> Цель: обеспечить стратегию и тактику в решении вопросов здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>Анализ дозировки учебной нагрузки: Учебно-тематические планы; Использование здоровьесберегающих технологий. Здоровьесбережение при применении ИКТ. Анализ результатов мониторинга освоения дополнительных общеразвивающих программ, личностного роста учащихся.</p>
<p><b>Работа с родителями</b> Цель: выявить уровень готовности семьи к сотрудничеству с образовательной организацией по обеспечению здоровьесберегающей среды.</p>	<p>Выявление особенностей психологического климата в семье, состояние здоровья всех членов семьи (индивидуальные беседы педагогов ДО с родителями). Ознакомление родителей с деятельностью Станции по оздоровлению и пропаганде здорового образа и стиля жизни. Круглый стол «Здоровье наших детей». День семьи. «Папа, мама, я – спортивная семья». Знакомство с традициями семьи по оздоровлению. Знакомство родителей с различными оздоровительными системами. Влияние обстановки в семье на здоровье ребенка.</p>
<p><b>Работа с учащимися</b> Цель: обеспечить взаимодействие и сотрудничество учащихся и педагогов ДО в решении проблем здоровья, пропаганды здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>Знакомство учащихся с различными системами поддержания здоровья. Анкетирование (наблюдение за состоянием самочувствия учащихся на Станции).</p>

## Литература и нормативная база программы

1. Федеральный закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Распоряжение Правительства РФ от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019, 30.09.2020).
5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" до 01.01.2027 от 28 сентября 2020 года № 28.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 № 9 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16.
7. Распоряжение Администрации Смоленской области от 11.06.2021 № 997-р/адм. «Стратегии развития воспитания в Смоленской области на период до 2025 года».
8. Постановление Администрации Смоленской области от 29 ноября 2013 года N 984 Об утверждении областной государственной программы "Развитие образования в Смоленской области" (с изменениями на 3 августа 2022 года).
9. Конвенция о правах инвалидов, принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеей от 13.12.2006 г.
10. Распоряжение «О реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Смоленской области» от 25 августа 2022 года № 1277-р/адм.
11. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Две недели в лагере Здоровья», М., Nestle, 2018.

12. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании», М., Nestle, 2018.
13. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Формула правильного питания», М., Nestle, 2018.
14. Т.А. Гладкая, И.Е. Паюченко «Жизнь без опасности», Минск, Красико-Принт, 2009.
15. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л. Б. Кофмана. М., «Физкультура и спорт», 1998.
16. П. Ф. Ленсгафт. Избранные сочинения. М., «Педагогика», 1988.
17. Б. В. Петровский. М., Популярная медицинская энциклопедия, 1981.