Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад №9 города Белогорск»

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» 08 2020 г.

Утверждено
Заведующий МАДОУ
ДС №9
И.Н. Тюлькова
Приказ № 189
от «31» 08 2020 г.

Образовательная программа кружка
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»
(Профилактика нарушения осанки)
инструктора по физической
культуре

срок реализации 1 год

Программа разработана на
основе: Основной
образовательной программы
дошкольного образования
МАДОУ ДС №9

Коротченко А.В., инструктор по
физической культуре
высшей квалификационной
категории

Белогорск, 2020

Пояснительная записка

Осанка – это привычное положение тела непринужденно стоящего человека. Осанка зависит от состояния опорно-двигательного аппарата – костного скелета, суставов, связок и мышц.

Осанка ребенка, с позиции физиологических закономерностей, является *динамическим стереотипом* и в раннем возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов.

В ходе диспансеризации (в соответствии с приказом МЗ РФ от 15.03.02 №81 «О проведении Всероссийской диспансеризации» в 2002г. и приказом управления образования и здравоохранения администрации Новосибирской области от 22.04.02 №214) было выявлено, что с возрастом отмечается рост болезней костно-мышечной системы и соединительной ткани. У детей от 0 до 3 лет эта патология составляет 4,9%, с 4-6 лет – 15,6%. На сегодняшний день каждый третий дошкольник к 7 годам имеет плохую осанку. Таким образом, за последние 10 лет положительной динамики в решении данной проблемы не наблюдается.

Одна из главных причин – это влияние такого негативного фактора, как малоподвижный образ жизни. Самостоятельная двигательная активность детей старшего дошкольного возраста всё больше ограничивается созданными условиями в детском саду (переуплотнение групп, увеличение образовательных занятий с преобладанием статических поз) и семье (частое время препровождения за компьютером и телевизором, нежелание и невозможность родителей проводить с детьми достаточное время на прогулке и т.д.).

Именно двигательная активность является одним из главных факторов формирования опорно-двигательного аппарата. Ведь согласно «энергетическому правилу двигательной активности», характер деятельности скелетных мышц определяет развитие физиологических систем организма.

Нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности

грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность основных систем организма: центральную нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную; способствует возникновению многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости и дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка.

В свете актуальности вышеизложенной проблемы возникает необходимость в мероприятиях, направленных на предупреждение (профилактику) заболеваний опорно-двигательного аппарата в дошкольном образовательном учреждении. Для решения этой задачи традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно. Выходом из сложившейся ситуации я считаю организацию кружковой работы по **фитбол-гимнастике** в дошкольном учреждении.

Фитбол-гимнастика относится к одним из современных инновационных средств физического воспитания. Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Преимущества тренировки с фитболом

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм и в отличие от других видов оздоровительной гимнастики имеют отличительные особенности, к которым относятся:

- Необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп;
- Щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, создаёт возможность занятий для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.
- При выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такие анализаторы как, двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный, что позволяет решать различные задачи в

комплексе. Происходит это комплексное воздействие за счёт следующих факторов:

Свойства мяча: форма, цвет, размер, упругость.

Многофункциональность использования мяча: предмет, опора, отягощение, массажёр, препятствие, ориентир, тренажёр.

Музыкальное сопровождение.

Целенаправленно подобранные средства: гимнастические, профилактические, танцевальные, подвижные и музыкальные игры, эстафеты и др.

Помимо вышеперечисленных факторов фитбола оказывают ещё и вибрационное воздействие на организм занимающегося. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Всё это позволяет решать следующие задачи:

- Развитие физических качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие координации движений и равновесия для тренировки вестибулярного аппарата;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Нормализация перистальтики кишечника

- Стимуляция обмена веществ организма, активация моторно-висцеральных рефлексов и т.д.

При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Выполнение упражнений на мяче в исходном положении лежа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддерживание равновесия, которое способствует координированной работе многочисленных мышечных групп, решает задачу развития вестибулярного аппарата и формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса. Круглая форма мяча помогает выполнять упражнения с большей амплитудой, благодаря чему происходит растяжение мышц и связок. Это способствует развитию гибкости, которая является абсолютным диапазоном движения в суставе или ряде суставов, достижимом в мгновенном усилии.

Из выше перечисленного можно сделать вывод, что фитбол-гимнастика оказывает благотворное влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, от состояния которого зависит осанка ребёнка.

Оздоровительный эффект от занятий фитбол-гимнастикой также подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Программа рассчитана на детей 6-7 лет, занимающихся образовательной деятельностью по физической культуре, и предполагает 9 месяцев обучения.

Основанием для приёма в группу являются желание ребёнка и письменное согласие родителей в форме заявления.

Тип программы: тренировочно-развивающая.

Цель программы: Профилактика нарушения осанки посредством фитбол-гимнастики.

В соответствии с этой целью поставлены **задачи:**

1. обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка.
2. Укрепление мышечного корсета:
 - мышц шеи,
 - мышц рук и плечевого пояса,
 - мышц брюшного пресса,
 - мышц спины и тазового дна,
 - мышц ног и свода стопы.
3. Развитие вестибулярного аппарата.
4. Увеличение гибкости и подвижности в суставах.
5. Формирование общих представлений о правильной осанке и упражнениях способствующих формированию правильной осанки, о физическом воздействии выполняемого упражнения на соответствующую группу мышц.

Формы и режим занятий

Занятия кружка проводятся 2 раза в неделю (понедельник, четверг каждого месяца) на протяжении учебного года, длительность одного занятия 30 минут.

Год обучения	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Количество воспитанников
2020-2021 учебный год	2	8	72	

Календарно-тематическое планирование

Сентябрь

Задачи:

1. Дать представление о форме и физических свойствах футбола.
2. Разучить правильную посадку на футболе.
3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

Неделя 1	Неделя 2
<p>Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание футбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.</p> <p>Беседа «Требования к проведению занятий с футболами и профилактика травматизма».</p> <p>П/и «Догони мяч»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение)</p> <p>Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>	<p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ с малым мячом.</p> <p>ОВД – выполнение правильной посадки на мяче.</p> <p>П/и “Гусеница”</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно» (Приложение)</p> <p>Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>
<p>Неделя 3</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>ОВД 1 упражнение сидя на футболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на футболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса</p> <p>П/и “Паровозик”</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей» (Приложение)</p> <p>Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>	<p>Неделя 4</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ с футболом.</p> <p>П/и «Паровозик»</p> <p>П/и «Докати мяч»</p> <p>П/и «Гусеница»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение)</p> <p>Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>

Октябрь

Задачи:

1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
2. Ознакомить с приемами самостраховки.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с гимнастическими палками ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с кольцами ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Делайте зарядку» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с малым мячом ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. 1. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения - руки за голову. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2) Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение)</p>

Ноябрь

Задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.</p> <p>ОРУ с гимн. палками</p> <p>ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.</p> <p>П/и «Бусинки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение)</p> <p>Релаксация «Земля» (Приложение)</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка. Ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. Сидя на фитболе в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">- ходьбу на месте, не отрывая носков;- ходьбу, высоко поднимая колени;- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; <p>П/и «Аист»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня» (Приложение)</p> <p>Релаксация «Земля» (Приложение)</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>Ритмический танец «Ковбой»</p> <p>ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</p> <ul style="list-style-type: none">- приставной шаг в сторону;- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. <p>2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>П/и «Птички в гнездышках»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Насос»</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">- ходьбу на месте, не отрывая носков;- приставной шаг в сторону;- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. <p>П/и на фитболах «Ловишки для Смешариков»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки»</p> <p>Релаксация «Земля»</p>

Декабрь

Задачи:

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.
2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

Неделя 1	Неделя 2
<p>Разминка Ходьба, бег. ОРУ без предметов ОВД сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками; П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение) Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение)</p>	<p>Разминка Ходьба. Бег. ОРУ с гимнастическими палками ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение) Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка Ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед. ОРУ без предметов ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение) Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>	

Январь

Задачи:

1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.
2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений
4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения

Неделя 1	Неделя 2
<p>Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 2. Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение) Пальчиковая гимнастика «Гроза» (Приложение)</p>	<p>Разминка Ходьба и бег между кубиками, с высоким подниманием колен. ОРУ на скамейке ОВД 1. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз(держать) 2. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок П/и Эстафета на фитболе П/и «Быстрый и ловкий» П/и «Паровозик» 2 команды Дыхательная гимнастика (Приложение) Пальчиковая гимнастика «Домик» (Приложение)</p>
Неделя 3	Неделя 4
<p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбой» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>	<p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с мячом ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>

Февраль

Задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Неделя 1	Неделя 2
<p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>ОРУ с гимн. палками</p> <p>ОВД 1. И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот</p> <p>2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног.</p> <p>3. И.п. лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные мхи ног, согнутых в коленных суставах.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Барашки» (Приложение)</p>	<p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОРУ с малым мячом</p> <p>ОВД 1. И.п. упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу. 2. И.п. лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе. 3. И.п. лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; упр. на расслабление</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение)</p> <p>Самомассаж «Ежики»</p>
Неделя 3	Неделя 4
<p>Разминка Ходьба, бег.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>ОВД 1. И.п. лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой. 2. Из коленно-кистевой положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол. 3. И.п. лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Капитан» (Приложение)</p>	<p>Разминка Ходьба, бег.</p> <p>Ритмический танец «Делайте зарядку»</p> <p>ОВД 1. Отжимание в упоре руками на фитболе, ноги на полу 2. Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу</p> <p>П/и «Необычный паровоз»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Насос» (Приложение)</p>

Март

Задачи:

1. Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки; регулировать процесс дыхания.
2. Формировать и укреплять навык правильной осанки
3. Совершенствовать качество выполнения ОРУ с обручем и гимнастическими палками
4. Тренировать и укреплять мышцы спины и брюшного пресса

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба на пятках, на носках, сперекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках</p> <p>ОРУ с обручем</p> <p>ОВД 1.И.п лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх 2.Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе-обхватить фитбол стопами и приподнять вверх.</p> <p>П.и Быстрая лягушка</p> <p>Релаксация «Лотос» (Приложение)</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>ОВД 1.И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. 2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног.</p> <p>П.и. «Мыльные пузыри»</p> <p>Релаксация «Малыш» (Приложение)</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка Ходьба, легкий бег змейкой, боковой галоп.</p> <p>ОРУ Кинезиологическая гимнастика</p> <p>ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на животе. С упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах. 2.И.п. упор стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу.</p> <p>П.и. «На лошадке, Зорьке»</p> <p>Релаксация «Бабочка»(приложение)</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Разминка</p> <p>ОРУ Кинезиологическая гимнастика</p> <p>ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе. 2.И.п. лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; упр. на расслабление.</p> <p>П.и. «Одуванчик»</p> <p>Релаксация «Черепашка»(приложение)</p>

Апрель

Задачи:

1. Учить правильно держать корпус во время упражнений из коленно-кистевоего положения
2. Формировать и укреплять навык правильной осанки
3. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии
4. Укреплять мышцы тазового дна и брюшного пресса

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба, бег с остановкой по сигналу. ОРУ на фитболах ОВД 1.И.п лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой. 2.Из коленно-кистевоего положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй солнцу»</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба на носках, широким шагом, семенящим шагом. Бег со сменой направления. ОРУ на фитболах ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами 2.И.п. в упоре руками на фитболе, ноги на полу-отжимание. 3. Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодич Дыхательная гимнастика «Ёжик» Релаксация</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка Ходьба через мячи, на носках между мячами, прыжки на одной ноге между мячами. Бег. ОРУ на гимнастической скамейке ОВД 1.И.п стоя в коленно-кистевом положении. Одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение. 2. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны. Дыхательная гимнастика «Инопланетяне» Пальчиковая гимнастика «Домик»</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Разминка Ходьба по диагонали, в полуприсяде, по внешней и внутренней стороне стопы. Бег с захлестыванием голени, в рассыпную. ОРУ с кольцом (Кольцеброс) ОВД 1.И.п. лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога зафиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение. 2. И.п. лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди. Животу и ногам, затем вернуться в исходное положение. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей» Пальчиковая гимнастика «Моя семья»</p>

Ожидаемые результаты

Иметь представление

- о правильной осанке,
- на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.

Уметь

- принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;
- выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;
- выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;
- выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Демонстрировать

Прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

Организация работы кружка

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

- наличие рабочей документации: программы, перспективно-тематического планирования.
- физкультурно-музыкальный зал и разметками на полу, находящимися на расстоянии, не менее одного метра друг от друга и от выступающих предметов.
- наличие фитболов с ручками, мячей массажёров разной формы и разного диаметра (малого и $d=18-20\text{см}$), гимнастических палок ковриков, музыкального центра.

Содержание программы работы кружка

Программа работы кружка «Фитбол - гимнастика» включает в себя четыре этапа.

I. Ознакомительный

Задача ознакомительного этапа - освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- прокатывания фитбола по полу, гимнастической скамье, сидя на полу друг другу, между предметами и т.д.;
- различные способы передачи мяча друг другу;
- броски фитбола вверх, друг другу;
- различные способы отбивания мяча об пол;
- игры с фитболам: «Догони мяч», «Вышибалы», «Попади в цель» и т.д.

II. Подготовительный

Задачи подготовительного этапа:

1. Определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса (одновременное и поочерёдное поднятие и опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднятие рук в различных направлениях и т.д.);
- выполняя различные игровые упражнения, принимать по сигналу исходное положение сидя на мяче.

3. Обучить базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере.

Рекомендуемые упражнения:

- из исходного положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать положение - сед на пятках, подкатывая мяч к коленям;
- из исходного положения сед на пятках руки на мяче принимать положение стойка на коленях, затем на четвереньках фитбол под грудью.

- Принимать исходное положение лёжа на спине с различным положением ног на мяче (стопы на мяче, колени под углом 90°; голени на мяче; пятки на мяче, ноги прямые и т.д.)

4. Обучить различным исходным положениям на мяче (животе и спине).

Рекомендуемые упражнения:

- из положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать и удерживать положение, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу;

- из положения, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу, выполнять несложные движения ногами (в стороны, опускать на пол и т.д.);

- Принимать и удерживать положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90°, прямые ноги в упоре на стопы.

- Из исходного положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочерёдно сгибать в исходное положение.

III. Основной тренировочный

Задачи тренировочного этапа:

1. Укрепление мышечного корсета

Рекомендуемые упражнения:

- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины и тазового дна;
- упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.

2. Увеличение гибкости и подвижности в суставах.

Рекомендуемые упражнения...

3. Развитие координации движений и функции равновесия.

Все упражнения из исходных положений сидя на мяче, лежа на мяче спиной и на животе.

IV. Заключительный

Задачи заключительного этапа:

1. Совершенствование выполнения упражнений;
2. Закрепление достигнутых результатов;
3. Проведение итогового контроля.

Методика проведения

Целесообразно занятия фитбол-гимнастикой проводить два раза в неделю. Также фитбол-гимнастика не проводится два дня подряд.

Схема построения занятия фитбол-гимнастикой

Занятия фитбол-гимнастикой проходят два раза в неделю по 30-35 минут. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки и расслаблению организма.

Подготовительная часть (5-7мин.)

В подготовительной части выполняются строевые упражнения, ранее освоенные в НОД по физической культуре. Это различные виды ходьбы: обычная ходьба, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, приставным шагом левая, затем правая вперёд, приставным шагом левым, затем правым боком и т.д. Ходьба в обход, по гимнастической скамье, через центр в колонне по одному, по два и т.д.

В ознакомительный и подготовительный период, ходьба выполняется без мяча с различным положением рук (вверх, за голову, назад в замок, в стороны и т.д.) в чередовании с остановкой по сигналу принимая основную стойку и с лёгким бегом в обход, через центр, змейкой и т.д.

В основной и заключительный период ходьба выполняется с фитболом в руках (фитбол вверх, вперёд) в чередовании с ходьбой, прокатывая фитбол по гимнастической скамье; с бегом, прокатывая мяч вперёд в обход, через центр, между предметами и т.д. и с бегом вокруг фитбола, держась одной рукой за мяч, по сигналу меняя направление и руку, а по свистку принимая положение сидя на фитболе. После бега обязательно выполняются дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Основная часть (20-25 мин.)

В основной части занятия в ознакомительный период выполняются различные способы передачи мяча, прокатывания, отбивания, подбрасывания, бросания. Проводится подвижная игра с фитболом, включающая в себя вышеперечисленные упражнения. После подвижной игры проводятся дыхательные упражнения.

В остальные периоды в основной части занятия выполняются упражнения в положении стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на спине мяч в ногах, под ногами, подвижные игры с фитболом, в которых предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. После статических упражнений и подвижной игры проводятся дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Заключительная часть (5 мин.)

В ознакомительный период, в заключительной части выполняются малоподвижные игры без мяча, дыхательные упражнения стоя, сидя.

В остальные периоды выполняются малоподвижные игры с мячом, дыхательные упражнения сидя на мяче, комплексы дыхательных

упражнений. В середине периода обучения вводится выполнение упражнений с гимнастической палкой на голове. Сначала – это основная стойка с гимнастической палкой на голове, затем, по мере усвоения упражнения, продвижение вперёд, продвижение в разных направлениях, повороты на месте, приседания и т.д.

Способы дозировки физических упражнений

- Длительность выполнения физических упражнений.
- Подбор самих упражнений и подвижных игр.
- Количество повторений, темп движения.
- Выбор исходных положений.

Основные принципы применения фитбол-гимнастики при профилактике нарушения осанки

• *Принцип сознательности* основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям.

• *Принцип систематичности*, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

• *Принцип индивидуального подхода к каждому ребёнку*. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.

• *Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

• *Принцип доступности*. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуя функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью.

- *Принцип от простого к сложному* способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма.

- *Принцип рассеянной мышечной нагрузки.* Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления.

- *Принцип наглядности.* Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.

- *Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений.

Методы обучения детей упражнениям с фитболами

При обучении детей упражнениям с фитболами используются те же общедидактические методы, что и в НОД по физической культуре:

Методы	Приёмы
Наглядный метод	1. Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. 2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни. 3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.

Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.
--------------------	--

Типы занятий футбол-гимнастикой

В программу по футбол-гимнастике следует включать различные типы занятий. Это будет вызывать у детей интерес к занятиям, что, в свою очередь, способствует более быстрому освоению упражнений, усвоению знаний об их направленности и решению такой воспитательной задачи, как потребность в ежедневных физических упражнениях.

Рекомендуемые типы занятий

Традиционное занятие носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

- Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.)
- Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.
- Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр.

Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «смешарики», «космос» и т.д.)

Контрольно-проверочное занятие направлено на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и

на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу обучающего периода.

Методические рекомендации

- Для поддержания интереса у детей к занятиям фитбол-гимнастикой и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идёт совершенствование движений).

- Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Фитбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 3-4 лет – 45см; для детей 5-6 лет – 50см; для детей 6-7 лет – 55см.

- Занятия проводятся группой не более 12 человек в проветренном помещении на ковриках в спортивной одежде (шорты, футболка, носочки).

- Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

- Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

- Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.

- При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).

- На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).

- На протяжении всего занятия вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребёнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приёмы, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.

- При выполнении упражнений лёжа животом на фитболе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов.

- Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч.

- При выполнении упражнений лёжа на фитболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию.

- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

- Держать мячи вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

- Соблюдать приёмы страховки и само страховки детей.

Литература

1. Андрей Бокатов, Сергей Сергеев. ДЕТСКАЯ ЙОГА. – Киев Изд-во Ника-Центр, 2006. – 352с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.
3. Городской центр образования и здоровья «МАГИСТР». Обеспечение здоровьесберегающего процесса в дошкольном образовательном учреждении: Сборник образовательных программ/ Сост. О.И.Черемисина, М.В.Малышева, Н.А.Склянова и др. – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2001. – 109с.
4. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304с.
5. Дик Н.Ф. развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов н/Д: Феникс, 2005с.
6. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми.-М.: Медицина, 1989.- 128с
7. «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» (научно-практический журнал) №2/2010. – С.92-100.
8. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей дошкольного возраста. – М.: АРКТИ, 2007. – 104с.
9. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2010. – 176с.
10. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320с.
11. Красикова И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. – СПб: КОРОНА принт: Учитель и ученик, 2003. – 336с.
12. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296с.

13. Милюкова И.В., Евдокимова И.В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. – С/Пб: «Сова», 2003.
14. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008. – 96с.
15. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребёнка. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 88с.
16. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256с.
17. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 144с.
18. Сековец Л.С. Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Программа. Комплексы упражнений. Методические рекомендации. – М.: Школьная Пресса, 2008. – С.55-62.
19. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2011. -159с.
20. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. – 96с.
21. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М: Издательский центр «Академия», 2006. – 368с.
22. Фитбол – гимнастика [Текст]: рабочая программа / авт.-сост. Е. В. Смирнова. – Полысаево, 2011. – 59с. или "<http://nsportal.ru/smirnova-elena-vitalevna>" > сайт инструктора по физической культуре на nsportal.ru
23. Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С.190-194.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», - 2009. – 480с.

25. Черемисина О.И., Склянова Н.А., Лейтан Е.Б., Гребенникова И.Н. Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях дошкольного образовательного учреждения. Новосибирск, ГЦОЗ «Магистр», 2004. – 139с.

26. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии . – М.: Советский спорт, 2002. – 212с.

27. goroddosug.ru

28. "<http://nsportal.ru/kokorina-olga>" > инструктор по физической культуре на nsportal.ru