

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
№1 «Сказка»

СОГЛАСОВАН
и допущен к работе
на педагогическом совете
протокол от «30» августа 2022 № 01



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего МАДОУ №1 «Сказка»
С.В. Чернухина
приказ от 07.09.2022 №168-0

Дополнительная общеразвивающая программа
ЗДОРОВЬЕ С ДЕТСТВА
для детей в возрасте от 4 до 7 лет
(физкультурно-оздоровительная направленность)



Разработчик:
Антипина М.В.

г. Мегион

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Актуальность, цели и задачи программы	4
3	Принципы построения программы	6
4	Формы и режим занятий	7
5	Механизм реализации программы	8
6	Календарное планирование по ЛФК	8
7	Развивающая предметно-пространственная среда	36
8	Материально-техническое обеспечение программы	36
9	Литература	37

1. Пояснительная записка

Согласно современным представлениям, большую роль в формировании фундамента физического потенциала человека играет детство - период наиболее интенсивного физического развития. Единственной научно-обоснованной концепцией управления развитием физического потенциала человека является концепция тренировки (В.К. Бальсевич). Культура здоровья и культура движения - два взаимосвязанных компонента в жизни ребёнка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребёнка, формирует навыки будущего поведения в обществе.

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т.е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

В зависимости от условий реализации программы, не все формы занятий одинаково эффективны. Предлагаемые программами по физическому воспитанию занятия, по развитию опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста, рекомендации по физической нагрузке недостаточны для достижения тренированности организма детей. Что обусловлено относительно невысокой моторной плотностью (менее 70%) и слабым, тренирующим эффектом (средний уровень частоты сердечных сокращений у детей составляет менее 130 ударов в минуту), что отмечается многими авторами (С.Б. Шарманова, Т.А. Кравчук, М.А. Рунова)

Анализ раздела физическое воспитание основной образовательной программы Учреждения позволил сделать вывод, что предлагаемые занятия для детей старшего дошкольного возраста в недостаточной степени позволяют делать профилактику нарушений осанки и профилактику плоскостопия. Что обусловило разработку программы занятий по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.

Эффективность занятий зависит от:

- моторной плотности;
- уровня формирования двигательных умений и навыков, уровня развития физических качеств;
- обеспечения индивидуального подхода к детям с учётом групп здоровья, пола и уровня физической подготовки;
- удовлетворения естественной двигательной потребности каждого ребёнка;
- самостоятельности.

В лечебной физической культуре хорошо сочетаются достоинства избирательно направленного и общего комплексного воздействия, а также строго упорядоченного и вариативного воздействия. В частности, наряду с чёткой повторяемостью тренирующих факторов широко используется эффект переключения (смены деятельности), что создаёт благоприятные возможности для профилактики нарушений осанки и плоскостопия и проявления высокой работоспособности.

Эти формы работы нацелены не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на воспитание правильной осанки и правильной постановки стопы,

положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринуждённое взаимопонимание.

Развитие любознательности, исследовательского интереса и творческих способностей каждого ребёнка основано на создании спектра возможностей для моделирования, поиска и экспериментирования. Для этого можно использовать мячи - фитболы, коврики для занятий на полу, мячи - «ёжики», скакалки, обручи и т.д.

2. Актуальность, цели и задачи программы

Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающим биологические и личностные характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качества окружающей среды, степень развития медицинской помощи, в конечном счете, отношение государства к проблемам материнства и детства (СБ. Тихвинский, И.М. Воронцов, 1991; Д. Зелинская, 1995). Здоровье воспитанников дошкольных образовательных учреждений - важная характеристика качества системы дошкольного образования (В.И. Теленчи, 1987; А.Н. Кабанов, А.П. Чабовская, 1989; В.С. Коваленко, К.А. Похис, К.М. Сергеева и др., 1997). Р.Б.Стеркина (1996) отмечает, что по данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья детей дошкольного возраста ухудшилось: снизилось число детей абсолютно здоровых и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, а также имеющих хроническое заболевание. Особое беспокойство вызывает тот факт, что у детей 4-7 лет болезни костномышечной системы занимают 1-ое место (нарушение осанки, сколиозы и др.). Как указывают А.А. Потапчук, Г.А. Сулова, Л.П. Виноградова, Е.С. Киселева (1998), за последние годы происходит резкое увеличение деформаций опорно-двигательного аппарата.

Так, например, нарушение осанки составляет около 80%, а плоскостопие - 40%.

В. Касаткин (1997), рассматривая вопросы ухудшения здоровья, выделяет недостаточный объем двигательной активности детей. Как возможный вариант решения этой проблемы автор предлагает внедрение современных методов функциональной диагностики физиологического состояния, введение дополнительных факультативных занятий физкультурой со специальными программами для разных возрастных групп и разных патологий и проведение уроков, направленных на формирование потребности в здоровье.

А.Г. Хрипкина, М.В. Антропова, О.Г. Лазарь отмечают, что формирование здоровья ребенка, как динамический процесс, управляемо, особенно с помощью целенаправленного воздействия средств физического воспитания, так как именно последние и степень упорядоченности режима дня занимают первое место по интенсивности воздействия среди многих факторов, оказывающих влияние на здоровье детей.

Совершенствование существующей системы физического воспитания обусловлено ростом заболеваемости в дошкольном возрасте, увеличением числа детей с дисгармоничным развитием и низкой физической подготовленностью (А.Г.Сухарев).

Становится очевидным, что вопрос сохранения и укрепления здоровья ребенка в дошкольном учреждении во многом связан с качеством системы физического воспитания

(И.М.Козлов, В.Г.Алямовская, Т.Богина, М.Рунова).

Проблема детской ортопедической заболеваемости актуальна не только в нашей стране, но и во всем мире, поэтому направление реабилитации в детской травматологии и ортопедии признано ВОЗ одним из основных в научных исследованиях на период с 2000 по 2009 г. Исполнительный комитет ВОЗ принял решение считать этот период десятилетием, посвященным изучению, лечению и предупреждению заболеваний и травм костно-мышечной системы у детей. Дети, живущие в северных районах, имеют большую задержку биологического созревания по сравнению с детьми средней полосы и южных регионов. Не во всех детских садах проводятся занятия лечебной физкультуры. И мне кажется, если мы будем больше уделять внимания на здоровье наших детей, то уменьшится уровень нарушений опорно-двигательного аппарата.

Лечебная физическая культура относится к числу методов, действие которых направлено на активизацию механизмов, выступающих как «физиологическая мера защиты организма против болезни».

Показания к лечебной физической культуре в педиатрической практике очень широки. Очень мало заболеваний у детей, при которых лечебная физическая культура была бы противопоказана. Чаще всего имеют место временные противопоказания, вызванные обострением болезненного процесса или другими причинами. Речь может идти только о том, на каком этапе течения болезненного процесса целесообразно начать применение физических упражнений, в каком объеме, с какой дозировкой, в какой последовательности, по какой методике.

Лечебная физическая культура изучает средства физической культуры, используемые с лечебной целью, т. е. для лечения заболеваний и повреждений организма человека и реабилитации больного.

Лечебная физическая культура - метод естественно-биологического содержания, в основе которого лежит использование основной биологической функции организма - движения. Подобранные упражнения, в соответствии с показаниями врачей, исправляются и уменьшаются недостатки физического здоровья воспитанников. Только активными упражнениями исправляются дефекты осанки - частой причины серьезных функциональных нарушений. Физические упражнения благотворно влияют на развитие дыхательного аппарата: повышается жизненная емкость легких, максимальная легочная вентиляция, а также бронхиальная проходимость. Благодаря систематическим физическим упражнениям сердце ребенка увеличивается в объеме, повышается его тонус, утолщаются мышечные волокна, что способствует развитию выносливости.

Программа «Здоровье с детства» содержит рекомендации по организации и планированию обучения и воспитания правильной осанки и правильной постановки стоп, посредством увеличения двигательной активности, предлагает использование лечебной физической культуры, которая ориентирована на формирование правильной осанки и правильной постановки стоп у детей старшего дошкольного возраста.

В программу включено перспективное планирование работы по лечебной физической культуре для детей старшего дошкольного возраста и методической работы с родителями, график двигательного режима и примерные конспекты занятий.

В программе даны рекомендации по распределению дошкольников на подгруппы на основе комплексной оценки их физического состояния.

При разработке программы учитывалась, что основные двигательные умения и навыки, которые зависят от ситуативной деятельности, формируются в основном возрасте от 5 до 7 лет.

Программа «Здоровье с детства» разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».

Цель - функциональное совершенствование организма детей старшего дошкольного возраста посредством лечебной физической культуры.

Задачи:

- Способствовать улучшению физического развития, стимулировать работу органов и систем, нормализовать протекание нервных процессов, повысить эмоциональное состояние детей от 5 до 7 лет;
- Выработать силовую и общую выносливость мышц туловища, укрепить мышечный «корсет»;
- Сформировать и закрепить навык правильной осанки;
- Способствовать правильному формированию свода стопы;
- Производить коррекцию плоскостопия и косолапости.

Образовательная программа рассчитана на два года обучения и предназначена для работы с детьми от 5 до 7 лет.

Регулярность проведения: занятия кружка «Здоровье с детства» проводятся 2 раза в неделю (понедельник, среда), 8 в месяц.

3. Принципы построения программы, принципы взаимодействия с детьми.

Программа «Здоровье с детства» разработана в соответствии с принципами:

- принцип наглядности и доступности;
- принцип последовательности и систематичности;
- принцип индивидуально-дифференцированного подхода;
- принцип синкретичности;
- принцип от простого к сложному;
- принцип сознательности и активности;
- принцип учета возрастного развития движений;
- принцип сочетания общего и специального воздействия;
- принцип чередования, или рассеянной мышечной нагрузки.

Принципы построения комплексов упражнений для занятий ЛФК в ДОУ

- постепенное увеличение нагрузки;
- постепенный переход от простых упражнений к более сложным;
- рассеивание нагрузки (т.е. необходимо чередовать упражнения для различных мышечных групп: верхних и нижних конечностей, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т.д.);
- использование дыхательных упражнений после интенсивных, трудных упражнений и упражнений, при которых глубокое дыхание затруднено.

Ожидаемые результаты

- ✓ Улучшение физического развития, стимулирование росту органов и систем, нормализация протекания нервных процессов, повышение эмоционального состояния детей от 5 до 7 лет;
- ✓ Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища, укрепление «мышечного» корсета;
- ✓ Формирование и закрепления навыка правильной осанки;
- ✓ Формирование правильного свода стопы;
- ✓ Коррекция плоскостопия и косолапости.

4. Формы и режим занятий

По итогам диспансеризации и медицинским осмотрам в детском саду сформированы специальные группы для занятий лечебной физической культурой:

I-я группа с диагнозом: нарушения осанки;

II-я группа с диагнозом: уплощение стоп, плоскостопие;

III-я группа с диагнозом: часто болеющие дети (ЧБД).

Курс лечебной физической культуры подразделяется на три периода: вводный, основной и заключительный. Длительность профилактического или лечебного курса составляет 1,5-2 месяца. В год ребёнок должен пройти минимум два раза лечения. Дети с тяжёлыми формами заболеваний могут заниматься без перерыва. При невозможности каждодневных занятий целесообразны три занятия в неделю: по понедельникам, средам, пятницам. Длительность занятия по лечебной физической культуре для детей с большинством нозологических форм составляет до 25 мин, с неврологической патологией и после травм до 30 мин.

Занятия проводятся с группой по 10-12 детей. В занятие включают как общие, так и индивидуальные упражнения. Общие упражнения занимают большую часть времени, т.к. ряд требований (укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дыхательной мускулатуры, развитие равновесия) не только совпадают при различных нарушениях, но и являются основными на всех этапах тренировки. На каждом занятии создан положительный эмоциональный фон, детям чаще предлагаются игровые задания, и может вводиться музыкальное сопровождение.

Организационно-методическая форма занятий, по ЛФК представляет собой занятия физическими упражнениями. Упражнения объединены в комплекс в соответствии с определённой схемой. Упражнения выполняются на гимнастическом коврике в маечках и босиком. Каждое упражнение повторяется; большинство из них обычно имеет локальную направленность, но есть и 1-2 упражнения общего воздействия. Число повторений каждого упражнения устанавливается индивидуально. Определены противопоказания для проведения занятий лечебной физической культуры:

- Высокая температура;
- Болевой синдром;
- Опасность кровотечения;
- Острые нарушения в работе сердечнососудистой системы;
- Гипертензия (повышение артериального давления);
- Гипотензия (понижение артериального давления).

При ассиметричной осанке основную роль играют симметричные упражнения. При

нарушении осанки в саггитальной плоскости, связанных с увеличением угла наклона таза, для коррекции используют упражнения, способствующие укреплению мышц задней поверхности бёдер, межпоперечных мышц поясницы, а также брюшного пресса. При дефектах осанки, обусловленных уменьшением угла наклона таза, необходимы упражнения для укрепления мышц поясничного отдела спины и передней поверхности бедра. Нормализации физиологических изгибов позвоночника в ряде случаев можно достичь улучшением подвижности позвоночника в месте наиболее выраженного дефекта (например, при сутулости - в грудном отделе). Крыловидные лопатки и приведённые вперёд плечи могут быть исправлены при помощи упражнений с нагрузкой на трапециевидные и ромбовидные мышцы, а также на растягивание грудных мышц. Выстояние живота устраняется упражнениями для мышц брюшного пресса из исходного положения лежа на спине. При плоскостопии используется упражнения, непосредственно воздействующие на свод стопы.

5. Механизм реализации программы

Условно выполнение программы можно разбить на четыре этапа:

1. Разработка методического обеспечения программы: алгоритма использования ЛФК, перспективного планирования по обучению детей старшего дошкольного возраста формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия; перспективное планирование методической работы с родителями, с прилагаемыми конспектами занятий.

2. Диагностический. Проводится комплексная оценка физического состояния дошкольников: определение группы здоровья ребёнка, группы допуска к занятиям по физической культуре. Выявить наличия хронических заболеваний и функциональных отклонений. Определение гармоничности развития. Изучение врачебных рекомендаций по организации режима дня и двигательной активности, допустимых нагрузок.

3. Практическая реализация программы. Включает в себя организацию систематических занятий ЛФК в течение года.

4. Анализ полученных результатов. Реализация программы обеспечивается специалистами соответствующего профиля. Диагностика функционально состояния детей - медиком. Определение уровня физической подготовленности детей - инструктором по физической культуре.

Вывод: в результате воспитания по программе «Здоровье с детства» у детей дошкольного возраста формируется и закрепляется опорно-двигательный аппарат.

6. Календарное планирование

Октябрь 1 неделя ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение	Кол-во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой	1-поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; 2-и.п.	8-10
2	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-руки вперед, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.;	4-5

		3- руки вперед, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	
3	Стоя, ноги вместе, обруч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, руки вверх до упора; 2-и.п.;	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой, обруч в согнутых руках перед грудью	1-приседание, руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сед вправо, обруч влево; 2-и.п.;	5-6
		3-сед влево, обруч вправо; 4-и.п.	
6	Сед ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой	1-обруч вверх; 2-наклон вперед, обруч вперед до упора; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ногивытянуты, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сгруппироваться, обручем прижать согнутые ноги к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, обруч в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с обручем и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Обруч лежит на полу	Прыжки влево-вправо, из обруча в обруч	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, обруч перед собой	Упражнение на дыхание «Часики», на выдохе произнести «тик-так»	5-6

Октябрь 2 неделя ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой	1-поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; 2-и.п.	8-10
2	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-руки вперед, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.;	4-5
		3- руки вперед, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	
3	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-обруч вверх; 2-наклон вправо; 3- обруч вверх;	4-5

		4-и.п.;	
4	Стоя, ноги узкой дорожкой, обруч в согнутых руках перед грудью	1-приседание, руки вперёд; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сед вправо, обруч влево; 2-и.п.; 3-сед влево, обруч вправо; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой	1-обруч вверх; 2-наклон вперед, обруч вперед до упора; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сгруппироваться, обручем прижать согнутые ноги к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, обруч в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с обручем и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Обруч лежит на полу	Прыжки влево-вправо, из обруча в обруч	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, обруч перед собой	Упражнение на дыхание «Петушок», на выдохе произнести похлопать руками по бёдрам, произнося «ку-ка-ре-ку»	5-6

Октябрь 3 неделя ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой	1-поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; 2-и.п.	8-10
2	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-руки вперед, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3-руки вперед, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-обруч вверх; 2-наклон вправо; 3- обруч вверх; 4-и.п.;	4-5
4	Стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу	1-приседание, колени в стороны, руки вперёд;	4-5

		2-и.п.	
5	Стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сед вправо, обруч влево; 2-и.п.; 3-сед влево, обруч вправо; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой	1-обруч вверх; 2-наклон вперед, обруч вперед до упора; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сгруппироваться, обручем прижать согнутые ноги к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, обруч в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с обручем и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя в обруче, руки на поясе	Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, обруч перед собой	Упражнение на дыхание «Гуси», на выдохе произнести «га-га-га»	5-6

Октябрь 4 неделя ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой	1-поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; 2-и.п.	8-10
2	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-руки вперед, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3-руки вперед, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-обруч вверх; 2-наклон вправо; 3- обруч вверх; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу	1-приседание, колени в стороны, руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью	1-правая нога вправо на носок, обруч вверх; 2-и.п.; 3-левая нога влево, обруч вверх;	5-6

		4-и.п.	
6	Сед ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой	1-обруч вверх; 2-наклон вперед, обруч вперед до упора; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сгруппироваться, обручем прижать согнутые ноги к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, обруч в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с обручем и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя в обруче, руки на поясе	Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча	2-3
10	Стойка, сомкнув ноги, обруч перед собой	Упражнение на дыхание «Зевота», на выдохе произнести «о-о-хо-хо-о-о»	5-6

Ноябрь 1 неделя ОРУ с массажным кольцом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке за спиной	1-руки через стороны вверх, переложить кольцо в левую руку, подняться на носки; 2-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в согнутых руках перед грудью	Перемещение кольца по кругу вправо-влево, надавливание	4-5
3	Стоя, ноги вместе, кольцо в вытянутых руках внизу за спиной	1-кольцо вверх, руки прямые; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, кольцо внизу	1-приседани, руки вперед-вверх; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, кольцо в согнутых руках перед грудью	1-правая нога назад прямая, кольцо вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад, кольцо вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, кольцо в согнутых руках перед собой	1-кольцо вверх; 2-наклон вперед, обхватить кольцом носки ног; 3-выпрямиться, кольцо вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны, кольцо в правой руке	1-передача кольца под коленом правой ноги; 2-и.п.;	4-5

		3- передача кольца под коленом левой ноги; 4-и.п.	
8	Лежа на животе, кольцо в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с кольцом и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя сбоку от кольца, руки на поясе	Прыжки на двух ногах через кольцо вправо-влево	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, кольцо перед собой	Упражнение на дыхание «Смешинка», на выдохе произнести «ха-ха-ха» и «хи-хи-хи»	4-5

Ноябрь 2 неделя ОРУ с массажным кольцом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке за спиной	1-руки через стороны вверх, переложить кольцо в левую руку, подняться на носки; 2-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в согнутых руках перед грудью	Перемещение кольца по кругу вправо-влево, надавливание	4-5
3	Стоя, ноги вместе, кольцо в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, кольцо вперед, руки прямые, голова выше, ноги не сгибать; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, кольцо внизу	1-приседани, руки вперед-вверх; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, кольцо в согнутых руках перед грудью	1-правая нога назад прямая, кольцо вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад, кольцо вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, кольцо в согнутых руках перед собой	1-кольцо вверх; 2-наклон вперед, обхватить кольцом носки ног; 3-выпрямиться, кольцо вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны, кольцо в правой руке	1-передача кольца под коленом правой ноги; 2-и.п.; 3- передача кольца под коленом левой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, кольцо в	1-поднять прямые руки с кольцом и	4-5

	вытянутых руках над головой лежит на полу	ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	
9	Стоя сбоку от кольца, руки на поясе	Прыжки на двух ногах через кольцо вправо-влево	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, кольцо перед собой	Упражнение на дыхание «Ворона», на выдохе произнести «ка-а-а-р»	4-5

Ноябрь 3 неделя ОРУ с массажным кольцом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке за спиной	1-руки через стороны вверх, переложить кольцо в левую руку, подняться на носки; 2-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в согнутых руках перед грудью	Перемещение кольца по кругу вправо- влево, надавливание	4-5
3	Стоя, ноги вместе, кольцо в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, кольцо вперед, руки прямые, голова выше, ноги не сгибать; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, кольцо внизу	1-приседани, руки вперед-вверх; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, кольцо в согнутых руках перед грудью	1-правая нога назад прямая, кольцо вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад, кольцо вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, кольцо в согнутых руках перед собой	1-кольцо вверх; 2-наклон вперед, обхватить кольцом носки ног; 3-выпрямиться, кольцо вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны, кольцо в правой руке	1-передача кольца под коленом правой ноги; 2-и.п.; 3- передача кольца под коленом левой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, кольцо в вытянутой правой руке над головой лежит на полу	1-поднять плечи, передать кольцо за спиной в левую руку; 2-и.п.; 3- поднять плечи, передать кольцо за спиной в правую руку; 4-и.п.	4-5

9	Стоя сбоку от кольца, руки на поясе	Прыжки на двух ногах через кольцо вправо-влево	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, кольцо перед собой	Упражнение на дыхание «Чистый носик». Вдох через правую ноздрю, выдох - через левую, и наоборот.	4-5

Ноябрь 4 неделя ОРУ с массажным кольцом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке за спиной	1-руки через стороны вверх, переложить кольцо в левую руку, подняться на носки; 2-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в согнутых руках перед грудью	Перемещение кольца по кругу вправо-влево, надавливание	4-5
3	Стоя, ноги вместе, кольцо в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, кольцо вперед, руки прямые, голова выше, ноги не сгибать; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, кольцо внизу	1-приседани, руки вперед-вверх; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, кольцо в согнутых руках перед грудью	1-правая нога назад прямая, кольцо вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад, кольцо вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, кольцо в согнутых руках перед собой	1-4 продвигаемся вперед; 5-8 назад	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны, кольцо в правой руке	1-передача кольца под коленом правой ноги; 2-и.п.; 3- передача кольца под коленом левой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, кольцо в вытянутой правой руке над головой лежит на полу	1-поднять плечи, передать кольцо за спиной в левую руку; 2-и.п.; 3- поднять плечи, передать кольцо за спиной в правую руку; 4-и.п.	4-5
9	Стоя сбоку от кольца, руки на поясе	Прыжки на двух ногах через кольцо вправо-влево	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, кольцо перед собой	Упражнение на дыхание «Пчелки» на выдохе произносим звук «ж-ж-ж»	4-5

Декабрь 1 неделя ОРУ с массажными мешочками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек на голове	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек в согнутых руках перед грудью	Перемещение мешочка по кругу вправо-влево, надавливание. Передача мешочка из руки в руку	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, захват ступнями ног мешочка; 2-и.п., руки на поясе; 3- наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, мешочек на голове, руки на поясе	1-полуприседания, колени в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мешочек на голове	1-правая нога в сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед собой	1-наклон вперед, положить мешочек на носки ног; 2-и.п.; руки на поясе; 3-наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, мешочек зажат ступнями ног, руки в стороны	1-сгруппироваться, подтянуть колени к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, мешочек в согнутых руках под грудью	1-выгнуть спину, выпрямляя руки, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мешочек в правой руке, руки в стороны	1-прыжок, ноги врозь, передать мешочек в левую руку; 2-и.п., мешочек в левой руке; 3-прыжок, ноги врозь, передать мешочек в правую руку; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мешочек перед собой	Упражнение на дыхание «Снежинка» на выдохе «сдуваем снежинку с	4-5

		ладоней»	
--	--	----------	--

Декабрь 2 неделя ОРУ с массажными мешочками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек на голове	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя на мешочке, руки на поясе	Движение вправо-влево на мешочке по кругу	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, захват ступнями ног мешочка; 2-и.п., руки на поясе; 3- наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, мешочек на голове, руки на поясе	1-полуприседания, колени в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мешочек на голове	1-правая нога в сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед собой	1-наклон вперед, положить мешочек на носки ног; 2-и.п.; руки на поясе; 3-наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, мешочек зажат ступнями ног, руки в стороны	1-сгруппироваться, подтянуть колени к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, мешочек в согнутых руках под грудью	1-выгнуть спину, выпрямляя руки, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мешочек в правой руке, руки в стороны	1-прыжок, ноги врозь, передать мешочек в левую руку; 2-и.п., мешочек в левой руке; 3-прыжок, ноги врозь, передать мешочек в правую руку; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мешочек перед собой	Упражнение на дыхание «Поднимаем груз» на вдохе поднять сжатые кулаки	4-5

		до уровня груди, на выдохе - опустить	
Декабрь 3 неделя ОРУ с массажными мешочками			
№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек на голове	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя на мешочке, руки на поясе	Движение вправо-влево на мешочке по кругу	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, захват ступнями ног мешочка; 2-и.п., руки на поясе; 3- наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, мешочек на голове, руки на поясе	1-полуприседания, колени в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мешочек на голове	1-правая нога в сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед собой	1-наклон вперед, положить мешочек на носки ног; 2-и.п.; руки на поясе; 3-наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, мешочек зажат ступнями ног, руки в стороны	1-сгруппироваться, подтянуть колени к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, мешочек в согнутых руках под грудью	1-выгнуть спину, выпрямляя руки, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя сбоку от мешочка, ноги вместе	Перепрыгивание через мешочек вправо-влево	4-5
10	Стойка ноги врозь, мешочек перед собой	Упражнение на дыхание «Рубка дров» на вдохе поднять кури вверх, на выдохе – резко опустить, сказать «Ух!»	4-5

Декабрь 4 неделя ОРУ с массажными мешочками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол-во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек на голове	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек в согнутых руках перед грудью	Перемещение мешочка по кругу вправо-влево, надавливание. Передача мешочка из руки в руку	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, захват ступнями ног мешочка; 2-и.п., руки на поясе; 3- наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, мешочек на голове, руки на поясе	1-полуприседания, колени в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мешочек на голове	1-правая нога в сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед собой	1-наклон вперед, положить мешочек на носки ног; 2-и.п.; руки на поясе; 3-наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, мешочек зажат ступнями ног, руки в стороны	1-сгруппироваться, подтянуть колени к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, мешочек в согнутых руках под грудью	1-выгнуть спину, выпрямляя руки, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мешочек в правой руке, руки в стороны	1-прыжок, ноги врозь, передать мешочек в левую руку; 2-и.п., мешочек в левой руке; 3-прыжок, ноги врозь, передать мешочек в правую руку; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мешочек перед собой	Упражнение на дыхание «Горячая картошка» на выдохе дуем на	4-5

		мешочек	
--	--	---------	--

Январь 1 неделя ОРУ с гантелями

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, гантели внизу	1-руки в стороны; 2-руки к плечам; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, руки у плеч	1-руки вверх, на носки; 2-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, гантели в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, гантели внизу	1приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, гантели внизу	1-правая нога в правую сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в левую сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед, соединив ступни ног, гантели внизу	1-потянуться вперед, гантели вперед 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны	1-соединить гантели под коленом правой ноги; 2-и.п.; 3- соединить гантели под коленом левой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, руки с гантелями в стороны	1-поднять руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, гантели внизу	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, гантели перед собой	Упражнение на дыхание «Будильник» на выдохе говорим «тик-так»	4-5

Январь 2 неделя ОРУ с гантелями

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, гантели внизу	1-руки в стороны; 2-руки к плечам; 3-руки в стороны;	5-7

		4-и.п.	
2	Стоя ноги врозь, руки у пояса	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, гантели в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, гантели внизу	1приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, гантели внизу	1-правая нога в правую сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в левую сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед, соединив ступни ног, гантели внизу	1-потянуться вперед, гантели вперед 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны	1-соединить гантели под коленом правой ноги; 2-и.п.; 3- соединить гантели под коленом левой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, руки с гантелями в стороны	1-поднять руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, гантели внизу	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, гантели перед собой	Упражнение на дыхание «Трубач» на выдохе говорим «ту-ту-ту»	4-5

Январь 3 неделя ОРУ с гантелями

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, гантели внизу	1-руки в стороны; 2-руки к плечам; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, руки у пояса	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, гантели в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад; 2-и.п.	4-5

4	Стоя, гантели внизу	1 приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, гантели внизу	1-правая нога в правую сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в левую сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед, соединив ступни ног, гантели внизу	1-потянуться вперед, гантели вперед 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки прижаты к груди	Перекат на живот и обратно	4-5
8	Лежа на животе, руки с гантелями в стороны	1-поднять руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, гантели внизу	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, гантели перед собой	Упражнение на дыхание «Веселый мячик» на выдохе говорим «у-ф-ф-ф»	4-5

Январь 4 неделя ОРУ с гантелями

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги вместе, гантели внизу	1-руки в стороны, правая нога на носок вправо; 2-и.п.; 3-руки в стороны, левая нога на носок влево; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, руки у пояса	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, гантели в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, гантели внизу	1 приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, гантели внизу	1-правая нога в правую сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в левую сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед, соединив ступни ног,	1-потянуться вперед, гантели вперед	4-5

	гантели внизу	2-и.п.	
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки прижаты к груди	Перекат на живот и обратно	4-5
8	Лежа на животе, руки с гантелями в стороны	1-поднять руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, гантели внизу	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, гантели перед собой	Упражнение на дыхание «Насос» на выдохе говорим «с-с-с»	4-5

Февраль 1 неделя ОРУ с резиновым мячом средних размеров

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу	1-руки вперед; 2- правая нога на носок вправо, руки вверх; 3-руки вперед, ноги вместе; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках	1-поворот вправо, мяч вперед; 2-и.п.; 3-поворот влево, мяч вперед; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад, подбородок выше; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, мяч внизу	1приседание, мяч вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мяч внизу	1-правая нога назад на носок, руки вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад на носок, руки вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь	1-прокатить мяч по полу вперед, не сгибая колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, мяч зажат между коленями, ноги согнуты	1-сгруппироваться, колени подтянуть к подбородку, голову вперед; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, грудью на мяче, руки в стороны	1-поднять руки и голову, прогнуться, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мяч в вытянутых руках в правой	1-прыжок боком вправо, мяч влево; 2-и.п.;	4-5

	стороне	3-прыжок влево, мяч вправо; 4-и.п.	
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч перед собой	Упражнение на дыхание «Лыжник», движение руками вперед-назад, вдох-выдох	4-5

Февраль 2 неделя ОРУ с резиновым мячом средних размеров

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу	1-руки вперед; 2- правая нога на носок вправо, руки вверх; 3-руки вперед, ноги вместе; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, мяч в вытянутых руках вверху	1-наклон вправо; 2-и.п.; 3-наклон влево; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад, подбородок выше; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, мяч внизу	1приседание, мяч вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мяч внизу	1-правая нога назад на носок, руки вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад на носок, руки вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь	1-прокатить мяч по полу вперед, не сгибая колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, мяч зажат между коленями, ноги согнуты	1-сгруппироваться, колени подтянуть к подбородку, голову вперед; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, грудью на мяче, руки в стороны	1-поднять руки и голову, прогнуться, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мяч в вытянутых руках в правой стороне	1-прыжок боком вправо, мяч влево; 2-и.п.; 3-прыжок влево, мяч вправо; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч	Упражнение на дыхание «Пловец»,	4-5

	перед собой	движение руками перед грудью - плавание	
--	-------------	---	--

Февраль 3 неделя ОРУ с резиновым мячом средних размеров

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу	1-руки вперед; 2- правая нога на носок вправо, руки вверх; 3-руки вперед, ноги вместе; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, мяч в вытянутых руках вверх	1-наклон вправо; 2-и.п.; 3-наклон влево; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад, подбородок выше; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, мяч внизу	1приседание, мяч вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мяч внизу	1-правая нога назад на носок, руки вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад на носок, руки вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ступни ног на мяче, ноги согнуты в коленях	1-прокатить мяч по полу вперед, выпрямляя колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, мяч зажат между коленями, ноги согнуты	1-сгруппироваться, колени подтянуть к подбородку, голову вперед; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, грудью на мяче, руки в стороны	1-поднять руки и голову, прогнуться, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мяч в вытянутых руках в правой стороне	1-прыжок боком вправо, мяч влево; 2-и.п.; 3-прыжок влево, мяч вправо; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч перед собой	Упражнение на дыхание «Хлопушка» Вдох-руки развести в стороны, выдох - хлопок перед собой	4-5

Февраль 4 неделя ОРУ с резиновым мячом средних размеров

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во
---	--------------------	------------	----------

			повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу	1-руки вперед; 2- правая нога на носок вправо, руки вверх; 3-руки вперед, ноги вместе; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, мяч в вытянутых руках вверх	1-наклон вправо; 2-и.п.; 3-наклон влево; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад, подбородок выше; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, мяч внизу	1приседание, мяч вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мяч внизу	1-правая нога назад на носок, руки вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад на носок, руки вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ступни ног на мяче, ноги согнуты в коленях	1-прокатить мяч по полу вперед, выпрямляя колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, мяч зажат между коленями, ноги согнуты	1-сгруппироваться, колени подтянуть к подбородку, голову вперед; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, грудью на мяче, руки в стороны	1-поднять руки и голову, прогнуться, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мяч в вытянутых руках перед грудью	Прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч перед собой	Упражнение на дыхание «Травушка колыхается» - движение руками вправо-влево внизу	4-5

Март 1 неделя ОРУ с роликом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, ролик внизу в правой руке	1-руки в стороны; 2-руки вверх, передать ролик в правую руку;	5-7

		3- руки в стороны; 4-и.п.	
2	Стоя ноги врозь, ролик в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, прокатывание ролика вниз вдоль по туловищу; 2-и.п.;	4-5
3	Стоя, ноги вместе, ролик в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прокатывание ролика по спине вверх; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, ролик внизу	1приседание, ролик вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, ролик внизу	1-прокатить ролик вперед, вытянуть спинку; 2-и.п.	5-6
6	Сед ступни ног на ролике, ноги согнуты в коленях	1-прокатить ролик по полу вперед, выпрямляя колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ролик в вытянутой правой руке	1-согнуть правую ногу, передать ролик в левую руку; 2-и.п., ролик в левой руке; 3- согнуть левую ногу, передать ролик в правую руку; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, ролик в вытянутых руках над головой	1-прокатить ролик к груди, выпрямить руки; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, ролик на полу	Прыжки на двух ногах через ролик	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, ролик перед собой	Упражнение на дыхание «Хлопушка» на выдохе хлопок по коленям	4-5

Март 2 неделя ОРУ с роликом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги вместе, ролик внизу	1-руки вверх, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3-руки вверх, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, ролик в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, прокатывание ролика вниз вдоль по туловищу; 2-и.п.;	4-5
3	Стоя, ноги вместе, ролик в	1-наклон вперед, прокатывание	4-5

	вытянутых руках внизу за спиной	ролика по спине вверх; 2-и.п.	
4	Стоя, ролик внизу	1 приседание, ролик вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, ролик внизу	1-прокатить ролик вперед, вытянуть спинку; 2-и.п.	5-6
6	Сед ступни ног на ролике, ноги согнуты в коленях	1-прокатить ролик по полу вперед, выпрямляя колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ролик в вытянутой правой руке	1-согнуть правую ногу, передать ролик в левую руку; 2-и.п., ролик в левой руке; 3- согнуть левую ногу, передать ролик в правую руку; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, ролик в вытянутых руках над головой	1-прокатить ролик к груди, выпрямить руки; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, ролик на полу	Прыжки на двух ногах через ролик	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, ролик перед собой	Упражнение на дыхание «Лягушка» на выдохе говорим «Ква-ква-ква»	4-5

Март 3 неделя ОРУ с роликом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя ноги врозь, хоп внизу	1-поднять хоп вверх, на носки; 2- и.п.	5-7
2	Сидя на хопе, руки в стороны	1-6 Пружинящие движения вверх-вниз с хлопком над головой; 7-12 движения руками, имитирующими бокс	8-9
3	Сидя на хопе в парах, держась за руки	Покачивания вправо-влево	4-5
4	Лежа на животе на хопе	«Паук» 1-оторвать руки и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
5	Лежа на животе на хопе	Прокатывание корпуса тела вперед-назад, ноги прямые	5-6
6	Лежа на спине на хопе	Прокатывание корпуса тела вперед-	4-6

		назад	
7	Лежа на спине, опираясь на вытянутые руки, ноги на хопе	1-поднять корпус туловища вверх, прогнуться; 2-и.п.	4-5
8	Сидя на хопе	Прыжки	9-10
9	Сидя на хопе	Упражнение на дыхание «Фейерверк» на выдохе говорим «П-б, п-б»	4-5

Март 4 неделя ОРУ с хопами

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя ноги врозь, хоп внизу	1-поднять хоп вверх, на носки; 2- и.п.	5-7
2	Сидя на хопе, руки в стороны	Пружинящие движения вверх-вниз	8-9
3	Сидя на хопе, руки за головой	Покачивания вправо-влево	4-5
4	Лежа на животе на хопе	1-оторвать руки и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
5	Лежа на животе на хопе	Прокатывание корпуса тела вперед-назад, ноги прямые	5-6
6	Лежа на спине на хопе	Прокатывание корпуса тела вперед-назад	4-6
7	Лежа на спине, опираясь на вытянутые руки, ноги на хопе	1-поднять корпус туловища вверх, прогнуться; 2-и.п.	4-5
8	Сидя на хопе	Прыжки	9-10
9	Сидя на хопе	Упражнение на дыхание «Трактор» на выдохе говорим «Д-т, д-т»	4-5

Апрель 1 неделя ОРУ с флажками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя ноги врозь, флажки внизу	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, флажки внизу	1-руки к плечам, локти выше; 2-поворот вправо; 3-поворот влево; 2- и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу	1-флажки вперед, правая нога на носок назад; 2и.п.;	4-5

		3- флажки вперед, левая нога на носок назад; 4-и.п.	
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, флажки внизу	1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-руки вперед; 4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, флажки у груди	1-флажки в стороны; 2-флажки вперед, коснуться флажками носочков ног; 3-флажки в стороны; 4-и.п.	4-6
7	Лежа на животе, флажки в вытянутых руках в стороны	1-прогнуться, оторвать руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на спине, флажки в вытянутых руках в стороны	1-поднять прямую правую ногу вверх, соединить флажки под коленом; 2-и.п.; 3- поднять прямую левую ногу вверх, соединить флажки под коленом; 4-и.п.	4-5
9	Стоя, ноги вместе	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-прыжок, и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, флажки внизу	Упражнение на дыхание «Заблудился в лесу» на выдохе говорим «А-у-у-у»	4-5

Апрель 2 неделя ОРУ с флажками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя ноги врозь, флажки внизу	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги вместе, флажки внизу	1-наклон вперед, руки в стороны, голова выше; 2- и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу	1-флажки вперед, правая нога на носок назад; 2и.п.; 3- флажки вперед, левая нога на носок назад; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1приседание, руки в стороны;	4-5

		2-и.п.	
5	Стоя на коленях, флажки внизу	1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-руки вперед; 4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, флажки у груди	1-флажки в стороны; 2-флажки вперед, коснуться флажками носочков ног; 3-флажки в стороны; 4-и.п.	4-6
7	Лежа на животе, флажки в вытянутых руках в стороны	1-прогнуться, оторвать руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на спине, флажки в вытянутых руках в стороны	1-поднять прямую правую ногу вверх, соединить флажки под коленом; 2-и.п.; 3-поднять прямую левую ногу вверх, соединить флажки под коленом; 4-и.п.	4-5
9	Стоя, ноги вместе	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-прыжок, и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, флажки внизу	Упражнение на дыхание «Гудок паровоза» на выдохе говорим «У-у-у»	4-5

Апрель 3 неделя ОРУ с флажками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя ноги врозь, флажки внизу	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги вместе, флажки внизу	1-наклон вперед, руки в стороны, голова выше; 2- и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу	1-флажки вперед, правая нога на носок назад; 2и.п.; 3- флажки вперед, левая нога на носок назад; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, флажки внизу	1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-руки вперед;	5-6

		4-и.п.	
6	Сидя, ноги вместе, флажки у груди	Продвижение вперед, не сгибая колени и назад	4-6
7	Лежа на животе, флажки в вытянутых руках в стороны	1-прогнуться, оторвать руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на спине, флажки в вытянутых руках в стороны	1-поднять прямую правую ногу вверх, соединить флажки под коленом; 2-и.п.; 3- поднять прямую левую ногу вверх, соединить флажки под коленом; 4-и.п.	4-5
9	Стоя, ноги вместе	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-прыжок, и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, флажки внизу	Упражнение на дыхание «Плакса» на выдохе говорим «Ы-ы-ы»	4-5

Апрель неделя ОРУ с флажками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя ноги врозь, флажки внизу	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги вместе, флажки внизу	1-наклон вперед, руки в стороны, голова выше; 2- и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу	1-флажки вперед, правая нога на носок назад; 2и.п.; 3- флажки вперед, левая нога на носок назад; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, флажки внизу	1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-руки вперед; 4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, флажки у груди	Продвижение вперед, не сгибая колени и назад	4-6
7	Лежа на животе, флажки в вытянутых руках в стороны	1-прогнуться, оторвать руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5

8	Лежа на спине, флажки в вытянутых руках в стороны	1-поднять прямую правую ногу вверх, соединить флажки под коленом; 2-и.п.; 3- поднять прямую левую ногу вверх, соединить флажки под коленом; 4-и.п.	4-5
9	Стоя, ноги вместе	Прыжки на двух ногах, руки согнуты в локтях. Поочередное разгибание рук в прыжке	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, флажки внизу	Упражнение на дыхание «Упрямый ослик» на выдохе говорим «Й-а-а-а»	4-5

Май 1 неделя ОРУ с верёвочкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя на верёвочке, руки на поясе	Движение вправо-влево по верёвочке мелким приставным шагом	5-7
2	Стояноги врозь	Энергичные вращения верёвочки по кругу правой и левой рукой, в одну и другую сторону	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, верёвочка внизу	1-верёвочка вперед; 2-верёвочка вверх, правая нога назад на носок; 3- верёвочка вперед; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1приседание, руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, веревочка в согнутых руках за плечами, локти в стороны	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, верёвочка у груди	1-веревочка вверх; 2-верёвочка вперед, обхват ступней ног верёвочкой; 3- веревочка вверх; 4-и.п.	4-6
7	Лежа на спине, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-сгруппироваться, обхватить верёвочкой колени; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-поднять прямые руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя боком к верёвочке, ноги вместе, верёвочка на полу	Прыжки на двух ногах боком через верёвочку	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги,	Упражнение на дыхание «Коровка» на	4-5

	веревочка перед собой	выдохе говорим «Му-му-му»	
--	-----------------------	---------------------------	--

Май 2 неделя ОРУ с верёвочкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя на верёвочке, руки на поясе	Движение вправо-влево по верёвочке мелким приставным шагом	5-7
2	Стоя ноги врозь, верёвочка за плечами, локти в стороны	1-наклон вперед, голова выше вверх; 2- и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, верёвочка внизу	1-верёвочка вперед; 2-верёвочка вверх, правая нога назад на носок; 3- верёвочка вперед; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1 приседание, руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, веревочка в согнутых руках за плечами, локти в стороны	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, верёвочка у груди	1-веревочка вверх; 2-верёвочка вперед, обхват ступней ног верёвочкой; 3- веревочка вверх; 4-и.п.	4-6
7	Лежа на спине, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-сгруппироваться, обхватить верёвочкой колени; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-поднять прямые руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя боком к верёвочке, ноги вместе, верёвочка на полу	Прыжки на двух ногах боком через верёвочку	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, веревочка перед собой	Упражнение на дыхание «Косарь» на выдохе говорим «Жух-х-х»	4-5

Май 3 неделя ОРУ с верёвочкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя на верёвочке, руки на поясе	Движение вправо-влево по верёвочке мелким приставным шагом	5-7
2	Стоя ноги врозь, верёвочка за спиной, внизу	1-наклон вперед, голова выше вверх, веревочка вверх; 2- и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, верёвочка внизу	1-верёвочка вперед; 2-верёвочка вверх, правая нога назад	4-5

		на носок; 3- верёвочка вперед; 4-и.п.	
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1приседание, руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, веревочка в согнутых руках за плечами, локти в стороны	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, верёвочка у груди	1-веревочка вверх; 2-верёвочка вперед, обхват ступней ног верёвочкой; 3- веревочка вверх; 4-и.п.	4-6
7	Лежа на спине, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-сгруппироваться, обхватить верёвочкой колени; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-поднять прямые руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя боком к верёвочке, ноги вместе, верёвочка на полу	Прыжки на двух ногах боком через верёвочку	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, веревочка перед собой	Упражнение на дыхание «Сердитый ёжик» на выдохе говорим «Фыр-р-р»	4-5

Май 4 неделя ОРУ с верёвочкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя на верёвочке, руки на поясе	Движение вправо-влево по верёвочке мелким приставным шагом	5-7
2	Стоя ноги врозь, верёвочка за спиной, внизу	1-наклон вперед, голова выше вверх, веревочка вверх; 2- и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, верёвочка внизу	1-верёвочка вперед; 2-верёвочка вверх, правая нога назад на носок; 3- верёвочка вперед; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1приседание, руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, веревочка в согнутых руках за плечами, локти в стороны	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, верёвочка	1-веревочка вверх;	4-6

	у груди	2-верёвочка вперед, обхват ступней ног верёвочкой; 3- веревочка вверх; 4-и.п.	
7	Лежа на спине, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-сгруппироваться, обхватить верёвочкой колени; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, верёвочка в вытянутых руках за спиной	1-поднять прямые руки вверх, оторвать голову от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя на верёвочке, ноги вместе	Прыжки на двух ногах по верёвочке	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, веревочка перед собой	Упражнение на дыхание «Лягушонок» на выдохе говорим «Квак»	4-5

Развивающая предметно-пространственная среда

1. Спортивно - оздоровительные дидактические игры; набор иллюстраций; декорации для оформления развлечений, спортивных праздников;
2. Наличие в группах спортивных уголков, в которых находятся спортивный инвентарь, соответствующие возрасту; атрибуты для спортивных праздников.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал для занятий; стенка для формирования навыка правильной осанки; большое зеркало; индивидуальные коврики; мячи резиновые разного диаметра; гимнастические палки, мешочки с грузом; косички (короткие верёвочки); массажные коврики; коврики со следочками; мячи фитоболы; ребристые доски; нестандартное оборудование; спортивные уголки в группах, спортивная площадка «Спортландия» на территории детского сада.
2. Тренажёры простейшего вида: гимнастическая скамейка; наклонная доска; слайдеры.
3. Тренажёры сложного вида: беговая дорожка, велотренажёры, степпер, гребной тренажёр, «тяга верхняя», «тяга нижняя».
4. Музыкальный центр, фортепиано.
5. Спортивная площадка «Спортландия» на территории детского сада;
6. Картотека подвижных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия, папки - передвижки с упражнениями для выработки правильной осанки и правильному своду стопы, подбор индивидуальных комплексов упражнений для занятий дома, консультаций, бесед для воспитателей и родителей детского сада.

Литература

- 1 Аникин Т.С., Вайнер Э.Н. - профилактика и лечебная физкультура при нарушениях осанки и сколиозах у детей - Липецк, 1994.
- 2 Баранов А. А. - Основные направления укрепления здоровья детей// Ребенок: проблемы экологии и здоровья/Сборник докладов научной сессии - СПб, 1999.
- 3 Валик Б.В. - Школа семейной физкультуры: подготовка мышц, обеспечивающих правильную осанку и упругие свойства стопы // Физическая культура в школе - М.,1990.
- 4 Васильева Л.Ф. - Визуальная диагностика нарушений статики и динамики опорно-двигательного аппарата человека - Иваново: МИК, 1996.
- 5 Галанов А.С. - Игры, которые лечат - М.: «ТЦ Сфера», 2006.
- 6 Головина Л.Л., Копылов Ю.А., Сквородникова Н.В. - Формирование осанки у младших школьников нетрадиционными оздоровительными средствами // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка-М., 2000.
- 7 Гришин Т.В., Никитин С.В. - Методы профилактики нарушений осанки у детей в общеобразовательных школах // Вестник гильдии протезистов - ортопедов - М.,2000.
- 8 Гросс Н.А - Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата - М.: Советский спорт,2000.
- 9 Доскин В.А., Голубева Л.Г. - Как сохранить и укрепить здоровье ребенка - М.: Просвещение, 2006.
- 10 Евсеев С.П. - Теория и организация адаптивной физической культуры. Том 1. - М.: Советский спорт, 2005.
- 11 Епифанов В.А. - Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для студентов мед. Вузов - М.: Медицина, 1999.
- 12 Здоровье детей в образовательных учреждениях. Организация и контроль /под редакцией Рзянинной М.Ф., Молочного В.Г. - Ростов н/Д.: Феникс,2005.
- 13 Козырева О.В. - Лечебная физическая культура для дошкольников - М.: Просвещение,2003.
- 14 Козырева О.В. - Оздоровительно - развивающие игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста - М.: Просвещение, 2007.
- 15 Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Шадзевская М.В. - Использование реабилитационных физкультурно-оздоровительных мероприятий для ослабленных детей младшего школьного возраста // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации - М.: № 1(5),2004.
- 16 Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. - Развивающая педагогика оздоровления - М.: Линка - Пресс, 2000.
- 17 Левченкова Т.В. - Рекомендации по оздоровительной гимнастике на специальных мячах для детей - М.: Аконит,1995.
- 18 Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и школьного возраста - М: АРКТИ,2006.
- 19 Лукомский И.В. - Физиотерапия. Лечебная физкультура: Учебное пособие: М.; 1998.
- 20 Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей. Диагностика, профилактика и коррекция /под общ. Редакцией проф. Черной Н.Л./ - Ростов н/Д: «Феникс»,2007.
- 21 Степанова И.М. - Физическая реабилитация детей младшего школьного возраста с использованием мячей большого диаметра // ЛФК для дошкольников и младших школьников - М.: №1,2004.
- 22 Шулутыко Л.И. - Боковое искривление позвоночника у детей (сколиоз). Казань,1963.