

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
№ 7 города Калуги
(МБДОУ №7 г. Калуги)**

ПРИНЯТА

педагогическим советом

МБДОУ № 7 г. Калуги

(протокол № 5 от 28.08.2024 г.)

УТВЕРЖДЕНА

приказом

№ 162/01-10 от 30.08.2024 г.

**Дополнительная
образовательная
программа
«Адаптивная гимнастика»**

**физкультурно-оздоровительной направленности
для детей 4-7 лет**

(срок реализации 3 года)

г. Калуга,
2024

Составитель Программы: Серпикова М.В., воспитатель

Внутренняя экспертиза проведена старшим воспитателем Харитоновой А.А.

Содержание программы

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи ДОП	5
1.3.	Содержание ДОП	5
1.4.	Планируемые результаты освоения ДОП	10
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1.	Условия реализации ДОП	11
2.2.	Формы педагогической диагностики (мониторинга)	11
2.3.	Методическое обеспечение ДОП	12
3.	Список литературы	13

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев - это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, суставная и дыхательная гимнастика. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье. В данной программе большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой формы.

Актуальность

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни;

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Отличительные особенности ДОП

Существует множество программ имеющих физкультурно- оздоровительную направленность. Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно- оздоровительной деятельности, физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Адресат ДОП

Данная Программа разработана для дошкольников, имеющих отклонения в развитии опорно- двигательного аппарата. Однако, в ее реализации участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стоп), но и дошкольники, стремящиеся улучшить физическое развитие и физическую подготовленность. Набор на занятия проводится на основании желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад.

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает три возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) дети 4-5 лет
- 2) старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет)
- 3) подготовительный к школе возраст (дети 6-8 лет).

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

Для детей 4-5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

Для детей 6-7 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

Средний дошкольный возраст (4—5 лет)

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Старший дошкольный возраст (5—6 лет)

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

Подготовительный к школе возраст (6-7 лет)

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

Индивидуальные особенности детей, занимающихся адаптивной гимнастикой

Физическое развитие – совокупность морфологических признаков организма. Ведущими параметрами, отражающими состояние физического развития детей и подростков, являются длина (рост) и масса тела.

Дети, имеющие отклонение в состоянии здоровья, включая хронических больных и инвалидов одного возраста, как правило, не представляют собой одну квалификационную группу по своим психофизическим возможностям. Для оптимизации образовательного процесса при занятиях осуществляется дифференцирование детей на типологические группы с учетом уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма учащегося.

Миссия Программы - адаптация детей к жизни в современном обществе на основе становления личности ребенка.

Главный акцент Программа делает на учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Образовательный процесс строится таким образом, чтобы каждый ребенок (по своим возможностям) был вовлечен в активную деятельность в зоне своего ближайшего развития, чтобы каждый ребенок чувствовал себя в школе комфортно.

Объём ДОП

Срок реализации Программы 3 года. Данная Программа рассчитана на два занятия в неделю продолжительностью 30 минут.

Формы обучения

Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная

1.2. Цель и задачи ДОП

Цель программы: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи:

- обеспечить развитие тренировки всех систем и функций организма ребенка через оптимальные физические нагрузки;
- формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- содействовать воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни;
- обучать техники правильного выполнения физических упражнений;
- формировать навыки ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
- развивать двигательные качества (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечную силу, двигательную реакцию);
- формировать и совершенствовать двигательные навыки прикладного характера;
- обогащать словарный запас;
- корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоза, плоскостопия);
- корректировать и компенсировать нарушения психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- корректировать и развивать общую и мелкую моторику.

1.3. Содержание ДОП

Основным содержанием программы, являются общеразвивающие упражнения на укрепление мышц живота, мышц спины, плечевого пояса, мышц нижних конечностей, дыхательная гимнастика, подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия

(группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений, их воздействие на организм человека, разнообразии подвижных игр, правил проведения и их влияния на физическое развитие дошкольников.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед с активным участием обучающихся в период отдыха в течение 5-10 минут и непосредственно во время тренировки. Она тесно связана с физической, моральной и волевой подготовкой в качестве элемента практических знаний и содержит краткие данные по технике изучаемых упражнений, требованиях к спортивной форме, инвентарю, подготовке мест занятий. Материал бесед согласуется с задачами, решаемыми на занятии.

Упражнения адаптивной гимнастики дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма дошкольников, потому что в группе могут быть дошкольники различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Перед тем как приступить к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач адаптивной гимнастики. Для наилучшего усвоения содержания Программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от дошкольников качественного выполнения упражнений.

Отличительной особенностью упражнений общеразвивающего характера является их определенное, направленное воздействие на организм. При выполнении данных упражнений нагрузка увеличивается постепенно.

Общеразвивающие упражнения применяются в подготовительной части и служат для подготовки функциональных систем организма к решению задач основной части занятий. После овладения техникой выполнения, эти упражнения могут применяться в круговой тренировке, либо выполняться игровым методом. В этот раздел включены комплексы упражнений направленные на предупреждение возможных нарушений физического развития у детей:

- Для формирования правильного дыхания
- Для профилактики нарушений осанки
- Для развития моторики рук
- Для профилактики плоскостопия
- Для развития равновесия и координации движения

Необходимо также оптимальное сочетание нагрузки и отдыха при выполнении упражнений.

Корректирующие и специальные упражнения

Комплексы корректирующих и специальных упражнений применяются, учитывая особенности физического развития детей, нарушения функциональных систем организма в зависимости от хронических заболеваний детей и специфику нарушений двигательной сферы обучающегося. Эти упражнения направлены на улучшение работы систем организма и развития компенсаторных возможностей организма.

Физическая нагрузка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному);
- продолжительности физических упражнений;

- числа повторений;
- выбора исходных положений;
- темпа движений (на счет 1-4);
- амплитуды движений;
- степени усилия;
- точности;
- сложности;
- ритма;
- количества отвлекающих упражнений;

Методы и формы организации занятий

- Метод «слова и показа» используется при разучивании и закреплении новых упражнений, комплексов в целом.
- Метод «рассказа» используется при совершенствовании ранее изученных упражнений и движений, целостного выполнения сложных упражнений, комплексов упражнений.
- Метод «расчленённого обучения» используется при разучивании новых упражнений путем разделения комплекса упражнений на части.
- Метод «целостного обучения» используется при выполнении комплекса упражнений полностью.

Планирование образовательной работы

Занятия проводятся систематически 2 раза в неделю с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроения урока.

Ежегодный курс делится на три периода: **вводный, основной и заключительный.**

Цель: стабилизация сколиотического процесса у дошкольников, предупреждение его возможного прогрессирования, профилактика плоскостопия, укрепление здоровья, развитие физических качеств.

Задачи:

1 период – вводный: (Октябрь, ноябрь, декабрь)

1. Обследовать функциональное состояние позвоночникадетей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период – основной: (Январь, февраль, март)

Задачи:

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный (Апрель, май)

Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.

3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).

4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

Учебный план

Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во занятий 1 год обучения	Кол-во занятий 2 год обучения	Кол-во занятий 3 год обучения
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	Беседа, просмотр видео	2	1	1
Знания о спортивно-деятельности (в процессе занятий)	Беседа	2	1	1
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята».	4	2	2
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Ловишки».	4	2	2

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Хвостики».	4	2	2
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Два Мороза».	4	2	2
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. Плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ручейки и озера».	4	5	5
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Ходьба разными видами шага.	4	2	2
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. Плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей.	4	6	6

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках,	4	5	5
--	---	---	---	---

Физическая нагрузка регулируется в результате изменения:

- количества упражнений в комплексе;
- числа повторений каждого упражнения;
- темпа движений;
- амплитуды движений;
- продолжительности отдыха между упражнениями.

Контроль

Контрольное тестирование проводится в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние содержания занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов мониторинга.

1.4. Планируемые результаты ДОП

К концу обучения по Программе, у детей будут сформированы знания, умения, навыки, личные качества:

Знания:

Правила поведения на занятиях, что такое правильная осанка.

Гигиенические требования к занятиям адаптивной гимнастикой и самостоятельным занятиям в домашних условиях.

Правила приема воздушных и солнечных ванн. Правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут).

Значение адаптивной гимнастики для здоровья, правильного дыхания.

Правила техники безопасности, личной гигиены на занятии.

Правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения:

Выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.

Играть в подвижные игры.

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях).

Выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом.

Выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске.

Медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.

Играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»).

Ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки:

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятия.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Материально-техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	2 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	3
Мячи: - маленькие (теннисные и пластмассовые), - средние (резиновые), - для футбола	20 15 2
Гимнастический мат (длина 100 см)	2
Палка гимнастическая (длина 76 см)	15
Скакалка детская - для детей подготовительной группы (длина 210 см) - для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	25 25
Кольцесброс	15
Кегли	30
Обруч пластиковый детский - большой (диаметр 90 см) - средний (диаметр 50 см)	25 25
Конус для эстафет	10
Дуга для подлезания	6
Кубики пластмассовые	20
Бубен	2
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	2
Канат подвесной	1
Канат мягкий (5 м)	1
Погремушки	20
Корзина для инвентаря мягкая	2
Корзина для инвентаря пластмассовая	2
Секундомер	1
Свисток	1

2.2. Формы педагогической диагностики (мониторинга)

Чтобы отследить эффективность данной программы, необходимо проведение мониторинга физической подготовленности детей. Мониторинг результатов обучения по программе проводится 2 раза за период обучения: входная диагностика – в начале учебного года и в конце учебного года. При поступлении в объединение новых обучающихся проводится

входная диагностика в индивидуальном порядке. Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале.

Диагностика:

1. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)
2. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
3. участвует в играх с элементами спорта.
4. Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см.
5. Прыгает в длину с места не менее 110 см
6. Прыгает в длину с разбега
7. Прыгает в высоту с разбега не менее 50 см.
8. Прыгает через скакалку.
9. Бег 30 м.
10. Подъём туловища из положения лёжа на спине (1 мин)
11. Бросает набивной мяч.
12. Выполняет метание правой и левой рукой в цель (вертикальную, горизонтальную).
13. Может следить за правильной осанкой.
14. Сформированы представления о здоровом образе жизни, полезных привычках и правильном питании.

Критерии оценки выполнения:

Условные обозначения:

- 1 – низкий уровень;
- 2 – средний уровень;
- 3 – высокий уровень.

Высокий уровень – навык сформирован.

Средний уровень – навык находится в стадии формирования.

Низкий уровень – навык не сформирован.

2.3. Методическое обеспечение ДОП

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.
2. Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012№4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных играх с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
3. Литвинова М.Ф. подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений – М.: ЛИНКА_ПРЕСС, 2005. – 92 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 80с.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 112с.
7. Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. – 152 с.
8. Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
9. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
10. Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.
11. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.

3. Список литературы

1. Здоровьесберегающая система ДОУ; Издательство «Учитель»; М.А. Павлова, М.В. Лысогорская;
2. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура», ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014.-389 с.
3. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней; Москва, Академия 2001; В.В. Марков;-319 с
4. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы /Авт.- сост. О.Н. Моргунова.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.- 109 с.
5. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений; Мозайка-Синтез, Москва 2015; Л.И. Пензулаева; -124 с.;
6. Средства Адаптивной физической культуры; Л.В. Шапкина; Москва «Советский спорт»,2001. – 150 с.
7. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство /Ред. С.Д. Соловей. – СПб: Ривьера, 1995, 214 с.
8. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ерёминой. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146 с.