

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Управление образованием администрации г.Ачинска
МБОУ "СШ №5 им. Марачкова А.О." г.Ачинск"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР
 Храмова А.В.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО


Директор МБОУ "СШ №5
им. Марачкова А.О."
Осипищев В.Б.
Приказ №283/сд
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Спортивные ребята»
Усовой Людмилы Владимировны, 1КК
для обучающихся 3 «Г» класса

г.Ачинск,
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные ребята» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- 1) Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- 3) СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- 4) Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- 5) Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- 6) О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- 7) Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2015г.);
- 8) Рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии для Волкоморовой Миланы, Гостева Тимура, Григоренко Вероники, Кругляк Алексея, Черкасского Дмитрия.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные ребята» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

-формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

-развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

-обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи программы:

1. Формирование:

-представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

-навыков конструктивного общения;

-потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

2. Обучение:

-осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

-правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

-упражнениям сохранения зрения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Данная программа является комплексной по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные ребята» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные ребята» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Также программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурулогический и личностно ориентированный подходы.

Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные ребята» предназначена для обучающихся 3 «Д» класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, а также в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии. Курс рассчитан на проведение 1 часа в неделю (34 часа в год).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты программы внеурочной деятельности «Спортивные ребята»:

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

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

Метапредметные результаты программы внеурочной деятельности «Спортивные ребята»:

1) *Регулятивные УУД:*

-*Определять и формулировать* цель деятельности на занятие с помощью учителя.

-*Проговаривать* последовательность действий на занятие.

-*Учить высказывать своё предположение* (версию) на основе работы с иллюстрацией, *учить работать* по предложенному учителем плану.

-*Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку* деятельности класса на занятие.

2) *Познавательные УУД:*

-*Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

-*Добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятие.

-*Перерабатывать полученную информацию: делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

-*Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы* на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); *находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей* (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3) *Коммуникативные УУД:*

-*Умение донести свою позицию до других: оформлять* свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

-*Слушать и понимать* речь других.

-*Совместно договариваться* о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

-*Учиться выполнять различные роли* в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

-осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные ребята» обучающиеся должны:

Знать: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей и о том, как следует питаться, о пользе сна и о правилах поведения в школе и дома, о вреде курения и о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения на воде.

Уметь: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час,

контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные ребята» состоит из 7 разделов:

- 1) «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- 2) «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- 3) «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- 4) «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- 5) «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- 6) «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- 7) «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные ребята», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информационный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 ч.). Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Раздел 2. «Питание и здоровье» (5 ч.). Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» (7 ч.). Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Раздел 4. «Я в школе и дома» (6 ч.). Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов» (4 ч.). Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "Быть здоровым".

Раздел 6. «Я и моё ближайшее окружение» (4 ч.). Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч.). Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Цель: формировать интеллектуальные способности, дать знания о личной гигиене и здоровье, разъяснить понятие о микробах, выделить вредные привычки и их профилактику, узнать о применении лекарственных растений в профилактических целях.

Категория слушателей: обучающиеся 3 классов (34 часа)

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Кол-во часов | В том числе | | |
|---|--|--------------|-------------|------|----------------------|
| | | | Беседы | Игры | Практические занятия |
| Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе». | | 4 | 1 | | 2 |
| 1. | «Здоровый образ жизни, что это?». Основы строевой подготовки. | 1 | | | 1 |
| 2. | Личная гигиена. Игра «Салки-догонялки» | 1 | | | 1 |
| 3. | Просмотр мультфильма. В гостях у Мойдодыра | 1 | 1 | | |
| 4. | Квест-игра «Остров здоровья» | 1 | | | 1 |
| Раздел 2. «Питание и здоровье» | | 5 | 3 | | 2 |
| 5. | Игра «Смак» | 1 | 1 | | |
| 6. | Правильное питание – залог физического и психологического здоровья | 1 | | | 1 |
| 7. | Вредные микробы. Игра «Белые медведи» | 1 | 1 | | |
| 8. | Что такое здоровая пища и как её приготовить. Игра «Вышибалы» | 1 | 1 | | |
| 9. | «Чудесный сундучок» | 1 | | | 1 |
| Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» | | 7 | 4 | | 3 |

| | | | | | |
|---|--|----------|----------|--|----------|
| 10. | Труд и здоровье. Бег 30, 60, 100 метров. | 1 | 1 | | |
| 11. | Наш мозг и его волшебные действия. Игры на внимание, логику | 1 | 1 | | |
| 12. | <u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым» | 1 | 1 | | |
| 13. | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Прогулка в парке. | 1 | | | 1 |
| 14. | Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». | 1 | | | 1 |
| 15. | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 | 1 | | |
| 16. | «Моё здоровье в моих руках». Игры на выносливость. | 1 | | | 1 |
| Раздел 4. «Я в школе и дома» | | 6 | 3 | | 3 |
| 17. | Мой внешний вид – залог здоровья. Комплекс игр на выносливость и силовые качества. | 1 | 1 | | |
| 18. | «Доброречие». Комплекс игр на выносливость и силовые качества. | 1 | 1 | | |
| 19. | Просмотр спектакля С. Преображнский «Капризка» | 1 | | | 1 |
| 20. | «Бесценный дар - зрение». Комплекс игр на снятие зрительного напряжения. | 1 | | | 1 |
| 21. | Гигиена правильной осанки. ОРУ с предметами. | 1 | 1 | | |
| 22. | Квест – игра «Спасатели, вперед!» | 1 | | | 1 |
| Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов» | | 4 | 1 | | 3 |
| 23. | Просмотр фильма Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 | 1 | | |
| 24. | Бег 1000 м «Движение - это жизнь» | 1 | | | 1 |
| 25. | <u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше» | 1 | | | 1 |
| 26. | «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности | 1 | 1 | | |
| Раздел 6. «Я и моё ближайшее окружение» | | 4 | 2 | | 2 |
| 27. | Мир моих увлечений. Игры на выбор. | 1 | 1 | | |
| 28. | Вредные привычки и их профилактика. Игры на выносливость. | 1 | 1 | | |
| 29. | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1 | | | 1 |
| 30. | В мире интересной физкультуры. Рекорды соотечественников. | 1 | | | |
| Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» | | 4 | 2 | | 2 |
| 31. | Я и опасность. Игры на скоростно-силовые качества. | 1 | 1 | | |
| 32. | Лесная аптека на службе человека. | 1 | | | 1 |
| 33. | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | 1 | | |
| 34. | Чему мы научились и чего достигли. Игра на внимание. | 1 | | | 1 |
| | Итого: | 34 | 17 | | 17 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Кол-во часов | Коррекционная работа | Дата проведения | |
|---|--|--------------|---|-----------------|------|
| | | | | план | факт |
| Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 часа) | | | | | |
| 1. | «Здоровый образ жизни, что это?». Основы строевой подготовки. | 1 | Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений. | | |
| 2. | Личная гигиена. Игра «Салки-догонялки» | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | | |
| 3. | Просмотр мультфильма. В гостях у Мойдодыра | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | | |
| 4. | Квест-игра «Остров здоровья» | 1 | Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений. | | |
| Раздел 2. «Питание и здоровье» (5 часов) | | | | | |
| 5. | Игра «Смак» | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | | |
| 6. | Правильное питание – залог физического и психологического здоровья | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | | |
| 7. | Вредные микробы. Игра «Белые медведи» | 1 | Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений. | | |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| 8. | Что такое здоровая пища и как её приготовить. Игра «Вышибалы» | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | |
| 9. | «Чудесный сундучок» | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | |
| Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» (7 часов) | | | | |
| 10. | Труд и здоровье. Бег 30, 60, 100 метров. | 1 | Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений. | |
| 11. | Наш мозг и его волшебные действия. Игры на внимание, логику | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | |
| 12. | <u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым» | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | |
| 13. | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Прогулка в парке. | 1 | Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений. | |
| 14. | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | |
| 15. | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 | Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений. | |
| 16. | «Моё здоровье в моих руках». Игры на выносливость. | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | |
| Раздел 4. «Я в школе и дома» (6 часов) | | | | |
| 17. | Мой внешний вид – залог здоровья. Комплекс игр на выносливость и силовые качества. | 1 | Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений. | |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| 18. | «Доборечие». Комплекс игр на выносливость и силовые качества. | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | |
| 19. | Просмотр спектакля С. Преображнский «Капризка» | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | |
| 20. | «Бесценный дар - зрение». Комплекс игр на снятие зрительного напряжения. | 1 | Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений. | |
| 21. | Гигиена правильной осанки. ОРУ с предметами. | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | |
| 22. | Квест – игра «Спасатели, вперёд!» | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | |
| Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов» (4 часа) | | | | |
| 23. | Просмотр фильма Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | |
| 24. | Бег 1000 м «Движение - это жизнь» | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | |
| 25. | <u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше» | 1 | Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений. | |
| 26. | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | |
| Раздел 6. «Я и моё ближайшее окружение» (4 часа) | | | | |
| 27. | Мир моих увлечений. Игры на выбор. | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | |
| 28. | Вредные привычки и их профилактика. Игры на выносливость. | 1 | Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений. | |

| | | | | |
|--|---|----|---|--|
| 29. | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | |
| 30. | В мире интересной физкультуры. Рекорды соотечественников. | 1 | Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений. | |
| Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа) | | | | |
| 31. | Я и опасность. Игры на скоростно-силовые качества. | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | |
| 32. | Лесная аптека на службе человека | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | |
| 33. | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений. | |
| 34. | Чему мы научились и чего достигли. Игра на внимание. | 1 | Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи. | |
| | Итого: | 34 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программного содержания используются следующее учебно – методическое и техническое оборудование:

- иллюстрации, таблицы (демонстрирующие готовые изображения, методику их получения);
- трафареты;
- раздаточные карточки;
- мультимедийные устройства;
- компьютер, проектор;
- спортивный инвентарь.

НОРМЫ ОЦЕНОК

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Достаточный уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентанаграф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
5. Симкина П. Л. Азбука здоровья. Физкультминутки здоровьесберегающей направленности [Текст]: метод. пособие / П. Л. Симкина - М.: Амрита-Русь, 2006. – 103