

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №39

Принято педагогическим  
советом  
МОУ СОШ № 39  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СОШ № 39  
Савенкова Т.Н.  
Приказ № 145/1  
от «30» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
естественно-научной направленности

«Азбука здоровья»

на 2023-2024 учебный год

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Нестерова И.А.,  
Кострюкова Е.Б.,  
Богомолова Н.А.,  
Мошнина М.В.

2023г.

## Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа
5. Оценочные и методические материалы

### Пояснительная записка

Направленность программы: естественно-научная.

Уровень освоения: базовый.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

<b>Нормативные акты</b>	
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273) (ст.2, ст.12, ст.75).
Порядок проектирования	- Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.12, ст.47, ст.75);
Условия реализации	- Федеральный закон № 273-ФЗ (п.1,2,3,9 ст.13; п. 1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.34, ст.75); - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-Эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28; - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;
Содержание программы	- Федеральный закон № 273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75); - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019г., от 30.09.2020г.); - Концепция развития дополнительного образования детей/распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	- Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75); - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019г., от 30.09.2020г.); - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-Эпидемиологические требования к организациям воспитания и

	<p>обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;</p> <p>- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2;</p>
--	--

### **Актуальность**

Ценностные ориентиры современного общества смещены в сторону материальных ценностей. Поэтому особенно важно остановиться именно на ценностном отношении ребенка к самому себе, к своему здоровью в частности.

Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения. В связи с чем, педагогическая целесообразность программы ориентирована на формирование ценностных ориентаций ребенка через его личностный рост.

### **Отличительные особенности**

Особенность программы состоит в идеи гармоничного сочетания оздоровительных и психологических методик, что позволяет обучить детей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях, способам сохранения и укрепления здоровья.

### **Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 7-11 лет.  
Специальный отбор не проводится.

Пол детей, участвующих в освоении программы, не учитывается.

Наличие базовых знаний по определенным предметам не требуется.

Наличие специальных способностей в данной предметной области не требуется.

Наличие определенной физической и практической подготовки по направлению программы не требуется.

### **Объем и срок реализации программы**

<b>Год обучения</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Количество часов в неделю</b>
1	36	1

## **Цель и задачи программы**

**Цель:** Создание условий для физического, социального и психологического оздоровления детей, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди школьников заболеваний, расширение представления детей о здоровье.

Программа предполагает решение задач образовательного, развивающего, воспитательного и оздоровительного направления.

### **Обучающие задачи:**

- формирование знаний и умений о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- формирование умений и навыков сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;
- освоение новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества;

### **Развивающие задачи:**

- создание эффективного развивающего, оздоровительного и воспитательного пространства через формирование модели игровой деятельности;
- предоставление возможности каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- развитие у детей активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни;

### **Воспитательные задачи:**

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание культуры здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.
- воспитание ответственности за свое здоровье;

### **Оздоровительные задачи:**

- улучшение показателей физического развития;
- снижение пропусков занятий по заболеваемости;
- улучшение общего самочувствия.

## **Условия реализации программы**

### **Условия набора в коллектив**

Специальный отбор учащихся не проводится. Работа каждого учащегося оценивается по уровню положительной динамики развития в течение года.

### **Условия формирования групп, количество детей в группе**

Наполняемость одной группы 25-30 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания. Программа предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

### **Формы организации деятельности обучающихся на занятии**

Форма занятий: групповая, малыми группами (по звеньям), индивидуальная.

### **Планируемые результаты реализации Программы**

#### ***Личностные результаты:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### ***Метапредметные результаты:***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Организация деятельности аудиторно / самостоятельно	Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой.	1	1	-		Беседа
2.	Культура здоровья. Навыки ЗОЖ.	8	3	5		Практическое задание
3.	Я и мой организм.	8	5	3		Практическое задание
4.	Мои чувства и настроение.	5	3	2		Практическое задание
5.	Пирамида здоровья.	5	2	3		Практическое задание
6.	Школа движений.	6	3	3		Практическое задание
7.	Итоговое занятие.	3	1	2		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		

**Календарный учебный график:**

Для комплектования групп 1 года обучения педагогам предоставляется период до двух недель. Занятия могут начаться с даты начала учебного года (раньше 14 сентября), при условии набора группы.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1			36	36	1 раз в неделю по 1 ч.

## **Рабочая программа**

Возраст учащихся: 7-11 лет

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» (далее - Программа) имеет естественно-научную направленность.

### **Задачи**

#### **Обучающие задачи:**

- формирование знаний и умений о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- формирование умений и навыков сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;
- освоение новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества;

#### **Развивающие задачи:**

- создание эффективного развивающего, оздоровительного и воспитательного пространства через формирование модели игровой деятельности;
- предоставление возможности каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- развитие у детей активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни;

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание культуры здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.
- воспитание ответственности за свое здоровье;

### **Условия организации учебно-воспитательного процесса (включая условия набора)**

На обучение по данной программе могут быть приняты обучающиеся

7-11 лет, имеющие заявление от родителей о приеме в объединение.

Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу.

Наполняемость групп – не менее 15 человек.

Продолжительность занятия – 1 час, без перерыва.

Специальный отбор не проводится.

Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.
- итоговый контроль умений и навыков (выполнение контрольных упражнений, тестов, викторин).

Количество часов, отводимых на освоение материала данного года обучения: 36

### **Ожидаемые результаты**

#### **Обучающиеся будут знать:**

1. Правила здорового образа жизни.
2. Основные понятия об органах человека.
3. Способы укрепления своего здоровья.

#### **Обучающиеся будут уметь:**

1. Применять комплексы упражнений для повышения уровня физического развития;
2. Формировать морально-волевые качества.
3. Снимать утомляемость, гипертоническую реакцию;

#### **Обучающиеся будут развивать:**

1. Психические функции: память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение.

### **Содержание программы**

#### **Тема 1: «Вводное занятие» (2 часа).**

Теория: Знакомство с программой. Техника безопасности. Правила поведения в кабинете и зале. Беседа «О профилактике простудных заболеваний».

Практика: Игра: «Мое имя», подвижные игры.



## **Тема 2: «Культура здоровья. Навыки ЗОЖ» (8 часов).**

Теория: Беседы: «Здоровье – всему голова!», «Что такое здоровье?», «Здоровый образ жизни», «Ценности ЗОЖ», «Забота о свое здоровье и здоровье окружающих», «Ответственность за свое здоровье», «Влияние физических упражнения на здоровье», «Мода и здоровье», «Вредные привычки», «Правила гигиены», «Режим дня», «Утренняя гигиеническая зарядка», «Полезность занятий физкультурой и спортом для здоровья», «Правила закаливания. Обтирание и обливание», «Режим работы и отдыха», «Полезность прогулок», «Здоровый сон – лучшее лекарство», «Правильное питание».

Практика: Подвижные игры. Упражнения для УТГ. Составление режима дня. Игра «Да-нет».

## **Тема 3: «Я и мой организм» (8 часов).**

Теория: Беседы: «Я и мой организм». «Мышцы, кости, суставы». «Скелет – наша опора», «Осанка – ровная спина». «Глаза – зеркало здоровья. Забота о глазах», «Здоровые зубы. Уход за зубами», «Почему болят зубы», «Чтобы зубы были здоровыми», «Слух. Уход за ушами», «Органы дыхания. Правильное дыхание», «Сердце – главный орган нашего организма», «Кожа. Забота о коже», «Зачем человеку кожа?», «Если кожа повреждена», «Уход за руками и ногами», «Стопы. Профилактика плоскостопия».

Практика: Комплексы упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Физкультминутки. Оздоровительные минутки: само - массаж ушной раковины, самомассаж пальцев, точечный массаж для профилактики простудных заболеваний. Упражнения: «Держи осанку», «Гора», «Добрые слова», «Геометрические фигуры», «Радуга», «Математическая зарядка», «Веселая арифметика». Упражнения для мелкой моторики, пальчиковые игры. «Дорожка здоровья». Подвижные игры: «Космонавты», «Перемена и урок», «Котел», «Великаны, карлики». Игры

малой подвижности: «Внимательные глазки», «Жмурки», «Запрещенное движение» и др. Индивидуальная работа.

#### **Тема 4: «Мои чувства и настроение» (5 часов).**

Теория: Беседы: «Мое настроение. Какое бывает настроение. От чего зависит настроение», «Настроение в школе. Настроение дома», «Юмор и смех», «Мой внутренний мир. Чувства, желания, ощущения, переживания», «Страна понимания». «Эмоции: (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.). Управление эмоциями», «Как мы улыбаемся? (сдержанно, хитро, искренне)».

Практика: Описываем и рисуем свои чувства. Упражнение «Слушаем себя». «Школа улыбок». Упражнение «Передай настроение». Упражнение «Покажи эмоцию». «Мои желания – цветик сем - цветик (конкурс на самое лучшее желание)». «Подарок на всех (рисунок для группы)». Само - регуляция. Формирование навыка само - регуляции. Упражнения на релаксацию. Викторина: «Угадай чувство». Игры малой и средней подвижности. Индивидуальная работа.

#### **Тема 5: «Пирамида здоровья» (5 часов).**

Теория: Сказки для здоровья.

Практика: Обсуждение сказок. Рисунки. «Покажи героев сказки». «Кто я? На кого я похож?». Имитационные игры и упражнения. Закрепление навыка само - регуляции. Релаксационные упражнения. Праздник Здоровья.

#### **Тема 6: «Школа движения» (6 часов).**

Теория: «Жизнь требует движения. Что такое гиподинамия?», «Двигательная активность человека в течение дня». «Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота». «Пластика движений», «Красивая походка». Фитбол-гимнастика.

Практика: Тесты. Комплексы упражнений для основных мышечных групп организма. Комплексы упражнений для красивой осанки. Комплексы упражнений УГГ. Упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, выносливости. Комплексы упражнений с гимнастической палкой, скакалкой,

эспандером. Комплексы упражнений на больших мячах. Упражнения на тренажерах. «Дорожка здоровья». Комплексы упражнений для гибкости и подвижности в суставах. Ритмическая гимнастика. Комплексы упражнений для красивой походки. Элементы спортивных игр (теннис, бадминтон). Подвижные игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Замри-отомри», «Море волнуется», «Делай, как я». Эстафеты. Индивидуальная работа.

### **Тема 7: «Итоговое занятие» (3 часа).**

Теория: Подведение итогов работы объединения за год. Анализ обучения. Рекомендации на летний период. Правила поведения на пляже, на воде, на улице и дома.

Практика: Праздник Здоровья.

### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Дата проведения
		Всего	Теория	Практика	
<b>Тема 1: «Вводное занятие» (1 час).</b>					
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой.	1	1	0	
<b>Тема 2: «Культура здоровья. Навыки ЗОЖ» (8 часов).</b>					
2.	«Здоровье – всему голова!»	1	1		
3.	«Влияние физических упражнения на здоровье»	1		1	
4.	«Мода и здоровье»	1	1		
5.	«Вредные привычки»	1	1		
6.	«Правила гигиены». «Режим дня»	1		1	
7.	«Польза занятий физкультурой и спортом для здоровья»	1		1	
8.	«Правила закаливания. Обтирание и обливание»	1		1	
9.	«Правильное питание»	1		1	

<b>Тема 3: «Я и мой организм» (8 часов).</b>					
10.	«Я и мой организм». «Мышцы, кости, суставы».	1	1		
11.	Комплексные упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1		1	
12.	«Глаза – зеркало здоровья. Забота о глазах»	1	1		
13.	Игры малой подвижности:	1		1	
14.	«Здоровые зубы. Уход за зубами» «Почему болят зубы». «Чтобы зубы были здоровыми»	1	1		
15.	«Слух. Уход за ушами»	1	1		
16.	«Кожа. Забота о коже». «Зачем человеку кожа?» «Если кожа повреждена».	1	1		
17.	Подвижные игры	1		1	
<b>Тема 4: «Мои чувства и настроение» (5 часов).</b>					
18.	«Мое настроение. Какое бывает настроение. От чего зависит настроение»	2	2		
19.	Описываем и рисуем свои чувства.	1		1	
20.	«Мой внутренний мир. Чувства, желания, ощущения, переживания»	1	1		
21.	Викторина: «Угадай чувство».	1		1	
<b>Тема 5: «Пирамида здоровья» (5 часов).</b>					
22.	Сказки про здоровье.	2	2		
23.	Рисунки. «Покажи героев сказки».	1		1	
24.	Праздник Здоровья.	2		2	
<b>Тема 6: «Школа движения» (6 часов).</b>					
25.	«Жизнь требует движения»	1	1		
26.	Комплексы упражнений УГГ.	1		1	
27.	Фитбол-гимнастика.	2	2		
28.	Подвижные игры	2		2	

<b>Тема 7: «Итоговое занятие» (3 часа).</b>					
29.	Подведение итогов работы объединения за год. Правила поведения на пляже, на воде, на улице и дома.	1	1		
30.	Праздник Здоровья.	2		2	
	Итого	36	18	18	

### **Механизм оценивания результатов освоения Программы**

Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.
- итоговый контроль умений и навыков (выполнение контрольных упражнений, тестов, викторин).
- анализ медицинских карт учащихся (количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья, физкультурная группа), классные журналы (успеваемость, пропуски занятий по болезни).
- праздники Здоровья.

### **Методическое обеспечение программы:**

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития учащихся данного возраста.

2. Дидактический материал: литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии), аудио кассеты или диски с записью музыкальных произведений.

### **Техническое оснащение занятий:**

Занятия проводятся в просторном, светлом кабинете, желательно с ковровым покрытием.

Для занятий необходимо оборудование: спортивное оборудование и инвентарь, парты, стулья, магнитофон.

## **Список литературы использованной при составлении программы и адресованной педагогам:**

1. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
2. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
3. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
5. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
6. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
9. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
10. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
11. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
12. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.
13. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989.
14. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
15. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
16. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
17. Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.
18. Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. М., 1998.
19. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

**Список литературы, рекомендованный детям и родителям в  
помощь освоения программы:**

1. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
3. Куликовская Т.А. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М.: ООО «Издательство Гном и Д», 2000.
4. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
5. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
6. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
7. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
8. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: АСТ, 2002.
9. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.