

**Управление образования администрации
Устьянского муниципального округа Архангельской области
МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад «Алёнушка»**

**РАССМОТРЕНО НА
ЗАСЕДАНИИ
педагогического совета
Протокол № 1
«29» августа 2024 г.**

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 8-50
от «30» августа 2024 г.
заведующий МБДОУ «ЦРР –
детский сад «Алёнушка»
_____/С.В. Тетерина/



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Неболейка»
(стартовый уровень)**

Возраст детей 5 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Ф.И.О. и должность составителя (составителей):

Пушкина В.Е, воспитатель

п. Октябрьский, 2024 год

Пояснительная записка

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов, это бесценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения им. Н.А. Семашко, в России около 40% детей можно считать условно здоровыми.

Приходя в детский сад, большинство детей уже имеют целый букет заболеваний. Появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями. Следовательно, укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей.

***Закаливание** – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний.* Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста.

Поэтому в ДОУ необходим поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик закаливания, а также создание условий для укрепления здоровья, на основе активного использования закаливания начиная с раннего возраста

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. N 295-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242);
- Распоряжение министерства образования и науки Архангельской области «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Архангельской области» от 29 июля 2020 г. № 1073;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
 - Устав МБДОУ «ЦРР детский сад «Алёнушка»
 - Программа развития МБДОУ «ЦРР детский сад «Алёнушка»
 - Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «ЦРР детский сад «Алёнушка»

Актуальность программы определяется ее направленностью на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Для успешного обучения важно, чтоб ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически был готов к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Основанием для создания программы «Неболейка» стали результаты обследования детей, поступающих в дошкольное учреждение, наблюдается снижение показателей уровня их здоровья и физического развития.

Закаливание — это в первую очередь тренировка защитных сил организма. Именно умение адаптироваться помогает противостоять неблагоприятному воздействию окружающей среды. Особую важность это имеет для детей, которые в силу возраста и недостаточно крепкого иммунитета более восприимчивы к инфекциям и температурным перепадам. Не менее ценно закаливание и для ослабленных и часто болеющих людей. Основой

закаливающих процедур являются перепады температур.

Закаливание укрепляет нервную и сердечно-сосудистую систему, благоприятно воздействует на желудочно-кишечный тракт и ускоряет обмен веществ. Это способствует более быстрому выведению шлаков и токсинов из организма. Кроме того, закаливание учит бороться со стрессом. Ведь именно так организм поначалу воспринимает охлаждающие процедуры. Но не всегда закаливание приносит пользу. Если охлаждающие процедуры проводятся нерегулярно, организм не успевает приспособиться и реагирует на них ухудшением самочувствия и обострением хронических заболеваний.

Закаливание не должно ограничиваться охлаждающими процедурами. Оно должно стать образом жизни — лишь тогда удастся добиться желаемого эффекта.

Анализ научно-методической литературы показывает, что наиболее благоприятные сроки для закаливания приходится на дошкольный возраст.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укрепить свое здоровье.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она ориентирована на формирование у детей позиции ценности здоровья физического, психического и социального, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширения знаний и навыков по гигиенической культуре.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно - спортивно - оздоровительной работы.

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья детей дошкольного возраста в детском саду на основе активного использования закаливания.

Задачи программы:

Обучающие:

- повысить уровень физического и интеллектуального развития детей;
- сформировать у детей представления о здоровом образе жизни;
- выработать у детей навыки, необходимые каждому современному человеку, по сохранению физического, психического и нравственного здоровья;
- создать условия для формирования у детей позитивного опыта безопасного и здорового образа жизни;
- формировать потребность в движениях (умение самостоятельно организовывать и провести подвижные игры, заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь и нестандартное оборудование);
- предупредить появление вредных для здоровья привычек.

развивающие:

- развитие высокого уровня физических качеств: быстроты, ловкости и гибкости;
- формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога;
- формировать начальные представления о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- знакомить с миром природы, материал по ОБЖ (безопасность на дорогах, безопасное поведение на природе);
- обогащать словарный запас;
- формировать навыки связной речи;

воспитательные:

- воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни как показатели общественной культуры;
- воспитывать положительные эмоциональные качества (сопереживание, отзывчивость);
- становление целенаправленности в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);

Категория обучающихся по программе – дети 4-6 лет разновозрастная группа дошкольного учреждения. Численность детей в группе - 14-15 человек.

Срок реализации программы – программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия запланированы 2 раза в неделю длительностью не более 20-25 минут. Полный курс – 64 занятия, 32 часа.

Планируемые результаты освоения программы:

Формирование к концу года учебно-компетенций (умения использования в жизни, полученные знания, умения и навыки):

5 - блет:

- умеет ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении (перестраиваться в колонны и шеренги, выполнять различные виды ходьбы и бега);
- способность координировать движения в мелких мышечных группах пальцев рук и кистей, быстро реагировать на смену движений;
- имеет элементарные знания о самом себе, о здоровом образе жизни;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

6 – 7 лет:

- понимает основные ценностные ориентиры культуры здорового и безопасного образа жизни;
- умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья;
- имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту;

- приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культуры и проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта;
- приобретает положительные эмоциональные качества (сопереживание, отзывчивость), навыки творческого подхода к деятельности, доброжелателен и спокоен;
- соблюдает общепринятые нормы и правила поведения, приобретает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, владеет различными приемами коммуникации.

Определения результативности усвоения программы.

Оценка усвоения знаний воспитанниками происходит постоянно в ходе образовательной деятельности. В конце года обучения запланировано итоговое занятие по закреплению и проверке знаний за учебный год.

Работа педагогов с детьми:

- Внедрение методов закаливания в воспитательно-образовательный процесс группы, ДОУ;
- Формирование у детей элементарных знаний о методах закаливания, ценностей ЗОЖ, через использование здоровье-сберегающих технологий.

Работа педагогов с родителями:

- Повышение компетентности родителей в вопросах закаливания детей через организацию информационно-наглядной агитации, практических мероприятий, обмена опытом между родителями.

Ожидаемые результаты:

- Сформированность у родителей знаний о методах, принципах закаливания.
- Применение родителями в домашних условиях методов и приемов закаливания детей.
- Повышение компетентности родителей в вопросах укрепления здоровья детей.

Основные принципы

1. Принцип научности- подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными методиками и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности- участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. Принцип комплексности и интегративности- решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. Принцип адресованности и приемственности- поддержание связей между возрастными категориями, учет разного уровня развития и состояния

здоровья.

5. Принцип систематичности и последовательности- регулярно, ежедневно, последовательно выполнять необходимые упражнения начиная со слабых и постепенно увеличивать их по силе и деятельности. Только так формируются устойчивые рефлексы.

6. Принцип результативности и гарантированности- реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата и уровня физического развития детей.

Основные направления

1.Профилактическое

- Обеспечение благоприятного течения адаптации;
- Выполнение режима дня;
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.

2.Организационное

- Определение показателей физического развития, двигательной подготовки, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
- Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления.

Противопоказания к закаливанию и меры предосторожности

Закаливание, безусловно, оказывает положительное влияние на организм, но требуется соблюдать меры предосторожности, а именно:

- Нельзя резко снижать температуру.
- Процедуры для закаливания не должны вводить ребенка в стресс.
- Необходимо соблюдать систематичность, а не начинать процедуры, бросать и снова начинать.

Противопоказаний у закаливания нет, есть только временный запрет в случае обострения кожных заболеваний, при травмах, инфекционных заболеваниях, в случае нарушения работы нервной, выделительной, сердечно - сосудистой систем. После излечения можно приступать к закаливанию.

Организационный раздел программы

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации задач, намеченных Программой, в группе созданы необходимые условия для сбережения здоровья воспитанников. Подобран необходимый инвентарь: гимнастические палки, гимнастические скамейки, наклонные доски, ребристые доски, массажные коврики для профилактики плоскостопия, мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и ленточки на кольцах, флажки, погремушки, скакалки короткие, длинные.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ

	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптац.период); - гибкий режим; - организация микроклимата;
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные игры; - спортивные игры.
3.	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды.
4.	Воздушные ванны	- проветривание помещений; - сон при открытых фрамугах; - прогулка на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима.
5.	Активный отдых	- развлечения; - игры – забавы; - дни здоровья.
6.	Специальное закаливание	- хождение босиком; - игровой массаж; - элементы дыхательной гимнастики.
7.	Витаминация	- ежедневный прием витаминов С (осенне-зимний период).

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Учебно-тренировочный зал для занятий, соответствующий требованиям СанПиН
- Специальное оборудование: скакалки, мячи, коврики, гимнастические кубики, обручи и т.д.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты

Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н.

Методическое обеспечение:

В основу разработки программы заложены следующие технологии: здоровьесберегающие и игровые.

Для сохранения здоровья детей, формирования интереса к занятиям, необходимо внедрить эти технологии в ежедневный образовательный процесс и закрепить навыки и умения детей с целью улучшения здоровья, психики ребенка и комфортного состояния в образовательном процессе.

В программе сочетаются групповые и индивидуальные формы работы.

Наряду с индивидуальной работой с детьми необходима и полезна работа коллективно и в микрогруппах, где дети учатся друг у друга, мотивируют к деятельности, создают здоровый элемент соревновательности.

Схема закаливания детей среднего(5-6 лет) возраста.

Осень:

Закаливание воздухом.

- 1 Воздушные ванны.
- 2 Утренняя прогулка на свежем воздухе.
- 3 Контрастные и воздушные ванны.

Закаливание водой.

- 1 Умывание холодной водой, обливание стоп
- 2 Полоскание рта.
- 3 Ходьба по мокрой дорожке.

Зима:

Закаливание воздухом.

- 1 Утренняя прогулка на свежем воздухе.
- 2 Контрастные и воздушные ванны.

Закаливание водой.

- 1 Умывание холодной водой, обливание свсего тела
- 2 Полоскание рта.
- 3 Ходьба по мокрой дорожке.

Весна:

Закаливание воздухом.

- 1 Утренняя прогулка на свежем воздухе.
- 2 Контрастные и воздушные ванны.

Закаливание водой.

- 1 Умывание холодной водой.
- 2 Полоскание рта.
- 3 Ходьба по снегу

Схема закаливания детей старшего (6-7 лет) возраста.

Осень:

Закаливание воздухом.

- 1 Воздушные ванны.
- 2 Утренняя прогулка на свежем воздухе.
- 3 Контрастные и воздушные ванны.

Закаливание водой.

1. Умывание холодной водой, обливание стоп
- 2 Полоскание рта.
- 3 Ходьба по мокрой дорожке.

Зима:

Закаливание воздухом.

- 1 Утренняя прогулка на свежем воздухе.
- 2 Контрастные и воздушные ванны.

Закаливание водой.

- 1 Умывание в течение дня прохладной водой.
- 2 Полоскание рта.
- 3 Контрастное обливание ног.
- 4 Ходьба по мокрой дорожке.

Весна:

Закаливание воздухом.

- 1 Утренняя прогулка на свежем воздухе.
- 2 Воздушные ванны.

Закаливание водой.

- 1 Умывание в течение дня прохладной водой.
- 2 Полоскание рта.
3. Ходьба по снегу

Примечание:

Хождение босиком- начинают при температуре пола не менее 18 градусов. Ребенок сначала ходит в носках 3-5 дней, затем без них по 3-4 мин, далее увеличивать на 1 мин в день, доводить до 15-20 мин(массажные

коврики, ребристая доска- с целью профилактики плоскостопия).
Дыхательная гимнастика. Рекомендуется активно «шмыгать» носом, позволяя выдоху уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот: активный вдох- пассивный выдох.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

· «найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

«Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

«Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

«Носик балуется»

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

«Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

«Носик поёт песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

«Поиграем носиком»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом, делается как бы растирание.

3. Заключительный этап.

«Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание: Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Тёте ... покажи.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.

Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поёт нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой

Массаж волшебных точек ушей

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

«Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

«Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

«Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

«Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
А потом, а потом
Покрутили козелком.

Ушко кажется замёрзло
Отогреть его так можно.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

Дыхательная гимнастика

1. «ЧАСИКИ»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

2. «ТРУБАЧ»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

3. «ПЕТУХ»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

4. «КАША КИПИТ» Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

5. «ПАРОВОЗИК» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

6. «НА ТУРНИКЕ» Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

7. «ШАГОМ МАРШ!» Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

8. «НАСОС»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

9. «РЕГУЛИРОВЩИК» Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5—6 раз.

10. «ЛЕТЯТ МЯЧИ» Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.

Праздники и развлечения

1.	Неделя здоровья	2 раза в год
2.	Спортивные развлечения в спортивном зале.	1 раз в неделю на улице или в зале. Длительность как на занятии.
3.	Физкультурно – спортивные праздники	2 раза в год (зимний и летний). Длительность 25-40 минут на воздухе
4.	Игры – соревнования между детьми разных возрастных групп	1 -2 раза в квартал на воздухе или в зале. Длительность 30 минут

Список литературы:

1. Алябьев Е.А. Психогимнастика в начальной школе: методические материалы в помощь психологам и педагогам.- М. : ТЦ Сфера, 2003.- 88с
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / Под ред. Е. Б. Мякипченко и М. П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.
3. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб. пособие для техникумов. - М.: Высш. школа, 1986. -225 с.
4. Буров Л. В., Васильев Д. И. Организация физического воспитания молодежи в специальных медицинских группах. Ленинград, 1989.
5. Бутии И. М., Викулов А. Д. Развитие физических способностей детей. - М.: Из -во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 80 с. Ил. (библиотека учителя начальной школы).
6. Горская И. Ю., Суянгулова Л. А. Базовые координационные

способности школьников с различным уровнем здоровья. - Монография. - Омск: Сиб. ГАФК, 2000. - 212" с.

7. Грабен ко Т. М., Зипкевич-Евстигпеева Т. Д. Коррекционные развивающие и адаптирующие игры. - СПб.: Из-во «Детство-Пресс», 302. - 64 с.

15

8. Демирчоглян Г. Г., Демирчоглян А. Г. Как сохранить зрение у детей -Д.: Сталкер, 1999. - 304 с: ил.

9. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в школе //Материал городской научно-практическая конференция - апрель 1998. «Физическое воспитание детей Санкт-Петербурга». - СПб, 1998. - С. 85.

10. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведение оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М.: Тер-а- Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с, ил. (Библиотечка тренера)

11. Макарова О. С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса, (пособие для учителя физической культуры.) - М.: Школьная Пресса, 2002. - 64 с.

12. Настольная книга учителя физической культуры – автор, составитель, Г. И. Погадаев 2-е издание, переработанное и дополненное. - Л.:ФиС, 2000, - 496 с.

13. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. проф. И. Б. Кофмаиа; Авт.-сост. Г. И. Погодаев; Предисловие. В. В. Кузина, Н. Д. Икандрова. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с, ил.

14. Потапчук А. А., Лукина Г. Г., 1999. Фитбол -гимнастика в дошкольном возрасте: Учебно-методическое пособие/СПбГАФК имени 1. Ф. Лссгафта, 1999, - 80 с.

15. Практикум по психофизиологической диагностике: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Гуманит. (зд. центр ВЛАДОСС), 2000. - 128 с: ил.

16. Янклевич Е.И. Осанка – красивая походка легкая. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей и подростков. – М., Физкультура и спорт, 2001г. – 96с