

Комитет по образованию
Администрации городского округа «Город Калининград»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Калининграда средняя общеобразовательная школа № 3
(МАОУ СОШ № 3)

Принято на заседании
Педагогического совета
от «24» мая 2023 г.
Протокол № 10

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 3
Грахачева И. И.
Пр. от «24» мая 2023 г. № 50/2



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Будь здоров»

Возраст обучающихся: 7-11 лет.
Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор программы:
Шевченко Оксана Сергеевна
учитель начальных классов

г. Калининград 2023 г.

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Программа «Будь здоров!» реализует спортивно - оздоровительное направление в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Реализация дополнительной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

В программе представлены необходимые условия для формирования, укрепления и сохранения здоровья детей с самого раннего возраста.

Проблема обеспечения здоровья должна решаться не только медициной, но и педагогикой через внедрение системы знаний о человеке, его здоровье, способах его формирования и сохранения.

Содержание программы помогает учителю учить детей самим заботиться о своём здоровье, формировать установки на поддержание здорового образа жизни.

Содержание программы соответствует интересам, потребностям, возможностям возрастного и индивидуального развития ребенка.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.

2. Воспитание в детях, родителей потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).

3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

Направленность программы (спортивно - оздоровительная) – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров» имеет физкультурно – спортивную направленность

Уровень освоения программы - Уровень освоения программы – общекультурный (ознакомительный)

Актуальность образовательной программы

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов начального образования относится сохранение и укрепление здоровья детей. ФГОС второго поколения определяет этот вопрос одним из приоритетных.

Чем выше уровень здоровья детей в современной школе, тем выше процент усвоения всей суммы знаний. Однако показатели последних лет говорят о снижении этого уровня. По данным всероссийской диспансеризации за последние годы доля детей к 7-10 годам с 3-й группой здоровья увеличивается в 1,7 раза и составляет 14,9%. 40 % детей Калининградской области имеют те или иные заболевания.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что физическое воспитание детей рассматривается, как приоритетное направление деятельности образовательного учреждения. Занятия в секции способствуют охране и укреплению здоровья и становлению личности, развитию физического и психического потенциала ребёнка, закладывают фундамент здоровья, формируют личностные качества, интерес и привязанность к спорту.

Практическая значимость образовательной программы

Практическая значимость проекта заключается в создании единого здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса в ДОУ. Рекомендован для воспитателей дошкольных образовательных учреждений, педагогов дополнительного образования, родителей.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пожелает проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всемерно развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учё-

том уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Отличительные особенности программы

Программа направлена на формирование у детей представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своём здоровье, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Цель образовательной программы

Создание условий для повышения всех уровней здоровья учащихся (физического, психологического, нравственного).

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- формирование у обучающихся настойчивость в достижении цели,
- стремление к получению качественного законченного результата;
- формирование умения работать в команде;
- способствовать развитию двигательных умений и навыков.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы - Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 11 лет. Набор детей в объединение – свободный

Особенности организации образовательного процесса - Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «Умная продленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов и предназначена для учащихся МАОУ СОШ № 3.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек

Формы обучения по образовательной программе - Форма обучения – очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий - Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы - Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации, экскурсоводческие практикумы, тренинги, посещение экскурсий.

Основные методы обучения

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» обучающихся к обучению младших. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

2. Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.

3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.); основной, в кото-

рой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Контрольные нормативы составляются на основе норм для данной возрастной группы.

Планируемые результаты

Образовательные

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Развивающие:

- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие психофизических качеств;

- развитие двигательных способностей

Воспитательные:

- формировать у учащихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;

- поддерживать умение работать в команде;

- способствовать развитию физических качеств.

Механизм оценивания образовательных результатов

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления. Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

– учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

– вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

– формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;

дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

– формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия реализации образовательной программы:

Учебные пособия:

- наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: профилактика инфекционных заболеваний и др.;

- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: ноутбук, мультимедийный проектор, интерактивная доска.

Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательной программы:

обеспеченность образовательной программы методическими материалами и современными литературными источниками, поддерживающими процесс обучения (нормативно-правовые акты и документы, основная и дополнительная литература, интернет-ресурсы). Дидактическое обеспечение реализации программы (схемы, плакаты, раздаточный материал и т.п.);

Кадровое обеспечение реализации программы: (при необходимости сетевого взаимодействия, интеграции с другими программами, приглашения специалистов для реализации отдельных тем и т.п.);

Формы контроля и оценочные материалы.

Данный структурный элемент программы содержит описание форм подведения итогов реализации программы текущего, промежуточного и итогового контроля (при наличии), которые перечисляются согласно учебному (тематическому) плану (зачеты, проекты, конкурсы, концерты, выставки, и т.п.) и описание средств контроля (тесты, творческие задания, контрольные работы и т.п.), которые позволяют определить достижения планируемых результатов обучающимися.

Содержание образовательной программы

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

Раздел 2. Питание и здоровье 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 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 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 Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение 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» Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
Введение «Вот мы и в школе» 8 часов						
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	2	1			
2	Личная гигиена	2	1	1		
3	В гостях у Мойдодыра	2	1	1	1	Игра викторина
4	Остров «здоровья»	2	1		1	
Питание и здоровье 10 часов						
5	Как и чем мы питаемся	2	1			
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	2	1			
7	Вредные микробы	2	1	1		
8	Что такое здоровая пища и как её готовить	2	1	1	1	
9	«Чудесный сундук»	2	1		1	Круглый стол
Моё здоровье в моих руках 14 часов						
10	Труд и здоровье	2	1			
11	Наш мозг и его волшебные действия	2	1			
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	2	1			
13	«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»	2	1	1		
14	“Как сохранять и	2	1	1		

	укреплять свое здоровье”.					
15	«Природа – источник здоровья»	2	1	1	1	
16	«Моё здоровье в моих руках»	2	1		1	
Я в школе и дома 12 часов						
17	Мой внешний вид – залог здоровья	2	1			
18	«Доброречие» - беседа о добре	2	1			
19	С.Преображнский «Капризка» спектакль	2	1			
20	«Бесценный дар- зрение».	2	1			
21	Гигиена правильной осанки	2	1	1	1	
22	Викторина «Спасатели, вперед!»	2	1	1	1	Викторина
Чтоб забыть про докторов 8 часов						
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	2	1			Викторина
24	Движение - это жизнь	2	1		1	
25	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	2	1	1		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	2	1		1	
Я и моё ближайшее окружение 8 часов						
27	Мир моих увлечений	2	1			
28	Вредные привычки и их профилактика	2	1	1	1	
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Инсценировка спектакля А. С. Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке»	2	1	1	1	Викторина
30	В мире интересного.	2	1			
«Вот и стали мы на год взрослей» 12 часа						
31	Я и опасность	3	2			
32	Лесная аптека на службе человека	3	2			
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	3	2	1	1	
34	Чему мы научились и чего достигли	3	2	1	1	Викторина
	Итого:	72	38	14	14	6

Календарный учебный график

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Будь здоров»
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество часов	72 часа
6	Окончание учебного года	25 мая 2024
7	Период реализации программы	01.09.2023 – 25.05.2024

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий. Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, событие	Направление воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности при работе со спортивным инвентарем, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь
3	Занятия по здоровому питанию	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Октябрь
4	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	Нравственное воспитание, здоровый образ жизни	В рамках занятий	Ноябрь
5	Проведение викторин	Нравственное воспитание, здоровый образ жизни, трудовое воспитание	В рамках занятий	Ноябрь-май
6	Инсценировка спектакля А. С. Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке»	Нравственное воспитание, интеллектуальное, формирование коммуникативной культуры	Спектакль в рамках занятий	Сентябрь май
7	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, здоровый образ жизни	В рамках занятий	Май

Список литературы

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога:

1.И. В. Абрамова, Т. И. Бочкарёва. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: методическое пособие. Самара: СИПКРО, 2021 год.

2.С. А. Авилова, Т. В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. Волгоград: Учитель, 2020 год.

3.О. А. Степанова. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей группы продлённого дня, педагогов дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - Москва ТЦ Сфера, 2020 год.

4.Н. И. Третьяков, А. А. Андреев, И. А. Забуслаева. Мониторинг: Определение уровня воспитанности учащихся.

5.Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

6.Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.

7.Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

8.Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2020 г. (Педагогика. Психология. Управление.)

9.Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.

10.Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

11.Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2020, с.57.