**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ЮНОСТЬ»**

****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании методического объединения  Протокол № \_3\_  от \_15\_\_03\_\_\_2024\_\_\_ | СОГЛАСОВАНО  педагогический совет  МОУ ДО «ЦВР «Юность»  Протокол № \_3\_  от \_15.\_\_03\_\_\_2024\_\_\_ | Утверждаю  **\\Admin-pc\обмен\АНЖЕЛИКА ЛЬВОВНА\ПЕЧАТЬ\Русакова.png**директор  МОУ ДО «ЦВР «Юность»  \_\_\_\_\_\_\_А.Л. Русакова  Приказ № \_38\_  от \_15\_\_03\_\_\_2024\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
|  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**

**«Смех и точка»**

Физкультурно-спортивной направленности

Детский фитнес

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 неделя

Составитель:

Яровенко Анна Александровна

педагог дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре

2024

**Содержание**

**Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

* 1. **Пояснительная записка стр.3-4**

**1.2 Цель и задачи программы стр.5 1.3 Учебный план стр.5-6**

**1.4 Содержание программы стр.6-8**

**1.5 Планируемые результаты стр.8**

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОНН0-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1 Условия реализации программы стр.9-10**

**2.2** **Формы контроля стр.10**

**2.3 Формы представления материалов стр.10**

**2.4 Оценочные материалы стр.10**

**2.5 Методические обеспечение стр.11-12**

**2.6.Формы организации занятий стр.13**

**2.7. Календарно-учебный график стр.13-14**

**Список источников стр.15**

**1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

Программа разработана с учётом нормативных документов и локальных актов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р «Конвенция развития дополнительного образования»

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996 – р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до2025 года»

- Письмо от 18 ноября 2015 года №09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации, письмом Минобрнауки России от 11.12.2006г № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

-Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровском крае.

**Направление программы**

Программа физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы.**

Актуальность, педагогическая целесообразность программы заключается в следующем: обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются (эффект гиподинамии), вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности. Возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации, и, следовательно, увеличивается пребывание организма в статических позах, перенапрягается зрительный аппарат. Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно - сосудистой, дыхательной систем, нарушения обмена веществ и т.д.

Хочется отметить, что прослеживается устойчивая тенденция потери интереса школьников к занятиям физической культурой. Знания учащихся о собственном организме, функциях различных его систем и здоровье значительно отстает от знаний в других областях.

Очевидно, что эту ситуацию можно и нужно менять. И начинать ее лучше в период наименьшей учебной занятости детей, а именно в период летнего оздоровительно отдыха в лагере. Вывести детей на более высокий уровень развития физических способностей - основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям, и, наконец, это важнейший компонент состояния здоровья.

**Адресат программы**

На программу принимаются дети от 7 до 14 лет по заявлению родителей (законных представителей). Условием приема детей для обучения по программе «Радуга» является наличие допуска – предоставляется справка от педиатра о состоянии здоровья с указанием группы здоровья обучающегося. В справке указывается информация об отсутствии контакта с больными вирусными заболеваниями в течение двух недель до начала смены.

**Сроки реализации программы**

Программа является краткосрочной, каникулярной. В лагере занятия проводятся в спортивном зале. Время проведения занятия 40 минут.

**1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом через формирование интереса к детскому фитнесу, создание условий для отношений сотрудничества между учащимися.

**Задачи:**

**Предметные:**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Формировать правильную осанку и укрепить все групп мышц, содействовать профилактике плоскостопия.
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

**Метапредметные:**

1. Создать условия для реализации потребностей детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, подвижность в суставах, ловкость).

**Личностные:**

1. Сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.
2. Воспитать чувство уверенности в себе.

**1.3 Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  | Знакомство с педагогом. Инструктаж по технике безопасности. Введение в образовательную программу | 1 | 1 | - | Беседа, опрос |
|  | Упражнения на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия | 1 | 0.5 | 0.5 | Педагогическое наблюдение, практическая работа, анализ выполнения задания |
|  | Базовые шаги аэробики и фитбол-гимнастика | 1 | 0.5 | 0.5 | Педагогическое наблюдение, практическая работа, анализ выполнения задания |
|  | Стретчинг и подвижные игры | 1 | 0.5 | 0.5 | Педагогическое наблюдение, практическая работа, анализ выполнения задания |
|  | Подведение итогов образовательной программы | 1 | 0.5 | 0.5 | Педагогическое наблюдение, практическая работа, анализ выполнения задания |
|  | Итого: | 5 | 3 | 2 |  |

**1.4. Содержание программы**

**Раздел №1**: «Знакомство с педагогом. Инструктаж по технике безопасности. Введение в образовательную программу». (1 час)

**Теория:** Знакомство с педагогом. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия осмотр осанки и стоп.

**Раздел №2**: «Упражнения на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия». (1 час)

**Теория**: Беседы: «Красивая осанка», «О профилактике плоскостопия детям».

**Практическая работа**: Разминка. Комплексы упражнений для всех групп мышц. Комплексы упражнений по формированию правильной осанки с мячами, скакалками, гимнастическими палочками. Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног. Подвижные игры: «Ракета», «Великаны, карлики», «Ель, елка, елочка» и др.

**Раздел № 3** «Базовые шаги аэробики и фитбол гимнастика». (1 час)

**Теория:** Беседа: «Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота».

Техника безопасности работы на фитболе: правильно подобрать размер мяча в соответствии с ростом; при выполнении упражнений, следить за сохранением правильной осанки: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, ноги согнуты и поставлены врозь (три точки опоры – ноги, таз), стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть-чуть в стороны, между бедром и голенью угол 900, руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч, необходимо осуществлять самостраховку при прыжках на мячах, нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища; выполняя упражнения лежа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, дыхание не задерживать.

**Практическая работа:**

Аэробика: Разные виды ходьбы, бега и прыжков; прыжки с разным положением рук; разминочные упражнения, упражнения на равновесие.

*Фитбол-гимнастика представлена:*

*-фитбол-ритмикой*, в которую входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы;

*-фитбол-атлетикой* (фитбол – упражнения) которая имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости;

*- фитбол-коррекцией, которая* состоит из упражнений коррекционно- профилактической направленности. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно- сосудистой и дыхательной систем;

*- фиитбол – игрой, которая* предусматривает применение специальных творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет с фитболом.

**Раздел №4** «Стретчинг и подвижные игры» (1 час) .

**Теория:** Техника безопасности стретчинга:Входить в упражнение плавно, не спеша. Занимая исходное положение, начинать выполнять упражнение уверенно, но с расстановкой.  Держать голову так, чтобы шея являлась продолжением позвоночника, была направлена туда же, куда направлен позвоночник. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.  Не выполнять движения до появления сильной боли. Осуществляйте выход из упражнений плавно не спеша. Растяжка должна выполняться симметрично, для обеих сторон тела. Правила подвижных игр.

**Практическая работа:** Упражнения, направленные на развитие и поддержание гибкости и подвижности суставов, упражнение на расслабления.

Подвижные игры: «Карусель», «Волк и заяц», «Мышеловка», «Птичка в гнездышке», «Гуси — лебеди», «Совушка — сова», «Воздушная кукуруза», «Построим мосты», «Воробушки и кот», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади мешочком в круг», «Через ручеек», «Спортивные эстафеты» и другие.

**Раздел № 5** «Подведение итогов образовательной программы (1 час)

**Теория:** Педагогическое наблюдение, анализ выполнения задания. Подведение итогов.

**Практическая работа:** Занятия по исследованию результативности. Способы проверки ожидаемого образовательного результата: −тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений).

**1.5. Планируемые результаты**

**Предметные:**

1. Приобретут знания и практические умения по охране и укреплению физического и психического здоровья.
2. Повысят защитные функции организма и устойчивости к различным заболеваниям
3. Приобретут знания и практические умения по формированию правильной осанки и укреплению всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
4. Приобретут умения и навыки правильного выполнения движений.

**Метапредметные:**

1. Создать условия для реализации потребностей детей в двигательной активности.
2. Продемонстрируют двигательные способности и физические качества (быстрота, сила, выносливость, подвижность в суставах, ловкость).

**Личностные:**

* 1. Будет сформирован устойчивый интерес и мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

1. Научаться соблюдать дисциплину и порядок;
2. Привитие интереса и любви к занятиям спортом.

**РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Условия реализации программы**

Программа реализуется в условиях материально-технического обеспечения:

Рекомендуемая площадь помещения для занятий спортивными видами в организациях дополнительного образования (Приложение N 1 к СанПиНу 2.4.4.3172-14) не менее 4 м2на 1 ребенка. На одной из стен устанавливаются зеркала на высоте 2,1 м. Полы в зале должны быть дощатыми некрашеными или покрыты специальным линолеумом.

*Спортивное оборудование:*

1. Спортивные коврики по количеству детей.
2. Гимнастические маты.
3. Гимнастические палочки по количеству детей.
4. Мячи гимнастические по количеству детей.
5. Фитбол-мячи по количеству детей.
6. Скакалки гимнастические по количеству детей.
7. Обручи.
8. Балансирующие массажные платформы по количеству детей.
9. Мячи малые массажные, мячи пластмассовые, корзины для игры с мячами, координационная лестница, спортивные конусы, ограничители пластиковые.

*Вспомогательное оборудование:*

1. Музыкальный центр.
2. Аудио - файлы для музыкального сопровождения занятий.
3. Ноутбук (личный).
4. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия.
5. Картотека комплексов специального воздействия.
6. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности.
7. Наглядные пособия (таблицы, схемы, иллюстрации и др.).
8. Проверочные и тестовые задания.
9. Учебники.
10. Инструкции по технике безопасности, правила поведения для учащихся.
11. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

**Информационное обеспечение:** видео материалы, фото, интернет источники.

**Кадровое обеспечение**: педагог дополнительного образования, высшее педагогическое образование

2.2. **Формы контроля**: Педагогическое наблюдение, практическая работа, анализ выполнения задания опрос, учебные игры

**2.3. Формы представления материалов.**

Диагностическая работа строится с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их физических возможностей и проходит в виде мониторинга динамики формирования физических качеств обучающегося в рамках усвоения задач данной программы.

Стартовый мониторинг предполагает диагностику физических качеств детей согласно задачам, поставленным в данной рабочей программе, проводится в конце первого периода обучения (последнее занятие сентября).

Промежуточный мониторинг осуществляется в конце декабря.

Итоговый мониторинг – это заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам проведенных занятий в конце третьего периода (последнее занятие мая).

Предполагается составление сравнительной диаграммы уровня физического развития детей.

Результаты диагностики физических качеств детей заносятся в таблицу.

По окончанию обучения планируется итоговое открытое занятие для родителей.

**2.4. Оценочные материалы**

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Показатели динамики формирования интегративного качества

«Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | ФИО | Коммуника-тивные навыки | Владение  Основны-ми  приёмами  выполнения  игрового  стретчинга | Сформирован-ность  навыков  технически правильного  выполнения  основных  видов  упражнений | Сформирован-ность  навыков  владения  элементами  аэробики | Ритмич-ность  Выполне-ния  упражне-ний  под музыку |
|  |  |  |  |  |  |  |

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (без помощи педагога) - 5 баллов.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании педагога - 4 балла.

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) только в совместной с педагогом деятельности - 3 балла.

**2.5 Методическое обеспечение**

Учебно-тренировочный процесс в секции «Детский фитнес» строится в соответствии с поставленными задача­ми.

Большое значение для реализации целей программы имеет использование единой методической системы организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки детей.

Содержание учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия.

Проведение урока, в основном происходит фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», т.е. преподаватель постоянно выполняет упражнения вместе с учащимися.

Для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.

Моторная плотность уроков составляет около 100%.

Темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий фитнесом;

- технику выполнения упражнений,

- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса,

- основы здорового образа жизни.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, работы с предметами из других видов спорта, подвижные игры.

Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-состязаний и игровых заданий.

Данная программа в своем содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности*,* который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса,и региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения
* реализацию принципа достаточности сообразности, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.
* соблюдению дидактических правил - от известного к неизвестному и от простого к сложному,которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;
* расширение межпредметных связей*,* ориентирующих педагога во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнеса в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно – оздоровительной деятельности.

Содержание программы структурировано согласно здоровьесберегающим технологиям, как системы мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка

**2.6.Формы организации занятий**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- фронтальная,

- круговая тренировка,

- рабата в парах,

- работа тройках,

- работа в малых группах,

- индивидуальная,

-тематическая,

- интегрированная деятельность,

- наглядно-демонстративный показ,

- объяснение,

- игровые приёмы и   упражнения.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников: показательные выступления, спортивные праздники.

Местом реализации образовательной программы является спортивный зал, оснащенный специальным оборудованием.

**Режим занятий:** Длительность проведения занятий составляет 40 минут

**2.7. Календарно-учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Дата | Часы | Содержание |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 25.03 | 3 | Инструктаж по технике безопасности.  Общеразвивающие упражнения с мячом.  ОРУ с гимнастическими палками и скакалками Упражнения для профилактики плоскостопия  Подвижная игра «Найди свое место», «Горячий и холодный мяч», «Австралийские салки»  Базовые шаги аэробики. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Разучивание шагов |
| 2 | 26.03 | 3 | Общеразвивающие упражнения с фитболом.  ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.  Работа на координационной лестнице.  Базовые шаги аэробики. Разучивание шагов аэробики Подвижные игры: "Падающая палка", "Достань городок", "Землемеры ". |
| 3 | 27.03 | 3 | Общеразвивающие упражнения с мячом для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Игра: “Великаны, карлики”.  ОРУ с гимнастическими палками и скакалками Упражнения для профилактики плоскостопия. Работа с балансировочными подушками.  Базовые шаги аэробики. Разучивание шагов |
| 4 | 28.03 | 3 | Общеразвивающие упражнения с фитболом.  ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.  Работа со скакалкой. Работа на координационной лестнице. Упражнения для профилактики плоскостопия  Базовые шаги аэробики. Разучивание шагов Чередование шагов. |
| 5 | 29.03 | 3 | Исследованию результативности и подведение итогов программы. Общеразвивающие упражнения.   Игры: найди свое место", "Третий лишний", Удочка", "Горячий и холодный мяч", "Через ручеек", "Классики", "Мяч соседу". |
|  | Итого | 15 |  |

**Список источников**

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.

2. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000 г.

3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.

4. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975 г.

5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003 г.

6. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998 г.

7. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.

8. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999 г.

9. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005 г.

10. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб:Коронапринт, 2005 г.

11. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994г.

13. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003 г.

14. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003г.