

Администрация города Нижнего Новгорода  
Департамент образования  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Детский сад № 60»

Принята на заседании  
Педагогического совета № 4  
От 30.05.2023г

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №60»  
Е.А. Коновалова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-оздоровительной направленности  
«Легкая грация»

Срок реализации: 4 год  
Возраст детей: с 3 до 7 лет

Автор-составитель:  
Никулина Наталья Вадимовна,  
педагог дополнительного образования

город Нижний Новгород, 2023год

## **1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы занятия в спортивно-оздоровительном кружке «Легкая грация»**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, позволяет педагогам осуществлять профилактику нарушений осанки, укреплять своды стоп.

### **1.2. Новизна программы**

Новизна программы заключается в поиске новых путей и возрождении забытых подходов, проведении специальных занятий по профилактике нарушений осанки в условиях детского сада компенсирующего вида с помощью использования нестандартного оборудования и разнообразных игровых методов и приёмов.

### **1.3. Актуальность программы**

В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья. В процессе организации работы профилактической и коррекционной направленности в условиях ДОО особое внимание уделяем профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки), поскольку среди функциональных отклонений у детей они имеют наибольший удельный вес.

Из выше сказанного следует, что вопрос профилактики и коррекции осанки стоит остро. В связи с этим, перед педагогами дошкольного учреждения стоит проблема: поиск новых путей, а возможно и возрождение забытых подходов профилактики и коррекции осанки у детей дошкольного возраста.

### **1.4. Педагогическая целесообразность.**

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, многие оказываются среди отстающих не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья. Поэтому основной целью работы дошкольного образовательного учреждения является: оздоровление, обеспечение всестороннего физического развития ребенка. Наше дошкольное образовательное учреждение имеет необходимые условия материальную базу, что позволяет в определенной степени заниматься оздоровлением дошкольников.

Педагогический коллектив детского сада понимает важность и необходимость всех оздоровительных мероприятий, которые проводятся с детьми. Это физкультурные занятия,

гимнастики, физкультминутки, индивидуальные занятия и кружковая работа, спортивные праздники и развлечения, «Недели здоровья»; в любое время года физкультура на улице.

Для успешного решения задач по оздоровлению и всестороннему развитию детей, в своей работе используем разнообразную методическую литературу, и, в первую очередь, программу воспитания и обучения «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.Г. Комаровой. В ней определены основные направления работы по физическому развитию в соответствии с возрастом. Также используем опыт и рекомендации из работ Т.Г. Анисимовой, С.А. Ульяновой «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»,

Е.И. Янкелевич «Воспитание правильной осанки: советы родителям и педагогам», Е. Подольской «Утренняя гимнастика для профилактики нарушений осанки и деформации позвоночника». В этих работах раскрыты направления по коррекции осанки и коррекции плоскостопия.

Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки.

В последнее время увеличилось количество детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Деформация позвоночника делятся на врожденные и приобретенные. Умение и неумение правильно держать свое тело влияет не только на внешний вид ребенка, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма.

### **1.5. Цели задачи.**

**Цель:** профилактика нарушений осанки.

**Задачи:**

**Оздоровительные (коррекционно-профилактические):**

- Содействовать разумному физическому развитию ребенка и преодолению различных отклонений в двигательном развитии детей;
- Использовать специальные физические упражнения для профилактики и коррекции осанки

**Обучающие:**

- Совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции осанки;

- Формировать навыки осознанного овладения движениями и функций самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений.

#### **Развивающие:**

- Повышать тонус мышц спины
- Развивать координацию движений

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать привычки к потребностям в физических упражнениях и играх;
- Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

### **1.6. Отличительные особенности**

В процессе реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Грация» организуется деятельность педагогов по профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки) у дошкольников в условиях ДОУ.

Для формирования правильной осанки необходимо в дошкольном возрасте (4-7 лет) использовать специальные упражнения, способствующие формированию осанки. Эти упражнения проводятся преимущественно в форме игры. Что достигается путем применения большого числа имитационных (подражательных) движений, например: «Растягивание пружины», «Лыжник», «Конькобежец», «Зайчик», «Кошка» и т.д., которые должны прodelываться детьми по нескольку раз в неделю. Эти упражнения заключаются в выполнении отдельных, интересных для ребенка заданий, например: для того чтобы выполнить потягивание, детям предлагается показать, какими они вырастут большими; для того чтобы они наклонялись в стороны, изобразить, как качаются деревья; для приседания - как ездят на лыжах; для прогибания спины - как выгибается кошка.

Все упражнения дети должны выполнять в мягкой обуви и легком свободном костюме (футболка и шорты), в котором не должно быть тугих резинок. Для упражнений лежа необходимо мягкие и чистые подстилки.

Заниматься с детьми нужно в хорошо проветренном зале, в привычной обстановке, где по возможности отсутствовало бы все, что может отвлекать детей. (шум, разговоры).

Используемые упражнения необходимо разнообразить, используя мячи, обручи, флажки, палки и другое нетрадиционное оборудование.

Общая длительность занятий физическими упражнениями, играми не должна превышать 20-30 минут.

### **1.7. Возраст обучающихся**—дети среднего, старшего дошкольного возраста

### **1.8. Сроки реализации**—1 год на каждый возраст

### **1.9. Формы и режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю с детьми младшего, среднего, старшего дошкольного возраста. Длительность занятия— от 10 до 30 минут.

### **1.10. Ожидаемый результат**

- сформированность осознанной потребности и желания заботиться о своем здоровье
- повышение уровня физической подготовленности, пропорционально развитию всех групп мышц
- расширение запаса двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и подвижных игр
- сформированность представлений о полезности и целесообразности физической активности
- воспитание привычки сохранять правильную осанку

### **1.11. Формы подведения итогов**

В динамике анализировать состояние осанки по результатам ежегодного осмотра врача-ортопеда.

## **2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Материально-технические условия**

#### **Музыкально-спортивный зал**

**Оборудование:** балансир круглый надувной, балансир треугольный, массажные мячи, кистевые эспандеры, дорожка ребристая, массажная, обручи, скакалки, гимнастические палки, веревка, мешочки песком, ленты цветные, коврики гимнастические, диск здоровья.

**Нестандартное оборудование:** «черепашки» из пластиковых бутылок, веревочки с киндерами на концах, дорожка со следами, массажёр с пробками, дорожка с донышками от пластиковых бутылок, дорожка палочками для массажа стопы, дорожка с фломастерами, дорожка с пуговицами, дорожка смочалками, мешочки для массажа стопы с косточками из компота, мешочки с фасолью, мешочки скамушками, палочки цветные.

### **2.2. Требования к педагогическим работникам**

К работе по программе допускаются педагоги, имеющие педагогическое образование, прошедшие инструктаж по охране жизни и здоровья детей, имеющие медицинское заключение о допуске к работе с детьми дошкольного возраста.

Педагог обязан знать основы детской дошкольной психологии, возрастные особенности детей среднего, старшего дошкольного возраста, владеть методами и приемами, позволяющими реализовать задачи, поставленные данной программой.

### 3. Учебный план

№	Название модуля	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1	«Профилактика нарушений осанки»	2	8	72

#### 3.1. Пояснительная записка

Осанка формируется в процессе роста ребенка, изменяясь в зависимости от условий быта, учебы, занятий физической культурой. Правильной осанкой принято называть привычную позу не принужденного человека, с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном отделе – вперед, в грудном и крестцовом – назад.

При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи разведены, ноги прямые. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение – она способствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются на их функциях. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей, особенно при активной мышечной работе.

Лучше всего можно определить осанку, поставив ребенка в профиль. В таком положении хорошо заметны естественные физиологические изгибы. Чрезмерная или недостаточная величина естественных изгибов позвоночника свидетельствует о неправильной осанке.

Основной причиной дефектов осанки являются привычные порочные положения тела при сидении или стоянии. В связи с этим следует уделить большое внимание детской мебели. Стол, стулья, домашняя мебель должны соответствовать росту ребенка. Низкий стол способствует формированию круглой спины, слишком высокий – чрезмерному поднятию плеч вверх. Необходимо избегать позы, при которых тело ребенка наклонено в сторону, сидя на одной ноге или свободно свисающей руке.

#### Содержание программы

Большое значение для образования правильной осанки имеет развитие у детей координации (согласованности) движений, что наилучшим образом осуществляется в течение подвижных игр.

Игры являются основной деятельностью в жизни ребенка, они очень увлекательны и доставляют много радости детям. В процессе игры развиваются внимание, воображение, память и речь, приобретаются различные навыки поведения в коллективе; воспитываются инициативность, решительность и смелость, настойчивость в достижении цели, расширяется представление об окружающем мире.

*Подвижные игры* – ценнейшее средство укрепления организма ребенка, развития координации движений, ловкости. Они воздействуют на опорно-двигательный аппарат, создают благоприятные условия для воспитания правильной осанки.

Для выработки правильной осанки важно использовать игры, в которых требуется выпрямление туловища, сведение лопаток, расширение грудной клетки.

Важную роль в выработке навыка правильной осанки у детей играют упражнения на сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры, например ходьба по черте, проведенной мелом, линейке, положенной на пол, влезание в обруч (перешагиванием) а также различные виды ходьбы на носках с движением рук.

Все упражнения, способствующие формированию хорошей осанки у детей, Е. И. Янкелевич условно разбивает на следующие группы:

- упражнения в исходном положении стоя;
- упражнения в исходном положении на четвереньках;
- упражнения в исходном положении лежа.

Приведенное деление является рабочей классификацией, рекомендуемой для использования родителями и воспитателями.

Разделение упражнений по исходным положениям, а не согласно существующей классификации общеразвивающих упражнений, произведено намеренно, для облегчения проведения упражнений. Внутри каждой группы упражнений выдержан анатомический принцип расположения движений, причем они описываются в определенной последовательности, по мере увеличения степени трудности их выполнения.

Также намеренно автор (Е. И. Янкелевич) иногда не использует некоторые гимнастические термины при описании упражнений, так как специальная терминология, безусловно, затруднила бы пользование книгой родителями и воспитателями, незнакомым с гимнастикой. Простое описание движений в разговорной форме, несомненно, доходчивее.

При подборе упражнений следует учитывать возраст, физическое развитие и индивидуальные особенности ребенка (характер, внимание, сообразительность, овладение двигательными навыками).

При занятиях с детьми нужно брать 1-2 упражнения из каждой группы и чередовать их друг другом так, чтобы избежать чрезмерной нагрузки на одни и те же мышцы. Например, необходимодвиженияруксменятьдвиженияминогитуловища,незабываяотом,чтопослетрудныхупражненийдетямнеобходимкратковременный отдых.

Методика составления комплексов, как и обычные физкультурные занятия, состоит из трёхчастей.Вподготовительнуючастьвключаютнесложныеобщеразвивающиеикорректирующиеупражнения. Темп выполнения- медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений. Восновную часть входят упражнения из положения: лёжа на спине, на боку и на животе. Вэтихположенияхлегчеследитьзавыпрямленнымтелом,мышцынеиспытываютдлительнойстатической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Дозировка упражненийзависит от самочувствия, в среднем – 8-10 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обестороны.

Заключительнаячастьстроитсяизупражненийнарасслабление(релаксацию),выполняемых в исходных положениях лёжа на спине, дыхательных и специальных упражнений наощущениеправильнойосанкии,конечно же,эмоциональная разгрузка– игры.

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАНдополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности«Легкая грация»

№ п/п	Тема занятий	Часы			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	«Профилактика нарушений осанки»	0	72	72	В динамике анализировать состояние осанки позволяет ежегодный осмотр врача-ортопеда
	Всего		72	72	

#### Перспективный план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки для детейсреднегоистаршего дошкольного возраста

месяц	неделя	ходьба	бег	О.Р.У	равновесие	лазание	дыхательные упражнения	игры
сентябрь	1-2	наносках; напятках; вполуприседе; помассирующимковрикам;	змейкой	комплекс №1	удерживание равновесия, стоянаоднойноге	ползание на животепоскамейке,подтягиваясьруками	«Часики»	«Пустое место»; «Тишеедешь – дальшебудешь»

сентябрь	3-4	наносках; напятках; сперекатом ; навнешней	«полетный бег»	комплекс №2	удерживать правильную осанку последняя; ходьба с закрытым	на четвереньках сподлезанием под дугу, палку, шнур.	«Барабанщики»	«Собираем грибы – кто быстрее?»
----------	-----	--	----------------	-------------	--	--	---------------	---------------------------------

		стороне стопы; широким шагом			иглазами.	«Кискалет подзабор»		
октябрь	1-2	«поморскомуудну» камешкам, палочкам, черезпредметы; наносках; скрестным шагом;по массирующим коврикам	со сменойна правления	комп лекс №3	держатъ авновесие на балансире	ползание поскаме йке «по- медвежьи»	«Ныряние под воду» - задержка дыхания	«Морякии акулы»
октябрь	3-4	«змейкой» ; черезпреп ятствие; спиной вперед; навнешн ейсторо нестопы ;	змейкой	комп лекс №4	удерживат ь предметна голове	«Кошка ловитм ышей» (ползание на коленяхи предплечь ях)	«Толстый» -выдох, «тонкий» - вдох, сидянакол енях	«Сделай фигуру»
ноябрь	1-2	наносках; напятках; по канатупр ямо ибоком	обычный, правым илилевым боком	комп лекс №5	ходьба поскаме йке спредмето м наголове	перелезан ие черезска мейку	«Воздушн ый шар»	Эстафета «Ловись, рыбка» (рыбки, палка- «удочка», ведро)
ноябрь	3-4	«маленьки	свыбросом прямых ног	комп лекс	стоять на набивном	на четверень	Дутьна шарик	«Передача мячав

ь		е»; «большие»; последам, сохраняя правильную осанку	вперед	№6	мяче	кактолка мячголовой спрдвижен иемвперед	«Кто быстрее?»; выдутьтен нисныймяч изтарелки	туннель»
декабрь	1-2	повороты наместе,вд вижении; понаклонн ойдоске; поробрис тойдоске; наносках; навнешне йсторонес топы	в обратномн аправлении	комп лекс №7	«пронеси ком, неурони »	поддугам иначетвер еньках	«Насос»; очищающе едыхание «ша»,«ча», «ща»,«ха»	«Льдинки, ветер имороз»
декабрь	3-4	на носках;на пятках; «по- медвежьи »	змейкой	комп лекс №8	«Ктосильн ее?»(перет януть на своюстор ону)	«Тачка»- на двухрука х,ноги держит партнер	«Греемрук и»упражне ниена растягиван ие ирасслабле ние	«Пятнашк и»
январь	2	ходьбапод русскуюн ароднуюм узыку сдвижени емрук итуловищ а; широким шагом; помостик у спалкойз а	спиной вперед	комп лекс №9	«Ласточка »; равновеси ена балансире	поскамей ке, подтягива ясьруками	«Задует свечу»;	Народные игры «Золотые ворота»

		плечами						
январь	3-4	Ходьба вразличных направлениях и темпе: прямо, боком, спиной вперед, сноска, с движением рук	с выбрасыванием прямых ног вперед	комплекс №10	ходьба поскамейк с мешочком на головах	пролезание в туннель	«Подыши одной ноздрей»	«Придумай фигуру»
февраль	1-2	«Жираф», «гусь», «мышка», «медведь», «паук», «крокодил», «рак», «слон», «заяц»	«лисичкой» «волком»	комплекс №11	равновесие на балансире	пролезание в обруч	Очищающее дыхание: «шипеть как змея», «рычать как волк», «жужжать как жук»	«Совушка»
февраль	3-4	как «моряки»  поморская мушка м;  помассаж нымковри кам	с высоким поднятием колен;	комплекс №12	на набивном мяче	под дугами поплавунок и	«Нюхать свежий воздух»	«Караси, каменщики и щука»
март	1-2	через рейки и лестницы;  в полуприседе;  «ракета»	с высоким поднятием колен	комплекс №13	ходьба по наклонной лестнице вниз и вверх		«Ныряние» с задержкой дыхания	«Дельфины»

март	3-4	на носках;на пятках;  навнешнейстороне стопы;  из обручаво брuch;	змейкой	комп лекс №14	«На баланси ре»	эстафета спрелезан иемвобру ч	«Задувание свечи»	«Бездомны й заяц»
апрел ь	1-2	вполуприс еде;  спуск иподъем понаклонн ойдоске;	скрестным шагом; сзбрасыва ни ем голениназа д;	комп лекс №15	«Ктосиль нее?»	пролезани е втуннель	«Ушки»	«Мячв баскетболь ноекольцо »
апрел ь	3-4	наносках; напятках;  вполуприс еде;  с высокимп однимани ембедра;  по ребристой доске;	в обратномн аправлении	комп лекс №16	«неурони мешочек»	поскамейк е,подтягив аясрукам и	«надутьвоз душныйша рик»	«Ловишка схвостико м »
май	1-2	ходьба помассаж ным дорожкам;  по веревкепр иставным шагом;	«боковой галоп»	комп лекс №17	держатър авновесие на баланси ре	в обручб оком	«сдутьпу шинку»	«Тараканч ики»  сползание м

май	3-4	ходьба в колонне; в рассыпную	ускорение м ;	комп лекс №18	«ласточка »	«собачки»	«дуть навертущу»	«Дельфины»
июнь	1-2	перекатом с пятки наносок; с пиной вперед;	змейкой;	комп лекс №19	стоять на носках с закрытыми миглами и	«слоники»	«надуть воздушный шарик»	«Ловишки парами»
июнь	3-4	скрестным шагом; на внешнем сводестопы; «лисичка» ;	поворотом на сигнал ;	комп лекс №20	кружение на носках вправо и влево	«столик»	«кошечка»	Игры спарашютом
июль	1-2	на носках; на пятках; вполуприседе;	с высоким поднятием бедра, с захлестыва нием голени назад	комп лекс №21	стоять на одной ноге, согнутой в колене, с мешочком на бедре	«паучки»	«погончики »	«Отдай мяч»
июль	3-4	ходьба в колонне, в рассыпную	в обратном направлении	комп лекс №22	«ласточка »	«гусеница »	«одуванчик »	«Пустое место»
август	1-2	на носках, на пятках, с высоким поднятием бедра	змейкой	комп лекс №23	держаться на равновесии на балансире	на четверен ках, под дугами и	сжать руку в кулак – вдох, разжать – выдох	«Пчелки»

август	3-4	сразличны мположен ием рук(впере д, заголову, напояс, встороны, наплечи)	боковой галоп	комп лекс №24	стоять наносках сзакрыты миглазам и	начетвере нькахсме шочком наспине	«надуть шарик»	«Мореволн уется»
--------	-----	--	------------------	---------------------	---	--	-------------------	---------------------

#### 4. Календарный учебный график

месяц	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
сентябрь			+	+	+
октябрь			+	+	+
ноябрь			+	+	+
декабрь			+	+	+
январь			+	+	+
февраль			+	+	+
март			+	+	+
апрель			+	+	+
май			+	+	+

#### 5. Оценочные и методические материалы

##### 5.1. Методические материалы

Предупреждать плоскостопие можно подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Наибольший эффект оказывают упражнения, если их выполнять босиком и по несколько раз в день: утром, как только встал со стула, и перед сном.

В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.

При проведении гимнастики специальные упражнения сочетают с общеукрепляющими в соотношении 3:1,4:1.

В начале курса упражнения выполняют из исходных положений (И.П.) с разгрузкой стоп: сидя и лежа, затем в комплекс включают упражнения из И.П. стоя, в ходьбе. При

занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста целесообразно использовать разнообразные речевые предметы, проводить занятия в форме игры.

## 5.2. Методы приёма оценивания

В динамике анализировать состояние осанки позволяет ежегодный осмотр врача-ортопеда.

## 6. Список используемой литературы

1. *Антипкин, Ю. Г.* Массаж и физкультура для детей с различными заболеваниями и нарушениями развития осанки [Текст] / Ю. Г. Антипкин. - Киев, 1993.
2. *Дидур, М. Д.* Осанка и физическое развитие детей [Текст] / М. Д. Дидур, А. А. Поташник. - СПб.: Речь, 2001.
3. *Кудрявцев, В. Т.* Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) [Текст]: программно-методическое пособие / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. - С. 296.
4. *Лебедева, Е. А.* Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста [Текст]: пособие для воспитателей / Е. А. Лебедева, Е. В. Русакова. - М.: Просвещение, 1970.
5. *Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОУ* [Текст]. - М.: ГЦСфера, 2000. - 64 с.
6. *Подольская, Е.* Гимнастика для профилактики нарушения осанки с использованием кинезиологической гимнастики и дыхательных упражнений с гимнастическими палками [Текст] / Е. Подольская // Дошкольное воспитание. - 2006. - № ю.
7. *Подольская, Е.* Утренняя гимнастика для профилактики нарушений осанки и деформации позвоночника [Текст] / Е. Подольская // Дошкольное воспитание. - 2006. - № 3.
8. *Популярная медицинская энциклопедия* [Текст] / под ред. В. И. Покровского. - 3-е изд. - М.: Сов. энциклопедия, 1991. - 688 с.
9. *Румянцева, Е. А.* Необычное плетение [Текст]: рабочая тетрадь для занятий с детьми дошкольного возраста / Е. А. Румянцева. - М.: Дрофа, 2007. - 32 с.
10. *Стеркина, Р. Б.* Качество дошкольного образования и основные тенденции его изменения [Текст] / Р. Б. Стеркина // Дошкольное воспитание. - 1996. - № 6. - С. 2-14.
11. *Стеркина, Р. Б.* Итоги первого заседания Научно-методического совета по коррекционно-педагогическим проблемам дошкольного образования МО Г 10 РФ [Текст] / Р. Б. Стеркина, Ю. В. Коркина // Дошкольное воспитание. - 1997. - № 10. - С. 2-5.
12. *Страковская, В. Л.* 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет [Текст] / В. Л. Страковская. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с.

13. *Янкелевич, Е.И.* Воспитание правильной осанки (советы родителям и педагогам) [Текст] / Е.И. Янкелевич. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1959