

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Сказка»



Рабочая программа

«Профилактика нарушений осанки и коррекция плоскостопия у детей
дошкольного возраста посредством физических упражнений»

Разработала: инструктор
по физической культуре
Чиркина В. А.

Содержание:

1.	Целевой раздел	1
1.1.	Пояснительная записка.....	2
1.2.	Цель рабочей программы.....	5
1.3.	Задачи рабочей программы.....	5
1.4.	Принципы и подходы в организации образовательного процесса	5
1.5.	Особенности развития детей старшего дошкольного возраста...	6
1.6.	Планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров).....	7
2.	Содержательный раздел (описание образовательной деятельности)	8
3.	Организационный раздел (материально – техническое обеспечение программы в целостном образовательном процессе).....	15
	Список используемой литературы.....	16

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

1. Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 № 3266-1 (ред. От 01.12.2007);
2. ФГОС от 17 октября 2013 г. N 1155;
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660-10 (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 г. № 164);
4. Уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №72», локальными актами.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а многие оказываются среди отстающих не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья.

Известно, что все дети рождаются с нормальным позвоночником, однако очень часто они перенимают от взрослых привычки неправильно сидеть, стоять и ходить, а так же неудобные позы, например при чтении и письме. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела.

В последнее время увеличилось, и количество детей с отклонением в опорно-двигательном аппарате и у 29-36% детей выявлено плоскостопие.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, нарушение этого фундамента обязательно отображается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы вызывает не только снижение её функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего, и следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием для занятий спортом.

По результатам анкетирования родителей МБДОУ «Детский сад №72», было определено, что дети дома большую часть времени проводят в статическом напряжении (за столом, у телевизора, у компьютера 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, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Умение и неумение правильно держать свое тело влияет не только на внешний вид, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата. Важная функция стопы определяется расположением особых так называемых рефлекторных зон на подошвенной поверхности. Стопу можно сравнить с картой всего организма: нет таких мышц, желез, органов, которые не имели бы своего «представительства» на ней.

Результаты обследования детей МБДОУ «Детский сад №72» специалистами отделения ЛФК спортивной медицины и диагностики центра «Мать и дитя» г. Бийска с 2010 – 2014 г. Г. Показали увеличение количества детей с нарушением осанки от 39% до 62%, и с отклонением в ОДА с 29% до 36% от общего числа осмотренных детей. Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость, деформация грудной клетки. В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста (6-7 лет). Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его исправление путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избежать или уменьшит деформацию стопы у детей. Приучать ребенка к постоянному контролю за положением своего тела, необходимо, как можно раньше. Искривление дефектов осанки лучше предупреждать. Успешное решение оздоровительных задач возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива и семьи.

Таким образом, была создана программа по профилактики нарушения осанки и коррекции плоскостопия рассчитанная на детей старшего дошкольного возраста.

Рабочая программа по профилактики нарушения осанки и коррекции плоскостопия у детей дошкольного возраста, разработана в соответствии с уставом «Детского сада №72 » и ФГОС.

Рабочая программа кружка не противоречит с задачами образовательной программы реализуемой в детском саду. В реализуемой программе частично включены элементы упражнений на профилактику осанки и коррекцию плоскостопия, но проблема осанки и опорно-двигательного аппарата не освещена в методических рекомендациях. Так же используется программа «Старт» в основе, которой лежат элементы, направленные на коррекцию осанки, профилактику плоскостопия, развитие координации, гибкости, силы, музыкальности и выразительности движений.

Таким образом, принимая во внимание, сказанное выше, в комплекс физических упражнений для детей 5-7 лет большое внимание в программе уделяется корригирующим упражнениям.

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно - эстетическому.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Реализация программы осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в двигательной деятельности;

- ✓ Физкультурные занятия;
- ✓ Беседы;
- ✓ Рассматривание иллюстраций;
- ✓ Практическая деятельность;
- ✓ Спортивные упражнения;
- ✓ Индивидуальная работа;
- ✓ Лечебный массаж;
- ✓ Психогимнастика;
- ✓ Работа с родителями;
- ✓ Подвижные, спортивные игры, игровые упражнения;
- ✓ Физкультурные праздники, развлечения.

1.2. Цель рабочей программы

Профилактика нарушений осанки и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста посредством физических упражнений.

1.3. Задачи рабочей программы

- ✓ Формировать у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ Приучить ребенка к постоянному контролю над положением своего тела, как в статике, так и в динамике;
- ✓ Укреплять мышцы стопы и голеностопных суставов через физические упражнения.

1.4. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

Принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).

Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»).

Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.

Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.

Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра).

Строится на принципе культуросообразности. Учитывает национальные ценности и традиции в образовании.

1.5. Особенности развития детей старшего дошкольного возраста

Особенности развития детей 5-7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Позвоночный столб ребенка данного возраста чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а так же при неблагоприятных условиях (частом поднятии тяжестей, неправильном сидении и т. д.) осанка ребенка нарушается.

Так же в 5-7 лет наблюдается незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать и корригировать у детей плоскостопие, причиной которого могут стать: обувь большего размера, избыток массы тела, перенесенные заболевания.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишённые непосредственного интереса, направленные на достижение отдаленного результата. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий.

Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

У детей 5-7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр. К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели, подчиняясь правилам игры. Со сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Для наибольшего эффекта разработана предметная среда в физкультурном зале. В работе используется следующее оборудование и методический материал:

- мультимедийное оборудование;
- технические средства обучения (магнитофон);
- массажные коврики, гимнастические скамейки, ребристые доски, кубики разных размеров, гимнастические палка разного размера и формы, мячи различных диаметров и модификаций, мелкие предметы (палочки, баночки, шишки, шарики и др.), карандаши, листы бумаги, обручи, дорожки «здоровья», канат и веревки, скакалки.

Для повышения интереса организованной деятельности, повышения эмоционального подъема детей вся организованная деятельность носит тематический сюжетно-игровой характер, что позволяет устранить монотонность коррекционных упражнений, сделать их привлекательными для детей и добиться необходимого количества повторений, не вызывая у ребенка негативной реакции и принудительности.

1.6. Планируемые результаты освоения

- ✓ у детей сформированы начальные представления о здоровом образе жизни;
- ✓ дети контролируют положение своего тела, как в статике, так и в движении;
- ✓ у детей укрепляются мышцы стопы и голеностопных суставов через физические упражнения.

2. Содержательный раздел

Расписание организованной образовательной деятельности:

вторник, четверг, 2 половина дня, 25 мин.

Срок освоения 1 год.

Курс корреклирующих занятий подразделяется на три периода:

- 1) *вводный - 1 неделя, (3 занятия)*
- 2) *основной - от 3-4 недель (до 10 занятий)*
- 3) *заключительный - 1 неделя или (2 занятия).*

Формы организации занятий:

- 1) *учебно-тренировочное занятие с использованием корреклирующих упражнений;*
- 2) *оздоровительно-профилактическое;*
- 3) *сюжетное физкультурное занятие;*
- 4) *игровое занятие;*
- 5) *комплексное занятие;*
- 6) *физкультурно-познавательное занятие;*
- 7) *тематическое физкультурное занятие;*
- 8) *контрольное занятие.*

Форма контроля:

- a) *наблюдение;*
- b) *анализ;*
- c) *обследование.*

Тематический план

М е с я ц	Тема занятия	Содержание	Совместная деятельности педагога с детьми
Сентябрь	Изучение строения и функций человеческого тела.	Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении.	<ul style="list-style-type: none">• беседа;• рассматривание наглядного материала;• игры;
	Практическая работа «Тело человека»	Закрепить знания анатомии человека.	<ul style="list-style-type: none">• Беседа;• Рассматривание наглядного материала;• Ручной труд;

2. Содержательный раздел

Расписание организованной образовательной деятельности:

вторник, четверг, 2 половина дня, 25 мин.

Срок освоения 1 год.

Курс коррегирующих занятий подразделяется на три периода:

- 1) *вводный - 1 неделя, (3 занятия)*
- 2) *основной - от 3-4 недель (до 10 занятий)*
- 3) *заключительный - 1 неделя или (2 занятия).*

Формы организации занятий:

- 1) *учебно-тренировочное занятие с использованием коррегирующих упражнений;*
- 2) *оздоровительно-профилактическое;*
- 3) *сюжетное физкультурное занятие;*
- 4) *игровое занятие;*
- 5) *комплексное занятие;*
- 6) *физкультурно-познавательное занятие;*
- 7) *тематическое физкультурное занятие;*
- 8) *контрольное занятие.*

Форма контроля:

- a) *наблюдение;*
- b) *анализ;*
- c) *обследование.*

Тематический план

М е с я ц	Тема занятия	Содержание	Совместная деятельности педагога с детьми
Сентябрь	Изучение строения и функций человеческого тела.	Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении.	<ul style="list-style-type: none">• беседа;• рассматривание наглядного материала;• игры;
	Практическая работа «Тело человека»	Закрепить знания анатомии человека.	<ul style="list-style-type: none">• Беседа;• Рассматривание наглядного материала;• Ручной труд;

«Путешествие по городу»	Формировать умение сохранять устойчивое равновесие в статике и динамике.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК «Осенние листья»; • дыхательное упражнение «Остудите чай»; • игры «Пустое место», «Тише едешь – дальше будешь».
«Наши ножки идут по дорожке»	Разогреть организм, создать положительный эмоциональный настрой на дальнейшую двигательную деятельность.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК. Сидя и лежа на спине; • дыхательное упражнение «Остудите чай»; • Игра «Здравствуй, догони»
«Стройная спинка»	Обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК «На коврике»; • релаксация «Я отдыхаю»; • игра «Тише едешь – дальше будешь».
«Гибкий носок»	Укреплять способность мышц сокращаться и растягиваться. Развивать подвижность и эластичность мышц.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК. На скамейке и около скамейке. • Массаж ступней; • Игра «Делим торт» - сидя разложить кубики красиво, захватывая стопами.
«Веселые туристы»	Укрепление мышц туловища и конечностей (выравнивание мышечного тонуса передней и задней поверхности туловища, нижних конечностей, укрепление мышц брюшного пресса).	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК «На коврике»; • Дыхательное упражнение «Толстый – тонкий»; • Игра «Сбор грибов – кто быстрее?» • Психогимнастика «Туристы».

	«Балерина»	Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК «У гимнастической стенке»; • Массаж ступней на массажере. • Игра «Вернись на свое место»
Ноябрь	«Морское царство»	Нормализация трофических процессов туловища;	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК (стоя, сидя, лежа); • дыхательное упражнение «Ныряние под воду»; • игра «Моряки и акулы».
	«По следам»	Развивать основные функции стоп, укреплять мышечно-связочный аппарат стоп и голени, увеличивать подвижность суставов.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК «Дорожки здоровья»; • Релаксация «Я отдыхаю»; • Игра «Ловишки с лентами»
	Образно игровое занятие	Осуществление целенаправленной коррекции нарушения осанки.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на расслабление «Сон на берегу моря»; • Дыхательное упражнение «Шипение змеи»; • Игра «Воевода».
	«Обезьянки»	Совершенствовать упражнения на буме для мышц ног и стоп, укреплять и развивать силу этих мышц.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК «Сидя на скамейке с палкой»»; • Психогимнастика «Туристы» • Игра «Ловкие обезьянки».
Декабрь	«Палочка выручалочка»	Совершенствовать навыки правильной осанки, научить анализировать свое положение тела.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК (с гимнастической палкой); • Дыхательное упражнение

			<p>«Раздувайся шар»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Эстафета «Ловись, рыбка».
	«Пожарные на учениях»	Укреплять и развивать силу мышц ног и спины. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК «У опоры»; • Точечный массаж; • Игра «Пожарные на учении».
	«Мой веселый звонкий мяч»	Совершенствовать двигательные реакции. Обучать расслаблению и принятию снова правильной осанки.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК (с мячом); • Дыхательное упражнение «Подуем на шарик»; • Игра «Передача мяча в тоннель».
	«Волшебная скакалка»	Совершенствовать технику движений, добиваясь точности и выразительности движений. Учить использовать специальные упражнения для укрепления организма.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК «Со скакалкой»; • Релаксация «Спинка отдыхает»; • Игра «Рыбаки и рыбки».
Январь	«Зимние забавы»	Вырабатывать правильную осанку.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК (стоя, сидя, лежа); • Дыхательное упражнение «Очищающее дыхание»; • Игра «Льдинки, ветер и мороз».
	«Забавы Зимушки-зимы»	Развивать координацию и ловкость. Корректировать свод стопы.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК «Со снежками (мячами с шипами)»; • Массаж ступней «Молоточки» • Игра «Загони льдинку».
	«В гостях у Умки»	Развивать силу мышц спины, координацию движений, ловкость и выносливость.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК (у опоры, на животе, на четвереньках); • Упражнение на растягивание и

	«Силачи и акробаты»	Активизировать двигательные навыки. Закреплять технику выполнения игрового самомассажа.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК «В паре»; • Массаж ступней «Раскатываем тесто»; • Игра «Тяни в круг».
Март	«Конкурс красоты»	Формирование навыков правильной походки, развитие координации движений. Обучение умению напрягать и расслаблять мышцы при висе на гимнастической стенке.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК (с гимнастической палкой); • Дыхательное упражнение «Спящая красавица просыпается»; • Игра «Придумай фигуру».
	«Мамины помощники»	Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов движений.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК «Юные художники», «Вяжем носок», «Шарики и кольца»; • Психогимнастика «Поливаем цветы»; • Игра на внимание «Флажок».
	«Карнавал животных»	Сформировать правильную осанку с помощью игровых упражнений и специальных заданий; умение передавать в движении образы различных животных.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК (ритмика); • Дыхательные упражнения «Голоса животных»; • Релаксация «Лентяи» • Игра «Угадай кто кричит»».
	«Страус»	Повысить работоспособность разных групп мышц, двигательную активность детей. Учить самостоятельно регулировать нагрузку, чередуя ее с расслаблением.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК «Стоя у опоры»; • Игровое упражнение «Собери платочек»; • Игра «Бой страусов».
Апрел	«На морском берегу»	Учить сохранять равновесии на уменьшенной площади опоры. Развивать	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК (по-турецки, на животе); • Релаксация «Сони

		подвижность позвоночника.	на берегу моря»; • Игра «Караси и щука».
	«Турпоход»	Повышать интерес к физическим упражнениям, систематическим двигательным занятиям.	• ЛФК «С гимнастической палкой», «По дорожкам здоровья»; • Упражнение «Если б ноги стали руками»; • Игра «Переправа через болото».
	«Веселая лесенка»	Закреплять навык сохранения правильной осанки при восхождении и спуске на повышенную опору.	• ЛФК (у гимнастической стенки); • Дыхательное упражнение «Нырание»; • Игра «Пожарные на учении».
	«На арене цирка»	Воспитывать красоту движений, учить владеть своим телом в движении.	• ЛФК «На балансире»; • Упражнение на расслабление ног «Пружинки»; • Игра «Угадай и догони»
Май	«Добрый обруч»	Развивать подвижность суставов.	• ЛФК (с обручем); • Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри»; • Игра «Бездомный заяц».
	Образно игровое занятие	Научить самостоятельно, работать с заданным оборудованием, выполнять самомассаж.	• ЛФК «В гости к Буратино»; • Релаксация «Лентяи»; • Игра эстафета «Терем – теремок».

«Стадион»	Закреплять умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя и при ходьбе, правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК (на скамейке); • Дыхательное упражнение «Послушаем свое дыхание»; • Игра «Баскетбол».
Занятие с элементами аэробики	Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.	<ul style="list-style-type: none"> • ЛФК. Аэробика; • Психогимнастика «Шум моря»; • Игра «Море волнуется».

3. Организационный раздел

Для наибольшего эффекта разработана предметная среда в физкультурном зале. В работе используется следующее оборудование и методический материал:

- мультимедийное оборудование;
- технические средства обучения (магнитофон);
- массажные коврики, гимнастические скамейки, ребристые доски, кубики разных размеров, гимнастические палка разного размера и формы, мячи различных диаметров и модификаций, мелкие предметы (палочки, баночки, шишки, шарики и др.), карандаши, листы бумаги, обручи, дорожки «здоровья», канат и веревки, скакалки.

Для повышения интереса организованной деятельности, повышения эмоционального подъема детей вся организованная деятельность носит тематический сюжетно-игровой характер, что позволяет устранить монотонность коррекционных упражнений, сделать их привлекательными для детей и добиться необходимого количества повторений, не вызывая у ребенка негативной реакции и принудительности.

Список литературы

1. *Алямовская В.Г.* Как воспитать здорового ребенка. – М.: Просвещение, 1983.
2. *Вавилова Е.Н.* Учите прыгать, бегать, лазать. – М.: Просвещение, 1983.
3. *Глазырина Л.Д.* Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
4. *Змановский Ю.Ф.* Воспитаем детей здоровыми. – М.: Просвещение, 1989.
5. *Картушина М.Ю.* Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. — М.: ТЦ Сфера, 2004. — 384 с.
6. *Кириченко А.* «Важно цапля шагает...». // Дошкольное образование – 2001. № 15. стр. 4.
7. *Кузнецова М.* «Двигательная активность детей. Плоскостопие». // Дошкольное воспитание – 1993. № 9. стр. 31.
8. *Мартынова О.В.* «Профилактика плоскостопия» // Ребёнок в детском саду – 2006. № 1. стр. 61.
9. *Моргунова О.Н.* «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» - Воронеж: 2005 – 109с.
10. Оценка физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста / Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб.: Акцидент, 1999.
11. Профилактика плоскостопия и нарушение осанки в ДОУ: Из опыта работы / Авт. – сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
12. *Рунова М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
13. *Рунова М., Бурба И., Храмцов П.* «Физическое воспитание дошкольников с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата». // Дошкольное воспитание – 2003. № 4. стр. 28.
14. *Тарасова Т.А.* «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». – М.: 2005.
15. *Храмцов П., Сотникова Е.* «Помните – здоровье начинается со стопы». // Дошкольное воспитание – 2005. № 8. стр.53.
16. *Чистякова М.И.* Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1990.
17. *Яковлева Л.В., Юдина Р.А.,* Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч – 1: Программа «Старт». Методические рекомендации. – 320 с.