

# ПРОГРАММА

## Основы здорового образа жизни

1. Понятие о здоровье.
2. Образ жизни и здоровье
3. Двигательная активность и здоровье
4. Влияние двигательной активности на скелетно-мышечную систему
5. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему
6. Влияние двигательной активности на дыхательную систему
7. Влияние двигательной активности на нервную систему
8. Роль физической культуры в развитии ребенка
9. Предупреждение нарушений осанки
10. Физическая культура и здоровье
11. Спорт и здоровье
12. Проблема питания и здоровье
13. Понятие о правильном питании
14. Роль витаминов в правильном питании
15. Вегетарианство и здоровье
16. Экология и здоровье
17. Радиация и здоровье
18. Вода как фактор здоровья
19. Влияние климата на здоровье
20. Роль воды в закаливании организма
21. Правила личной гигиены тела
22. Роль режима дня в здоровье человека
23. Влияние курения на организм человека
24. Влияние алкоголя на организм человека
25. Влияние наркотиков на организм человека

## Литература

1. Варфоломеева, З.С. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте. / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Е.В. Максимихина, С.Е. Шивринская. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2012. — 153 с.
2. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Издательство "Советский спорт". – 2013. – 300 с.
3. Фомин, Н.А. Физиология человека / Н.А. Фомин. – М.: Просвещение, 1995. -234 с.
4. Дубровский, В.И. Спортивная физиология / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 462 с.
5. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека / Н.И. Федюкович. – Ростов н/Д., 1999.
6. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В. И. Коваль, Т. А. Родионова . - М. : Академия , 2010. - 314 с.
7. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер М. : Флинта: Наука , 2007. – 411с.
8. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие / А. М. Митяева. - М.: Академия , 2008. - 187 с.
9. Епишев, В. В. Физиологические механизмы адаптационных изменений организма при нетрадиционных методах оздоровления: монография / В. В. Епишев, И. В. Изаровская ; под науч. ред. А. П. Исаева; Юж.-Урал. гос. ун-т ; ЮУрГУ - Челябинск: Издательство ЮУрГУ , 2008. – 114 с.
10. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – М. Советский спорт, 2006. – 586 с.
11. Тен, Е. Е. Основы медицинских знаний: учеб. / Е. Е. Тен. - М. : Ака-демия , 2009. – 255 с.
12. Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры — Ростов на Дону: Феникс, 2014.
13. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни — М.: Академия, 2013.
14. Морозов, М. Основы здорового образа жизни — М.: ВЕГА, 2014.
15. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. — Ростов: Феникс, 2014.
16. Гомончук М.Н. Искусство быть здоровым: Принципы здорового образа жизни. - М.: Воениздат, 2003. - 72 с.
17. Дробат Е.М. Простые истины о питании и здоровье: Домашний справочник. - М.: Книжный дом, 2004. - 607 с.
18. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. - М.: RETORIKA-A, 1999. - 560 с.
19. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология: Культура здоровья: Книга для учителей и студентов педагогических специальностей. - М.: Бахрах-М, 2003. -268 с.
20. Касаткин В.Н. Комплексная программа здоровья // Школа здоровья, 2005. - №3. - 7-19 С.
21. Ларин А. Оптимальный образ жизни // Будь здоров, 2004. - № 2. - С. 70-73.
22. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учебное пособие. - М.: Академия, 2001. - 320 с.
23. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни. - М.: Педагогическое общество России, 2004. - 416 с.
24. [Петленко В.П. Основы валеологии. В 5-ти томах. - СПб. 1996.](#)