

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2 п. Спирово

***Программа кружка***  
***«Я и мое здоровье»***

Составил учитель высшей категории  
Тартачакова Светлана Сергеевна

## Пояснительная записка.

*Быть здоровым – это естественное стремление каждого человека.*

На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотъемлемая часть окружающего мира – большой вселенной. И сам он – маленькая вселенная, микрокосмос – должен жить в постоянной связи и гармонии с окружающим миром. Это и считалось здоровьем. А отчего зависит наше здоровье? Лишь на 8–10 % от медицины, на 20 % от наследственности, на 20 % от внешней среды, а на 50 % определяется образом жизни человека.

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Поэтому актуальным стало разработка программы кружка «Здоровейка», которая продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Программа включает вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров. Эта программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Она ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений. Важнее – конечный результат, когда образ жизни становится в его мотивационной сфере нормой гигиенического поведения, реализацией

усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами человеческого бытия.

### **Цели программы кружка «Я и мое здоровье»:**

- 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:**

#### ***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;
- отрицательное отношение к вредным привычкам.
  - 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.

Цели и задачи программы кружка «Я и мое здоровье» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ СОШ №2 п. Спирово

**Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:**

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок, экскурсии, соревнования.

**В основу программы «Я и мое здоровье» положены следующие принципы:**

1. Совместная творческая деятельность.
2. Индивидуализация деятельности.
3. Позитивность.
4. Целостное развитие.
5. Сочетание воспитательного и оздоровительного материала.
6. Наглядность.

## Материально-техническая база:

### **1. Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибов, зубные щетки, и др.;
- изобразительные 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: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

### **2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

## Содержание программы:

Программа кружка «Я и мое здоровье» рассчитана на четыре года для обучающихся в возрасте от 6,5 до 11 лет. Она составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год.

Программа кружка «Я и мое здоровье» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

И включает 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.

Содержание программы кружка «Я и мое здоровье» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

### **Знания и умения:**

В ходе реализации программы кружка «Я и мое здоровье» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;

- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **Формы учета знаний и умений :**

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио». А так же составление проекта, который может выполняться индивидуально и группой учащихся, отчёта о работе, который может быть представлен рефератом, буклетом, стенгазетой, альбомом.

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.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 класс

#### «Первые шаги к здоровью»

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	1класс		
		всего	теория	практика
<b>I</b>	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
1	Дорога к доброму здоровью	1		1
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1		1
3	В гостях у Мойдодыра  Кукольный спектакль  К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1	
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1
<b>II</b>	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1	
2	Культура питания  Приглашаем к чаю	1		1
3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	1	
4	Как и чем мы питаемся		1	
5	Красный, жёлтый, зелёный	1		1
<b>III</b>	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	1	
2	Полезные и вредные продукты.	1	1	

3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	1	
4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		1
5	Как обезопасить свою жизнь	1		1
6	<u>День здоровья</u>  «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1		1
7	В здоровом теле здоровый дух	1		1
27.12				
<b>IV</b>	<b>Я в школе и дома</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1	
17.01				
2	Зрение – это сила	1	1	
24.01				
3	Осанка – это красиво	1		1
31.01				
4	Весёлые переменки	1		1
7.02				
5	Здоровье и домашние задания	1	1	
28.02				
6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1		1
28.02				
<b>V</b>	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
1	“Хочу остаться здоровым”.	1	1	
2	Вкусные и полезные вкусности	1		1
3	<u>День здоровья</u>  «Как хорошо здоровым быть»	1		1
4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		1
10.04				
<b>VI</b>	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков	1	1	

10.04	«Моё настроение»			
2	Вредные и полезные привычки	1	1	
3	“Я б в спасатели пошел”	1		1
<b>VII</b>	<b>«Вот и стали мы на год взрослых»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1	
2	Первая доврачебная помощь	1		1
3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	1	
4	Чему мы научились за год.	1		1
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2 класс

#### «Если хочешь быть здоров»

**Цель:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

№ п/п	Тема занятий	
1.	Твое здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение?	
2	Одевайся по погоде.	
3	Спорт в жизни людей.	
4	Значение осанки в жизни человека.	
5	Здоровье и питание.	
6	Движение- путь к совершенству. (Игры дома, в школе, на улице)	
7	Гигиена в стране Спортландии.	
8	Инфекция и ее предупреждение.	
9	Сколько времени в день можно проводить у телевизора	
10	Игровая программа. Упражнения с газетой.	
11	Дружи с водой.	
12	«Тихий вечер». Как организовать вечерний досуг в семье?	
13	Игровая программа. Конкурсы с платком.	
14	Отдых на природе. Куда девать мусор?	
15	Игровая программа. Эстафеты с обручами.	
16	«Мама, папа, я – спортивная семья!» Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	
17	Спорт в жизни ребёнка.	
18	Иммунитет –мой друг	
19	Сон и его значение для здоровья человека	
20	Я и мои друзья-одноклассники.	
21	Почему устают глаза?	
22	Гигиена позвоночника. Сколиоз	
23	Могут ли дружить шалости и травмы?	
24	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	
25	Умники и умницы	

26	Чтоб забыть про докторов	
27		
28	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	
29	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль «Красивые грибы»	
30	Первая помощь при отравлении	
31-32	Где подстерегает опасность?	
33	Мир эмоций и чувств.	
34	Вредные привычки	

**Итого: 37 часа**

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 3 класс

#### «По дорожкам здоровья»

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	3 класс		
		всего	теория	практика
<b>I</b>	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1		1
2	Личная гигиена	1		1
3	В гостях у Мойдодыра	1	1	
4	«Остров здоровья»	1		1
<b>II</b>	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
1	Игра «Смак»	1	1	
2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1		1
3	Вредные микробы	1	1	
4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	1	
5	«Чудесный сундучок»	1		1
<b>III</b>	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1	Труд и здоровье рядом идут.	1	1	
2	Наш мозг и его волшебные действия	1	1	
3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	1	
4-5	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	2		1
6	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1		1
7	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	1	
7	«Моё здоровье в моих руках»	1		1

<b>IV</b>	<b>Я в школе и дома</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1-2	Мой внешний вид –залог здоровья	2	1	
3	«Доброречие»	1	1	
4	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1		1
5-6	«Бесценный дар- зрение».	2		1
7	Гигиена правильной осанки	1	1	
8	«Спасатели , вперёд!»	1		1
<b>V</b>	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1	
2	Движение это жизнь	1		1
3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1		1
4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1		1
<b>VI</b>	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1	Мир моих увлечений	1	1	
2	Вредные привычки и их профилактика	1	1	
3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.  Кукольный спектакль  А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1		1
4	В мире интересного.	1		
<b>VII</b>	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1	Я и опасность.	1	1	
2	Лесная аптека на службе человека	1		1
3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	1	
4	Чему мы научились и чего достигли	1		1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 4 класс

#### «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	4 класс		
		всего	теория	практика
<b>I</b>	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1		1
2	Правила личной гигиены	1		1
3	Физическая активность и здоровье	1	1	
4	Как познать себя	1		1
<b>II</b>	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1	
2	Здоровая пища для всей семьи	1		1
3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1	
4	Секреты здорового питания. Рацион питания		1	
5	«Богатырская силушка»	1		1
<b>III</b>	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1	Домашняя аптечка	1	1	
2	«Мы за здоровый образ жизни»	1	1	
3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	1	
4	«Береги зрение с молодую».	1		1
5	Как избежать искривления позвоночника	1		1
6	Отдых для здоровья	1	1	
7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1		1

<b>IV</b>	<b>Я в школе и дома</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	1	
2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	1	
3	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	1		1
4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1		1
5	Мода и школьные будни	1	1	
6	Делу время , потехе час.	1		1
<b>V</b>	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1	
2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1		1
3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1		1
4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1		1
<b>VI</b>	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1	Размышление о жизненном опыте	1	1	
2	Вредные привычки и их профилактика	1	1	
3	Школа и моё настроение	1		1
4	В мире интересного.	1		
<b>VII</b>	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1	Я и опасность.	1	1	
2	Игра «Мой горизонт»	1		1
3	Гордо реет флаг здоровья	1	1	
4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1		1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>

## Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 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 – 2005. – № 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, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.