

Пояснительная записка.

Во всем мире здоровье подрастающего поколения вызывает серьезную тревогу. А ведь здоровье – функция главным образом воспитания, а не лечения.

В этой связи возрастает значение профилактической и коррекционной работы в условиях детского сада, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Неболейка» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29. 12. 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПин 2. 4. 4. 3172 – 14 от 20. 08. 2014г. и Уставом ДОУ.

В ее основу легли следующие программы и технологии:

- примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И.

Деятельность в кружке «Неболейка» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, и разработана как дополнение к примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Актуальность.

Эта программа актуальностью в наше время, потому что в возрасте 4-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия в кружке «Неболейка» дадут возможность получать оздоровительный эффект, и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Педагогическая целесообразность программы

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики

и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Отличительные особенности программы

Программа отличается от других тем, что специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Адресат программы

Программа рассчитана для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Объем программы

Годовая нагрузка 36 учебных часов.

Форма организации образовательного процесса

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

Форма обучения

Очная.

Виды занятий

- практическая работа;
- игры;
- соревнования;
- самостоятельная работа.

Срок освоения программы

Продолжительность обучения 8 месяцев.

Режим занятий

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет 15 минут 2 раза в неделю.

Количество воспитанников в группе – не более 10 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Цель программы.

Основной целью данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы.

образовательные:

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

развивающие:

1. Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
2. Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
4. Формирование мышечного корсета;
5. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;

воспитательные:

1. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.
2. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Оценка эффективности реализации программы.

Планируемые результаты.

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

Знания:

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

Условия реализации программы.

Используются следующие средства:

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
 - в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски;
7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
8. Упражнения на расслабление;
9. Дыхательные упражнения;
10. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:

1. Гимнастические скамейки;
2. Гимнастическая стенка;
3. Наклонная доска;
4. Мячи;
5. Гимнастические палки;
6. Обручи;
7. Утяжеленные мячи;
8. Скакалки;
9. Мешочки с песком;
10. Кегли;
11. Большие и малые кубы;
12. Дуги;
13. Мячики-ежики;
14. Массажные дорожки и коврики;
15. Гимнастические маты;
16. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, пробки, резиновые жгутики и др.

Организационно - методические рекомендации.

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка 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,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть:

ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции

Формы аттестации, контроля.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся используются:

- метод педагогического наблюдения;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Медицинский контроль.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы помогает определить медицинский контроль.

Диагностирование осанки.

Визуальная оценка осанки – ребенок осматривается совместно с медсестрой. Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Диагностика свода стопы.

Оценка отпечатка стоп – проводится совместно с медсестрой с помощью плантографа. Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка.

Оценку плантограммы проводится по методу В.А. Яралова-Яраленда. Для этого на отпечаток наносят две линии: АВ, соединяющую середину пятки с серединой основания большого пальца, и АС, соединяющую середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Если внутренний изгиб контура отпечатка стопы заходит за линию АС или располагается на ее уровне – стопа нормальная; если находится между линиями АВ и АС - стопа уплощена (плоскостопие 1-й степени); если не доходит до линии АВ - плоскостопие 2-й и 3-й степени.



Данные медицинского контроля заносятся в общую таблицу мониторинга.

**Таблица мониторинга уровня развития физических качеств
занимающихся в кружке «Неболейка»**

Фамилия, имя ребёнка	Дата рождения	№ группы	Группа здоровья		Диагностика свода стопы	
			сентябрь	май	сентябрь	май

Условные обозначения:

N- здоровая стопа;

+- - присутствует плоскостопие 1-й степени;

+- присутствует плоскостопие 2-й или 3-й степени;

Учебно–тематический план

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

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 не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестация
		теория	практика	Всего	
1	Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.	1	3	4	Опрос, наблюдение
2	Подвижные игры	1	3	4	Наблюдение, соревнования
3	Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения	1	3	4	Наблюдение, практическое задание
4	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки	1	3	4	Наблюдение, практическое задание
5	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия	1	3	8	Наблюдение, практическое задание
6	Аутогенная тренировка, релаксация	1	3	4	Практическое задание. творческое задание, наблюдение
7	Самомассаж стоп.	1	3	4	Наблюдение, практическое задание
8	Проведение контрольных мероприятий	2	2	4	Тестирование, диагностика,

					медицинский контроль
9	Задания на дом	По необходимости			Практическое задание

Содержание учебного плана

1. Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.

Теоретическая часть: рассказать о правилах выработки и сохранении правильной осанки, о значении для всего организма формирования правильной осанки и правильного свода стопы.

Форма контроля: Опрос, наблюдение, беседа, практическое задание.

2. Подвижные игры.

Теоретическая часть: рассказать об отличительных особенностях подвижных игр для формирования правильной осанки и правильного свода стопы.

Практическая часть: Подвижные игры тренирующего характера «Тише едешь – дальше будешь», «Ножной мяч», «Вышибалы на четвереньках», «Совушка», «Не урони мешочек», «Медведи и пчелы» и др.

Форма контроля: наблюдение, практическое задание, творческое задание.

3. Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения

Теоретическая часть: рассказать о важности правильного дыхания при выполнении упражнений. Познакомить с брюшным и грудным типом дыхания, полным дыханием.

Практическая часть: Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания: «Обнимаю себя», «Насос», «Ветер», «Подыши одной ноздрей» и др.

Форма контроля: Наблюдение, беседа, практическое задание.

4. Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки:

Теоретическая часть: Познакомить с параметрами правильной осанки и как ее проверить.

Практическая часть: комплексы упражнений на развитие силы мышц спины. Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов. Ходьба с предметом на голове. Колено-локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин.

Форма контроля: Наблюдение, беседа, практическое задание, творческое задание.

5. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия

Теоретическая часть: рассказать о важности правильной сформированной стопы.

Практическая часть: комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы. Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на

месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната.

Форма контроля: Наблюдение, беседа, практическое задание, творческое задание.

6. Аутогенная тренировка, релаксация

Теоретическая часть: рассказать о релаксации, как о средстве для расслабления и снятия напряжения.

Практическая часть: Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах

Форма контроля: Практическое задание, творческое задание

7. Самомассаж стоп.

Теоретическая часть: беседа о влиянии массажа как одного из средств при формировании стопы и осанки.

Практическая часть: Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелей и других предметов.

Форма контроля: Наблюдение, беседа, практическое задание.

8. Проведение контрольных мероприятий.

Практическая часть: тесты, медицинский контроль.

Форма контроля: Опрос, наблюдение, беседа, медицинский контроль

9. Задания на дом

Практическая часть: для более эффективного усвоения знаний и умений выработки и сохранения правильной осанки и свода стопы, предложить родителям проконтролировать выполнение дополнительных заданий.

Форма контроля: Беседа, практическое задание.

Календарный учебный график

Время проведения занятий: 8ч 40 мин.

Место проведения занятий: спортивный зал.

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля		
1.	сентябрь	Практическое задание	2	Диагностика детей на плоскостопие на плантографе. Консультации у детского хирурга детей, имеющих отклонения в развитии стопы. Отбор группы детей для специальных занятий по профилактике плоскостопия.	Анализ результатов диагностики.		
2.							
3.		Комбинированное	1			Беседа о здоровье. Цель: Показать значение физкультуры для сохранения здоровья. Объяснить цель гимнастики:	Беседа Опрос Наблюдение
4.		Практическое задание	1			Знакомство детей с основными видами ходьбы, бега, ползания используемых для профилактики плоскостопия.	Упражнение Наблюдение
5.	октябрь	Комбинированное	1	Упражнения для профилактики плоскостопия	Беседа Упражнение Наблюдение		
6.		Комбинированное	1		Беседа Упражнение Наблюдение		
7.		Практическое задание	1		Упражнение Наблюдение		
8.		Практическое задание	1		Упражнение Наблюдение		
9.	ноябрь	Комбинированное	1	Упражнения для профилактики плоскостопия с предметами.	Беседа Упражнение Наблюдение		
10.		Комбинированное	1		Беседа		

					Упражнение Наблюдение
11.		Практическое задание	1		Упражнение Наблюдение
12.		Практическое задание	1		Упражнение Наблюдение
13.	декабрь	Комбинированное	1	Самомассаж стоп	Беседа Упражнение Наблюдение
14.		Комбинированное	1		Беседа Упражнение Наблюдение
15.		Практическое задание	1		Упражнение Наблюдение
16.		Практическое задание	1		Упражнение Наблюдение
17.	январь	Комбинированное	1	Аутогенная тренировка, релаксация	Беседа Упражнение Наблюдение
18.		Комбинированное	1		Беседа Упражнение Наблюдение
19.		Практическое задание	1		Упражнение Наблюдение
20.		Практическое задание	1		Упражнение Наблюдение
21.	февраль	Комбинированное	1	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки:	Беседа Упражнение Наблюдение
22.		Комбинированное	1		Беседа Упражнение Наблюдение
23.		Практическое задание	1		Упражнение Наблюдение
24.		Практическое задание	1		Упражнение Наблюдение
25.	март	Комбинированное	1	Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения	Беседа Упражнение Наблюдение
26.		Комбинированное	1		Беседа Упражнение Наблюдение
27.		Практическое задание	1		Упражнение Наблюдение

28.		Практическое задание	1		Упражнение Наблюдение
29.	апрель	Комбинированное	1	Подвижные игры тренирующего характера (изменение правил знакомых подвижных игр с целью усиления оздоровительного эффекта)	Беседа Упражнение Наблюдение
30.		Комбинированное	1		Беседа Упражнение Наблюдение
31.		Практическое задание	1		Упражнение Наблюдение
32.		Практическое задание	1		Упражнение Наблюдение
33.	май	Комбинированное	2	Теоретические знания и практические умения, о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы, а также ЗОЖ в целом.	Опрос Беседа Упражнение Наблюдение
34.		Комбинированное			
35.		Комбинированное	2		
36.					

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1-2. Диагностика детей на плоскостопие на плантографе. Консультации у детского хирурга детей, имеющих отклонения в развитии стопы. Отбор группы детей для специальных занятий по профилактике плоскостопия.

Методические материалы: плантограф.

Формы занятий: практическое задание.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная.

Методы: словесный, наглядный, практический.

3. Беседа о здоровье. Цель: Показать значение физкультуры для сохранения здоровья. Объяснить цель гимнастики.

Формы занятий: беседа, практическое задание.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Методы: словесный, наглядный, практический

4. Знакомство детей с основными видами ходьбы, бега, ползания используемых для профилактики плоскостопия.

Формы занятий: беседа, практическое задание.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Методы: словесный, показ выполнения.

5-8. Упражнения для профилактики плоскостопия

Формы занятий: беседа, практическое задание, наблюдение.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Методы: словесный, наглядный, практический, игровой.

9-12. Упражнения для профилактики плоскостопия с предметами

Методические материалы: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, наклонная доска, мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки, мешочки с песком, кегли, дуги, мячики-ежики, массажные дорожки и коврики, гимнастические маты, нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, пробки, резиновые жгутики и др.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Формы занятий: практическое задание.

Методы: словесный, наглядный, практический, игровой.

13-16. Самомассаж стоп

Методические материалы: гимнастические палки, обручи, мячики-ежики, массажные дорожки и коврики.

Формы занятий: практическое задание.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Методы: словесный, наглядный, практический, игровой.

17-20. Аутогенная тренировка, релаксация

Формы занятий: практическое задание, наблюдение.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Методы: словесный, игровой.

21-24. Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.

Методические материалы: гимнастическая стенка, мешочки с песком.

Формы занятий: беседа, практическое задание, наблюдение.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Методы: словесный, наглядный, практический, игровой.

25-28. Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения

Формы занятий: беседа, практическое задание, наблюдение.

Методы: словесный, наглядный, практический, игровой.

29-32. Подвижные игры тренирующего характера (изменение правил знакомых подвижных игр с целью усиления оздоровительного эффекта)

Формы занятий: практическое задание, наблюдение.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Методы: словесный, игровой.

33-34. Теоретические знания и практические умения, о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы, а также ЗОЖ в целом.

Формы занятий: беседа, практическое задание, наблюдение.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, индивидуальная.

Методы: словесный, наглядный, практический, игровой.

35-36. Проведение контрольных мероприятий

Методические материалы: плантограф.

Формы занятий: беседа, практическое задание.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, индивидуальная.

Методы: словесный, наглядный, практический.

Список используемой литературы

1. Авторский коллектив по д руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» — 5-е изд. — М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
4. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
6. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
7. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
8. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
9. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Неболейкаок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
10. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
11. Кареева Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
12. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
13. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,1999.
14. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
15. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
16. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
17. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
18. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
19. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.