

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КОСТРОМЫ
«ДЕТСКИЙ САД № 17»

ПРИНЯТО:
Педагогический совет № 2
Протокол № 2 от 11.11.23

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий «Детский сад № 17»
М.Н. Глубева
Приказ № 11 от 11.11.23 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа
«Будь Здоров»**

на 2023-2024 учебный год
возраст 4-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Денисенко Юлия Витальевна

КОСТРОМА
2023

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение города Костромы
"Детский сад № 17"
156003, Костромская область, город Кострома,
Речной проспект, 145 тел: (4942) 48-11-04
ул. Шарьинская, 45 тел: (4942) 48-03-33
E-mail: 17det-sad@mail.ru

ПРИНЯТО:

Педагогический совет № _____
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ г. Костромы
«Детский сад № 17»
_____/М.Н. Голубева/
Приказ № _____ от _____ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
«Будь здоров»**

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Денисенко Юлия Витальевна
Инструктор по физической культуре

Кострома, 2023

Оглавление

Информационная часть программы.....	2
Пояснительная записка.....	3
Содержание программы.....	6
Учебный план по программе «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия».....	8
Ожидаемые результаты освоения программы.....	20
Методическое обеспечение образовательной программы.....	21
Список используемых источников.....	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с нарушением осанки.

Понятно, что предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДОУ, но и родителей воспитанников. Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия становятся более интересными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности, также устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

Позвоночник – это одна из наиболее важных частей костяка. Основные его функции – опорная, защита спинного мозга, амортизация толчков и сотрясений – обеспечиваются благодаря его прочности, эластичности и подвижности.

Таким образом для решения поставленных задач были разработаны комплексы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую (круглая спина), кифотическую, выпрямленную (плоская спина), а также асимметричную.

Сколиоз (сколиотическая болезнь) – это боковое искривление позвоночника с обязательной ротацией (поворотом) тел позвонков. При истинном сколиозе даже в начальной стадии имеется деформация позвоночника, которая сохраняется независимо от положения ребенка и нагрузки.

Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает положение позвоночника, состояние нервной системы.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка. При выявлении изменений осанки следует обратить внимание на возможную сопутствующую патологию (нарушение зрения и дыхания, снижение остроты слуха на одно ухо и др.).

У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. А слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Кроме того, нарушения рессорной функции позвоночника отрицательно сказываются на высшей

нервной деятельности ребенка, что может проявляться в повышенной утомляемости и головных болях.

Поэтому так важно правильно и своевременно проводить диагностику, квалифицированное комплексное лечение и профилактику различных типов нарушения осанки у детей.

ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ:

- Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста в процессе оздоровительной работы.
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.
- Совершенствование двигательных функций организма.

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ:

оздоровительные задачи:

- развитие силовой выносливости мышц, двигательных навыков;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

образовательные задачи:

- выработка потребности в физических упражнениях и играх;
- формирование валеологической культуры поведения;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- учить детей оценивать состояние своего здоровья и прогнозировать его;
- помочь детям овладеть навыками и умениями чувствовать внутреннее состояние своих органов (межпозвоночный столб).

воспитательные задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Ожидаемый результат:

- формирование у детей правильной осанки;
- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;
- приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

На каждом этапе обучения дается материал дается по основным разделам:

- 1.На зарядку становись!
2. С физкультурой мы друзья!
- 3.Если хочешь быть здоров - закаляйся!
- 4.Быть так здорово здоровым!

После освоения программы дети могут совершенствовать двигательные умения и навыки самостоятельно, или продолжить обучение в профессиональных спортивных и физкультурно-оздоровительных секциях и кружках.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Этапы прохождения программы по годам обучения:

1этап: Развитие дыхательного аппарата, повышение устойчивости психики и нервной системы. Ознакомление с правилами гигиены.

2этап: Формирование координации движений, повышение двигательной активности детей. Знакомство с понятием «здоровье».

3этап: Совершенствование координации движений. Знакомство с понятием «закаливание» и его методами.

4этап: исправление имеющихся недостатков в физическом развитии детей (профилактика плоскостопия, нарушение осанки). Усовершенствование координации движений и двигательной активности детей. Закрепление.

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Учебная программа рассчитана на 1 год обучения, уровень освоения программы определяется в соответствии с прохождением этапов обучения и итогами мониторинга.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Используются групповая и индивидуальная форма обучения, так же возможна работа с частью коллектива.

Формы проведения занятий

- учебное занятие;-сюжетно-игровые занятия; -открытое занятие;-беседа;- подвижные игры; -малоподвижные игры;-спортивное соревнование, - динамическая пауза.

Методы

-словесный (беседа, рассказ, объяснение, анализ);-наглядный (показ фото, иллюстраций, дидактического пособия);- игровой (подвижные игры, малоподвижные игры, сюрпризные моменты);- практический (демонстрация упражнений, элементов).

Содержание программы

1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности - 1 час.

Правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий.

Что

такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии

дошкольников, имеющих отклонения в здоровье. Что такое правильная

осанка.

Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Правила проведения подвижных игр.

2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Физические упражнения:

- упражнения в положении стоя;
- упражнения в положении сидя;
- упражнения в положении лежа на спине и животе;
- упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии;
- упражнения с гимнастическими палками;
- упражнения для формирования и закрепления правильной осанки;
- упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия;
- упражнений дыхательной гимнастики.

Упражнения на открытом воздухе: ходьба ступающим шагом, спуски

и подъемы на небольшие склоны.

Подвижные игры и игры малой подвижности: «Мы веселые ребята»,

«Ловишки», «Хвостики», «Два Мороза», «Подковка», «Ручейки и озера»,

«Найди предмет», «Совушка», «Будь внимательней!».8

3. Контрольные испытания и врачебный контроль - 1 занятие

Программа предусматривает несколько видов контроля:

1. *Предварительный* (устное собеседование с целью получения сведений

об исходном уровне знаний и умений дошкольников, мониторинг физического развития и физической подготовленности дошкольников

медицинским работником детского сада и педагогам физической культуры);

2. *Периодический* (контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений);

3. *Итоговый* (мониторинг физического развития и физической подготовленности дошкольником медицинским работником и педагогам физической культуры);

Контрольные испытания и врачебный контроль проводятся 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.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки
Челночный бег 3х10м (сек)	11,2	11,7
Прыжок в длину с места (см)	100	80
Наклон, вперед сидя на полу	+1	+2

Учебный план Возраст с 3 до 4-х лет

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности
1	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	2	Беседа
2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Медведь, заяц и волк».	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Медведь, заяц и волк».
3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Лиса и зайцы».
4	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Медведь и пчелы».
5	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Найди гнездышко».
6	Физическое совершенствование с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил.

	оздоровительной направленностью		плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Нам не страшен серый волк».
7	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Лошадки».
8	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Ходьба разными видами шага.
9	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «У медведя во бору».
10	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Кошки - мыши».
11	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Лохматый пес».
12	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	2	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Огуречик - огуречик»
13	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Солнечные зайчики и тучка».
	Всего часов	66	

Учебный план Возраст с 4 до 5 лет

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности
1	Знания о спортивно – оздоровительной	2	Беседа

	деятельности (в процессе занятий)		
2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята».
3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Ловишки»
4	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Хвостики».
5	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Два Мороза».
6	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Подковка».
7	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ручейки и озера».
8	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Ходьба разными видами шага.
9	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «У медведя во бору».
10	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Водяной».
11	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнием фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Солнышко и тучка».

12	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	2	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Мышеловка»
13	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Волк во рву».
Всего часов		66	

Учебный план

Возраст с 5 до 6 лет

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности
1	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)		Беседа
2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Клей».
3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Водяной».
4	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Мышеловка».
5	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Пень, елка, сноп».
6	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Тихо - громко».
7	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ракеты».
8	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		Ходьба разными видами шага.

9	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «Ловишки со стеной».
10	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».
11	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Собери мячи ногами».
12	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Хоп».
13	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Охотники и утки».
	Всего часов	66	

Учебный план

Возраст с 6 до 7 лет

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности
1	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	2	Беседа
2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Тихо - громко».
3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Охотники за приведениями».
4	Физическое совершенствование с оздоровительной	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в

	направленностью		положении стоя и сидя, подвижная игра «Положи мешочек, но не на пол».
5	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Медведи и пчелы».
6	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Липкие пеньки».
7	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Неболейка».
8	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Ходьба разными видами шага.
9	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «Быстро - возьми»
10	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Мышеловка».
11	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Флажки»
12	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Мороз».
13	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Ловишки с мячом».
	Всего часов	66	

Ожидаемые результаты освоения программы

В результате освоения программы дошкольников:

Будет знать: правила поведения на занятиях, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.

Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Будет уметь: выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры.

Будет иметь: прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

Учащиеся будут уметь демонстрировать: общеразвивающие

упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.²²

Методическое обеспечение образовательной программы

Целью программы является: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть. Она содержит в себе не только комплекс мероприятий и упражнений, направленных на устранение и профилактику данных нарушений в общем развитии дошкольников, но и на укрепление опорно-двигательного аппарата в целом.

В процессе обучения рекомендуется использовать такие методы обучения как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный и одновременный).

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

Упражнения лечебной физической культуры 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 в детском саду. 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.

Список используемых источников

1. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год;
2. Велитченко В.К., «Физкультура для ослабленных детей», М.: Терра-спорт, 2000 год;
3. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
5. Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб.: Сова; Владимир:ВКТ,2008 год;
6. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.:КОРОНА-Век,2007 год;
7. Ловейко И.Д., «Формирование осанки у дошкольников» (пособие для педагогов и дошкольных врачей). М.: Просвещение, 1970 год;
8. Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 1984 год;
9. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;
10. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания дошкольников», Москва, «Просвещение», 1989 год;
11. Николайчук Л.В., Николайчук Э.В., «Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие», Минск: Книжный Дом, 2004 год;
12. «Примерные программы начального общего образования по физической культуре» (2006 г);
13. Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год;25
14. Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки», министерство образования Российской Федерации, управление социального образования, Москва, ЭНАС, 2001 год;
15. Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у дошкольников», методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001 год;