

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 18 общеразвивающей направленности» города Можги

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 18»
Протокол № 4
от «21» мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 18»
С.И.А. Полякова
Приказ № 46/1-ОД от 21.05.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»**

**Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Григорьева Людмила Олеговна,
инструктор по физическим культурам

г. Можга, 2024

Структура программы

1. Основные характеристики программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
 - 1.3.1. Учебный план
 - 1.3.2. Содержание учебного плана
- 1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Методическое обеспечение программы
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Формы аттестации/контроля
- 2.5. Оценочные материалы

3. Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы

Список литературы

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Нормативно-правовое обеспечение:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года №699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».

- Постановление Администрации МО «Город Можга» от «11» мая 2018 года № 610 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в муниципальном образовании «Город Можга».

- Устав МБДОУ «Детский сад № 18»;

Актуальность программы:

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Правильное формирование свода стопы чрезвычайно важно для дальнейшего здоровья ребенка. При плоскостопии у ребенка наблюдаются задержка развития двигательных умений и навыков, задержка и нарушение процессов костеобразования, слабость связочно-мышечного аппарата и связанные с ними недостаточное развитие мышечного корсета, обострение сопутствующих заболеваний, снижающих уровень физического развития и соматического здоровья ребенка.

Поэтому и возникла необходимость в разработке дополнительной образовательной программы, которая помогла бы педагогу организовать работу, направленную на максимальную коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата.

Отличительные особенности программы:

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.

- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в

приобретении дорогостоящей аппаратуры.

- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.
- Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает дошкольников с нарушением сводов стопы, предоставляя возможность выбора физической нагрузки с учетом их изменяющихся потребностей и возможностей, построение индивидуального образовательного маршрута воспитанника. Простота в обучении, простой инвентарь, делает спорт очень популярным среди дошкольников, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Для обеспечения максимально возможной степени индивидуализации образования и учитывая способности, подготовленность и интересы детей предоставляется возможность участия в соревновательной деятельности.

Педагогическая целесообразность. Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия в кружке дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом. Содержание Программы направлено на укрепление здоровья ребенка, профилактику наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста 5- 7 детей, у которых выявлено плоскостопие.

Состав группы: 10-15 человек. Процесс обучения осуществляется в смешанных группах: мальчики и девочки.

Объем и срок освоения программы:

Общее количество часов, отведенных на реализацию программы, составляет 60 академических часа – 30 недель. Занятия ведутся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (один академический час - 30 минут).

Форма обучения - очная.

Состав группы смешанный и разного уровня подготовки.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция детского плоскостопия через использование нестандартного оборудования.

Задачи:

1. Формировать правильную постановку стопы и сохранить правильную осанку детей.
2. Формировать двигательные умения и навыки у ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия;
3. Воспитывать потребность в постоянной двигательной активности и ЗОЖ.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			теори я	практи ка	
1	Диагностика, отбор детей по показаниям здоровья	1		1	тестирование
2	Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.	3	1	2	
3	Обучение специальным корригирующим упражнениям.	13	5	8	
4	Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание - разгибание пальцев ног).	7	3	4	
5	Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.	9	3	6	
6	Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы Обучение массажу стоп мячами - массажерами.	10	4	6	
7	Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы.	7	3	4	
8	Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы)	9	4	5	
34	Диагностика	1		1	Тестирование беседа
	Итого	60	23	37	

1.3.2. Содержание учебного плана

№	Теория	Практика
1	Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия у детей 5-6 лет	Плантограмма
2-3	Укрепление мышц стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Обучать детей массировать стопы ног.	Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу.
4-5	Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног.	Обучать детей выполнять новый комплекс упражнений в положении сидя на стуле.
6-7	Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног.	Массаж стопы и голени ног.
8-9	Укреплять стопы ног хождением по сосновой веточке.	Упражнения в и.п. сидя на стуле.
10-11	Закреплять правильное выполнение на стуле.	Подвижные игры. Игры на формирование правильной осанки.
12-13	Закреплять здоровье детей, используя	Упражнения и движения в и.п. сидя на

	аутотренинг	стуле.
14-15	Закреплять ходьбу на пособиях выполняя различные упражнения.	Упражнения на удерживание предметов носками ног (камушки, палочки) и выбрасывания его.
16-17	Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног; обучать новым упражнениям	Упражнения в и.п. сидя на стуле. Игры на формирование правильной осанки.
18-19	Продолжать учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле.	Подвижные игры. Ходьба с мешочком на голове. Упражнения с использованием жгутиков.
20-21	Учить детей выполнять новый вид упражнения во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя.	Упражнения в положении стоя. Игры на формирование правильной осанки.
22-23	Упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонными поверхностями. В основных движениях включить ходьбу по камешкам.	Массаж с большим эффектом для стопы. Ходьба с мешочком на голове.
24-25	Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы.	В основных движениях для большого эффекта продолжать ходить по камешкам.
26-27	Для суставов, мышц и связок выполнять движения с бруском.	В подвижной игре уметь собирать камешки стопами ног, приподнимая их.
28-29	Продолжать совершенствовать новый способ массажа стопы ног.	Упражнения с использованием жгутиков.
30-31	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета.	Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.
32-33	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков
34-35	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами.
36-37	Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота.
38-39	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения.
40-43	Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для равновесия, расслабления мышц	Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и

		живота.
44-45	Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине.
46-47	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната.
48-49	Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната
50-51	Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов).
52-53	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета».	Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов.
54-55	Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами.
56-57	Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата
58-59	Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.
60	Проведение диагностики	Плантограмма

1.4. Планируемые результаты

1. Снижение числа детей, имеющих нарушения, в результате комплексного использования средств физического воспитания.
2. Частичная коррекция нарушений свода стопы.
3. Знание детьми исходных положений, последовательности выполнения упражнений, понимания их профилактического и оздоровительного значения.
4. Самостоятельное выполнение детьми коррекционных упражнений.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Для проведения кружка «Здоровячок» в ДОУ имеется помещение – спортивный зал. Созданы условия для использования ИКТ на занятиях кружка: имеется проектор. А также имеются тренажеры и все необходимое спортивное оборудование. Материалы и оборудование необходимые для проведения кружка.

Материально-техническое обеспечение программы.

Развивающая среда в физкультурном зале создана для полноценного физического развития детей, имеющих плоскостопие. Вся работа строится с учетом данных диагностики, при активном участии медсестры МБДОУ «Детский сад № 18» и врача-педиатра детской поликлиники. В работе по профилактике плоскостопия используется следующее оборудование:

- ☐ мультимедийное оборудование;
- ☐ CD-обучающих программы;
- ☐ технические средства обучения (магнитофон);
- ☐ гимнастическая лестница, гимнастическая стенка, массажные коврики, гимнастическая скамейка, кубики, гимнастическая палка, маленький мяч, массажные мячи, мелкие предметы (прищепки, счетные палочки).

Кадровое обеспечение: педагог, имеющий педагогическое образование.

Информационное обеспечение: созданы условия для использования ИКТ на занятиях кружка - имеется проектор, ноутбук, мультимедиа копилка презентаций и мультфильмов. Имеется музыкальный центр для воспроизведения аудиодисков.

2.2. Методическое обеспечение программы

Основные методы обучения:

Наглядный метод

Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля);
Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни).

Тактильно - мышечные приемы

Словесный метод

Объяснение; пояснение; указание; напоминание; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; оценка; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция.

Практический метод

Повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж; проведение упражнений в соревновательной форме;

Игровой метод

Проведение упражнений в игровой форме; использование и подвижных игр; организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом.

Методическое обеспечение

1. Конспекты занятий
2. Картотека игр и упражнений по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.
3. Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки.
4. Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки
5. Таблицы: «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Правильная осанка», «Правильная посадка во время занятий», «Мышцы».
6. Наглядно-дидактические пособия: «Малыши - крепыши» (в двух частях), «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».
7. Демонстрационный материал: картинки Бабы Яги и Василисы Прекрасной.
8. Плантограф

2.3 Календарный учебный график

Календарный учебный график дополнительного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 18 общеразвивающей направленности» города Можги на 2024 - 2025 учебный год

месяц дни		сентябрь					октябрь					ноябрь				
		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26
		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
группы		6	13	20	25		4	11	18	25		1 2	8	15	22	29
старшая																
подготовительная																
месяц дни		декабрь					январь					февраль				
		2	9	16	23	30		6	13	20	27	3	10	17	24	
		3	10	17	24	31		7	14	21	28	4	11	18	25	
		4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
		5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
группы		6	13	20	27 28		3	10	17	24	31	7	14	21	28	
старшая							▲	▲								
подготовительная							▲	▲								
месяц дни		март					апрель					май				
		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26
		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27
		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
группы		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
старшая																
подготовительная																
месяц дни		июнь					июль					август				
		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26
		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
группы		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
старшая																
подготовительная																

Мониторинг	Учебные недели	Праздничные дни	Каникулы	Нейтральный цвет	Совместная деятельность педагога с детьми, родителями

2.4. Формы аттестации/контроля

Оценочные материалы

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста подтверждаются исследованиями:

I. Первичная диагностика детей.

Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. Задачей руководителя на этом этапе является ознакомление с результатами медицинского обследования и определение группы детей, нуждающихся в физкультурно- оздоровительной работе.

II. Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.

Для этого в начале и конце учебного года проводится:

- визуальный внешний осмотр ребенка и стопы (определяется длина пальцев). Если второй палец самый стопы), первый палец самый длинный (египетский тип стопы) - оба свидетельствуют о предрасположенности к поперечному плоскостопию;
- плантография по методу В.А. Яралова - Яранцева.- один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Плантография - это методика получения отпечатков человеческих стоп в покое естественного прямохождения.

Для получения плантограмм используется плантограф, который представляет собой деревянную рамку размером не меньше 30х40 и высотой 1-2 см, на которую в натянутом виде крепят сначала хлопчатобумажную ткань и поверх нее полиэтиленовую пленку. Ткань смачивается чернилами (штепсельной краской). На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Босого ребенка сажают на ростовой стул (высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребенка углы в тазобедренном и коленном суставах равнялись 90°) . Ребенку предлагают поставить обе ноги на полотно прибора и подняться со стула. При этом взрослый держит дошкольника за обе руки, помогая сохранить равновесие. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, оставляет на ней отпечатки стоп - плантограмму.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке.

Первая линия проводится от середины отпечатка большого пальца до середины пятки. Вторая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии - стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка - уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка стопа плоская. Плантограммы хранятся в медицинской карте и у воспитателя по физической культуре. III.Выявление нарушений осанки требует учета типичных возрастных особенностей физиологической осанки у детей, которая с возрастом изменяется. В связи с этим нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых. В процессе ее формирования создаются варианты типичных (привычных) для того или иного возраста осанок, которые не следует считать неправильными, если они отличаются от образца. Тест учитывает также, что оценка состояния опорно- двигательного аппарата требует не только статического, но и динамического исследования стоя при ходьбе. Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастно-половые особенности физиологической осанки и учитывать их. Например, характерные черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступает за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, которая выступает на 1 -2 см; изгибы

позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик. Результаты обследования детей заносятся в тестовую карту для выявления нарушений осанки.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляются все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным, всесторонне развитым. В «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» говорится о необходимости:

- доступного, для всех категорий детей, качественного воспитания, способствующего удовлетворению их индивидуальных потребностей, развитию творческих способностей, а также обеспечению условий для их физического, психического, социального, духовно-нравственного развития на основе использования потенциала системы дополнительного образования;

- приобщения детей к культурному наследию: создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

- проведения культурных мероприятий, направленных на популяризацию традиционных российских культурных, нравственных и семейных ценностей.

Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста при общей целевой направленности конкретизируются с учетом возрастных особенностей.

В дошкольных учреждениях осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания.

Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста при общей целевой направленности конкретизируются с учетом возрастных особенностей.

Воспитательные задачи:

- формировать ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни;
- вырабатывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- развивать понимание того, что спортивные достижения связаны с непрерывным и тяжелым трудом человека над собой, развитием своих физических возможностей;
- воспитывать положительные черты характера (организованность, дисциплинированность, отзывчивость и т.д.);
- воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

№п/п	Месяц	Мероприятие
1	Сентябрь	Диагностика физического развития детей
2	Октябрь	Досуг « Не зевай, урожай собирай »
3	Ноябрь	Досуг «Без труда не вытащишь и рыбку из пруда»
4	Декабрь	Досуг «Новогодние сюрпризы»
5	Январь	Досуг «Снеговик нас в гости ждёт»
6	Февраль	Досуг «Бравые солдаты»
7	Март	Досуг «Цветик-семицветик»
8	Апрель	Досуг «Школа юных космонавтов»
9	Май	Досуг «Красный,жёлтый,зелёный»

Список литературы

1. Дидур М. Д., Поташник А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001.
2. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
3. Комплексная основная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытий». // Науч. рук. Л.Г. Петерсон / Под общей ред. Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой. М.: Институт системно-деятельностной педагогики, 2014.
4. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
5. Шарманова С. Б., Федоров, А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учеб. пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 112 с.
6. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. Спб: Детство-пресс, 2001