

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ СОШ №55

РАССМОТРЕНО

ШМО кл.рук-лей

Протокол №1

от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол №1

От «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №55

Закирова Л.Ф.

Приказ № 28.08.1 - ОД

от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«ЗДОРОВЕЙКА»

для 1–4 -х классов

в 1 классе - 1 час в неделю, общее количество часов в год – 33,
во 2 классе - 1 час в неделю, общее количество часов в год – 34,
в 3 классе - 1 час в неделю, общее количество часов в год – 34,
в 4 классе - 1 час в неделю, общее количество часов в год – 34,
всего – 135 часов.

КУРС ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА» для 1 – 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:
Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
СанПиН 1.2.3685-21;
ООП НОО МБОУ СОШ № 55.

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Необходимо 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.

Цели и задачи обучения.

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.

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» 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.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

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;

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.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

– *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Предметные:

- 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.

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

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

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную

помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Внеурочная деятельность организуется в форме экскурсий, кружковой работы, круглого стола, конференций, диспутов, соревнований, поисковых и научных исследований, общественно полезного практики, бесед, лекций, игр, проектов и других.

Внеурочный курс относится к направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность», рассчитан на 1 час неделю.

Воспитательный потенциал внеурочных занятий

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
- Побуждение школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
- Использование воспитательных возможностей содержания внеурочных занятий;
- Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, стимулирующих познавательную мотивацию школьников
- Включение во внеурочные занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия
- Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников

Тематический план 1 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов
	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4
1.	Практическое занятие .Дорога к доброму здоровью	1
2.	Практическое занятие .Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1
3.	В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр»	1
4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1
	<i>Питание и здоровье</i>	5
5.	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1
6.	Практическое занятие. Культура питания Приглашаем к чаю	1
7.	Ю.Тувим «Овощи» Умеем ли мы правильно питаться	1
8.	Как и чем мы питаемся	1
9.	Как и чем мы питаемся	1

	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7
10.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
11.	Полезные и вредные продукты.	1
12.	Полезные и вредные продукты.	1
13.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
14.	Как обезопасить свою жизнь Практическое занятие	1
15.	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1
16.	В здоровом теле здоровый дух.	1
	<i>Я в школе и дома</i>	6
17.	Мой внешний вид –залог здоровья	1
18.	Зрение – это сила	1
19.	Осанка – это красиво	1
20.	Весёлые перемены	1
21.	Здоровье и домашние задания	1
22.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим Игра- викторина	1
	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4
23.	“Хочу остаться здоровым”.	1
24.	Вкусные и полезные «вкусности»	1
25.	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1
26.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3
27.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» день вежливости	1
28.	Вредные и полезные привычки	1
29.	“Я б в спасатели пошел” Ролевая игра	1
	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4
30.	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1
31.	Первая доврачебная помощь Практическое занятие	1
32.	Вредные и полезные растения.	1
33.	Чему мы научились за год.	1

2 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов
	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1

2	По стране Здоровейке	1
3	В гостях у Мойдодыра	1
4	Я хозяин своего здоровья	1
	<i>Питание и здоровье</i>	5
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1
6	Культура питания. Этикет.	1
7	«Я выбираю кашу»	1
8	«Что даёт нам море»	1
9	Светофор здорового питания	1
	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7
10	Сон и его значение для здоровья человека	1
11	Закаливание в домашних условиях	1
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1
13	Иммунитет	1
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
15	Спорт в жизни ребёнка.	1
16	Слагаемые здоровья	1
	<i>Я в школе и дома</i>	6
17	Я и мои одноклассники	1
18	Почему устают глаза?	1
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1
20	Шалости и травмы	1
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1
22	Умники и умницы	1
	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4
23	С. Преображенский «Огородники»	1
24	Как защитить себя от болезни.	1
25	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1
26	«Разговор о правильном питании»	1
	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4
27	Мир эмоций и чувств.	1
28	Вредные привычки	1
29	«Веснянка»	1
30	В мире интересного	1
	<i>«Вот и стали мы на год взрослых»</i>	4
31	Я и опасность.	1

32	Чем и как можно отравиться.	1
33	Первая помощь при отравлении	1
34	Наши успехи и достижения	1

3 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов
	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
2	Личная гигиена	1
3	В гостях у Мойдодыра	1
4	«Остров здоровья»	1
	<i>Питание и здоровье</i>	5
5	Игра «Смак»	1
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1
7	Вредные микробы	1
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	
9	«Чудесный сундучок»	1
	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7
10	Труд и здоровье	1
11	Наш мозг и его волшебные действия	1
12	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
16	«Моё здоровье в моих руках»	1
	<i>Я в школе и дома</i>	6
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1
18	«Доборечие»	1
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1
20	«Бесценный дар- зрение».	1
21	Гигиена правильной осанки	1
22	«Спасатели , вперёд!»	1
	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1
24	Движение это жизнь	1
25	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1

26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1
	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4
27	Мир моих увлечений	1
28	Вредные привычки и их профилактика	1
29	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.	1
30	В мире интересного.	1
	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4
31	Я и опасность.	1
32	Лесная аптека на службе человека	1
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1
34	Чему мы научились и чего достигли	1

4 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов
	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1
2	Правила личной гигиены	1
3	Физическая активность и здоровье	1
4	Как познать себя	1
	<i>Питание и здоровье</i>	5
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1
6	Здоровая пища для всей семьи	1
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1
9	«Богатырская силушка»	1
	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7
10	Домашняя аптечка	1
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
13	«Береги зрение с молодую».	1
14	Как избежать искривления позвоночника	1
15	Отдых для здоровья	1
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1
	<i>Я в школе и дома</i>	6
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1
19	«Спешите делать добро»	1

20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
21	Мода и школьные будни	1
22	Делу время , потехе час.	1
	Чтоб забыть про докторов	4
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни».	1
25	Преображенский «Огородники»	1
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные «вкусности»	1
	Я и моё ближайшее окружение	4
27	Размышление о жизненном опыте	1
28	Вредные привычки и их профилактика	1
29	Школа и моё настроение	1
30	В мире интересного.	1
	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
31	Я и опасность.	1
32	Игра «Мой горизонт»	1
33	Гордо реет флаг здоровья	1
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2011 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2017. – 134 с.