

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №22»

Программа рекомендована
к работе
Советом педагогов
Протокол № 1
От «01» сентября 2020г.



Утверждаю
заведующий МБДОУ
№ 22

Карасева Т.И.

Приказ №343 от «01» сентября 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
для детей старшего дошкольного возраста

«Веселый фитбол»

(5-7 лет)

Срок реализации 1 год

Составитель:
Березина Наталья Валериевна,
воспитатель

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность
 - 1.2. Цели, задачи дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.3. Организация работы факультатива
2. Содержание программы
 - 2.1. Этапы освоения программы
- 1.4. Тематический план
3. Методика проведения занятий
 - 3.1. Принципы применения фитбол-гимнастики
 - 3.2. Методы обучения детей упражнениям
 - 3.3. Типы занятий фитбол-гимнастикой
 - 3.4. Методические рекомендации проведения занятий
4. Ожидаемые результаты
 - 4.1. Оценка эффективности занятий фитбол – гимнастикой
 - 4.2. Формы подведения итогов при реализации программы
5. Список литературы

1. Пояснительная записка

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, футбол - гимнастика.

Футбол – гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечнососудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развитию осознанного отношения к своему здоровью, воспитанию умения бережно относиться к своему организму, умению оценивать себя и свое состояние.

С 01.09.2013 года с учетом вступления в силу нового закона «Об образовании» детский сад становится первой обязательной ступенью образовательного процесса. Государство теперь гарантирует не только доступность, но и качество образования на этой ступени.

С 1 января 2014 года все дошкольные образовательные учреждения России переходят на новый Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО).

Федеральные государственные стандарты устанавливаются в Российской Федерации в соответствии с требованием статьи 12 «Закона об образовании» и согласно статье 2 пункту 6 нового закона «Об образовании», представляют собой «совокупность обязательных требований к дошкольному образованию, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования».

Стандарт впервые определил такую составляющую, как здоровье, в качестве одного из важнейших результатов образования.

Важнейшей характеристикой системы дошкольного образования является качество работы по сохранению здоровья детей. Поэтому физическое развитие и сохранение здоровья ребенка являются приоритетными направлениями.

Здоровье детей зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социально гигиенических, а также от характера педагогического воздействия. Образовательная среда является основной системой, содействующей сохранению здоровья детей.

Работа по развитию здоровья не может полноценно вестись исключительно медицинскими методами. Эффективность применения последних возрастает при условии их дополнения психолого-педагогическими методами. Здоровье и основанная на нем жизненная целостность организма призваны стать точкой приложения усилий не только медиков, но также педагогов.

Активное воздействие на развитие движений и функций организма, обучение здоровому образу жизни путем соответствующей организацией целостной деятельности ребенка является мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

Проблема

Активные движения, появляющиеся у ребенка в определенной последовательности - важнейший показатель правильного нервнопсихического развития. В работах И.М. Сеченова, И.П. Павлова, П.Ф. Лесгафта, В.М. Бехтерева, Е.А. Аркина, А.Ф. Тура, А.Б. Гандельсмана, К.М. Смирнова, И.М. Фонарева и др. установлено, что полноценное развитие движений с самого раннего возраста способствует формированию нервной системы, строения и функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов. Положение о том, что высокая потребность в движении генетически заложена в человеческом организме, обусловлена всем ходом его эволюционного развития, подтверждается наблюдениями ученых К.Д. Губерт, М.Г. Рысс, А.Ф. Тура, М.И. Фонарева, сравнивших развитие детей, находившихся в разных условиях физического воспитания, утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение - это предупреждение разного рода болезней. Движение-основное проявление жизни ребенка.

Но на сегодняшний день, современные дети испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. У детей, которые большую часть времени проводят в статическом положении (у телевизора, играя в тихие игры за столом), увеличивается нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Отрицательное последствие гипокинезии сказываются на сопротивляемости молодого организма "простудным и инфекционным заболеваниям», создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно – сосудистой системы. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению. У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. Врач и педагог В.В. Гориневский в результате глубоких медицинских исследований пришел к выводу, что недостаток движений не только отрицательно сказывается на физическом здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит их общее развитие, делает детей безразличными к окружающему.

1.2 Актуальность.

Актуальной задачей физического воспитания является, поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях.

Возникает необходимость в мероприятиях направленных на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и удовлетворение потребности ребенка в занятиях физической культурой. Направленных на предупреждение (профилактику) заболеваний опорно-двигательного аппарата в дошкольных образовательных учреждениях. 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.

Таким образом, вырастить ребенка здоровым можно только при условии достаточной двигательной активности, полного удовлетворения потребности в движениях, но пребывание ребенка в комфортно-расслабляющих приспособлениях цивилизации, с помощью которых родители «облегчают» себе и своему ребёнку жизнь привело к дефициту движения.

Новизна. Данная методика заинтересовала нас тем, что она носит практическую и коррекционную направленность, влияет на развитие двигательных умений, координации движений, функций равновесия, а также вызывает положительные эмоции у детей. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное - формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Преимущества тренировки с фитболом

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол-аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора. Гимнастика на больших мячах позволяет создать наиболее оптимальные условия для правильного положения туловища и гармоничной тренировки основных групп мышц, а также для улучшения равновесия и двигательной координации с проведением ряда мобилизационных приемов. Яркая игровая психоэмоциональная окраска и индивидуальное разнообразие физических упражнений делают этот метод двигательной реабилитации приемлемым для детей всех возрастов.

Мячи большого диаметра - фитболы — появились сравнительно недавно. Эти шары, известные, тогда как "шары Пецци", были впервые использованы Мэри Квинтон, британским физиотерапевтом, в лечебных программах для новорожденных и младенцев. В 1955 году швейцарский врач-

физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах внедрила использование упражнений с ортопедическим мячом в качестве физической терапии при лечении нарушений нейро-развития, в частности при лечении и реабилитации больных с церебральным параличом. А в 80-х.г.г. её американская коллега Джоан Позднер Мауэр стала использовать мяч после травм опорно-двигательного аппарата.

Две ручки-рожки появились на мяче в 1968 году благодаря сотруднику итальянской компании, производящей резиновые гимнастические шары, Акилино Косани, которому надоело скатываться с гладкой поверхности мяча.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 8 лет.

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:

1. Свойства мяча. Мяч имеет форму, цвет, размер, упругость.

2. Многофункциональность использования мяча. Мяч как предмет, опора, отягощение, массажёр, препятствие, ориентир, тренажёр.

3. Музыкальное сопровождение.

4. Целенаправленно подобранные средства: гимнастические, профилактические и танцевальные упражнения; эстафеты, подвижные и музыкальные игры.

Помимо вышеперечисленных факторов фитболы 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. Поддержание 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.

1.3 Цель: Совершенствование развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях средствами фитбол – гимнастики

Задачи

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья детей средствами фитбол-гимнастики;
- Всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма;
- Повышение активности и общей работоспособности;

Образовательные:

- Формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств

- Получение дошкольниками элементарных знаний о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья;

Воспитательные:

2 Разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое);

3 Формирование у детей интереса и потребности к систематическим занятиям и физическим упражнениями

1.4 Организация работы факультатива

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

1.наличие рабочей документации: программы, перспективно-тематического планирования (приложение 1), документов по учёту и контролю результатов (приложение 2), журнала учёта работы.

2. физкультурно-музыкальный зал с зеркальной стеной и разметками на полу, находящимися на расстоянии, не менее одного метра друг от друга и от выступающих предметов.

3. наличие фитболов с ручками, мячей массажёров разной формы и разного диаметра (малого и d=18-20см), гимнастических деревянных палок ковриков, музыкального центра.

Возраст учащихся, действующих в рамках этой программы

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006года №06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Программа рассчитана на детей 5-7 лет, занимающихся образовательной деятельностью по физической культуре, и предполагает 1 год обучения.

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

2. Содержание программы

Этапы	Основное содержание	Результат
I. Ознакомительный (сентябрь)	Задача ознакомительного этапа - освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола.	<ul style="list-style-type: none"> • 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;

		<ul style="list-style-type: none"> • различные способы отбивания мяча об пол;
<p>II. Подготовительный (сентябрь-октябрь)</p> <p>Задачи подготовительного этапа:</p> <p>Определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей</p>	<p>1.Обучить правильной посадке на фитболе</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 поднимание и опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднимание рук в различных направлениях и.т.д.); • выполняя различные игровые упражнения, принимать по сигналу исходное положение сидя на мяче.
	<p>2.Обучить базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере</p>	<p>Рекомендуемые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>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.)</p>
	<p>3.Обучить различным исходным положениям на мяче (животе и спине)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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

		<p>движения ногами (в стороны, опускать на пол и т.д.);</p> <p>пол и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 (ноябрь - март)	Задачи тренировочного этапа:	Рекомендуемые упражнения:
	1. Укрепление мышечного корсета	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения для укрепления мышц шеи (приложение 3); • упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса (приложение 4) • упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (приложение 5); • упражнения для укрепления мышц спины (приложение 6) и тазового дна (приложение 7); • упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы (приложение 8).
	2. Увеличение гибкости и подвижности в суставах	Рекомендуемые упражнения см. приложение 9
	3. Развитие координации движений и функции равновесия.	Все упражнения из исходных положений сидя на мяче, лежа на мяче спиной и на животе.
IV. Заключительный (апрель - май)	<p>1. Совершенствование выполнения упражнений;</p> <p>2. Закрепление достигнутых результатов;</p> <p>3. Проведение итогового контроля;</p>	

2.1 Учебный план

№ п/п	Наименование тематического блока	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Освоение мяча, как оборудования	8	2	6	Наблюдение
2	Обучение базовым положениям на футболе	8	2	6	
3	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений с мячом	8	2	6	
4	Обучение различным исходным положениям на мяче (животе и спине)	8	2	6	Диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич.
5	Укрепление мышечного корсета	8	1	7	Наблюдение
6	Увеличение гибкости и подвижности в суставах	8	1	7	
7	Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями	8	1	7	
8	Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием футбола в едином для всей группы темпе	8	1	7	
9	Совершенствование выполнение упражнений; Закрепление достигнутых результатов; Итоговый контроль;	8	1	7	
Итого		72	13	59	

2.2 Тематический план

Сентябрь

№	Наименование тематического блока учебного материала	Количество часов	Содержание теоритической части материала	Формы взаимодействия	Предполагаемый результат
1	Освоение детьми мяча, как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола	8	<p>1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>2. Разучить правильную посадку на фитболе.</p> <p>3) Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.</p> <p>4) Формировать и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>5) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа • П/и • Дыхательная гимнастика • «Релаксация» • Разминка. • ОРУ с малым мячом. • ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. • ОРУ без предметов. • ОВД 1 упражнение - сидя на фитболе ОРУ с фитболом. 	<p>Воспитанники приобретают знания:</p> <p>1. О форме и физических свойствах фитбола;</p> <p>2. о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;</p>

Октябрь

№	Наименование тематического блока учебного материала	Количество часов	Содержание теоритической части материала	Формы взаимодействия	Предполагаемый результат
2	1. Обучение базовым положениям на фитболе	8	1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка • ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД. • П/и • Дыхательная гимнастика 	<p>Воспитанники приобретают знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о правилах работы на мячах; • проявляют интерес к упражнениям

			<p>2. Ознакомить с приемами самостраховки.</p> <p>3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Релаксация • Ритмический танец 	<p>и играм с фитолами.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способны удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
--	--	--	---	---	---

Ноябрь

№	Наименование тематического блока учебного материала	Количество часов	Содержание теоритической части материала	Формы взаимодействия	Предполагаемый результат
3	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере	8	<p>1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <p>2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.</p> <p>3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка. • ОРУ на фитболе ОВД покачиваться на фитболе • П/и • Дыхательная гимнастика «Ушки» • Релаксация «Земля» • Разминка игровая гимнастика под музыку • ОРУ на фитболе • ОВД • Ритмический танец 	<p>Воспитанники приобретают знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • В выполнении упражнений из разных исходных положений в паре со сверстниками; • проверять результаты собственных действий; • управлять своей деятельностью. • тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику; • поддерживать интерес к упражнениям

			4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.		и играми с фитолами.
--	--	--	---	--	----------------------

Декабрь

№	Наименование тематического блока учебного материала	Количество часов	Содержание теоритической части материала	Формы взаимодействия	Предполагаемый результат
4	3. Обучить различным исходным положениям на мяче (животе и спине)	8	<p>1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.</p> <p>2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитоле.</p> <p>3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.</p> <p>4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</p> <p>5. Формировать элементарные умения самоорганизации и в двигательной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка. • ОРУ на фитоле ОВД покачиваться на фитоле • П/и • Дыхательная гимнастика «Ушки» • Релаксация • Разминка игровая гимнастика под музыку • ОРУ на фитоле • ОВД • Ритмический танец 	<p>Воспитанники приобретают знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • В выполнении упражнения из различных исходных положений на мяче (животе и спине); • тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику; • поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитолами.

Январь

№	Наименование тематического блока учебного материала	Количество часов	Содержание теоритического части материала	Формы взаимодействия	Предполагаемый результат
5	Укрепление мышечного корсета	8	<p>1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.</p> <p>2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений</p> <p>4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка • ОРУ сидя на фитболах с гантелями • ОВД с фитболами • П/и • Дыхательная гимнастика • Релаксация • Ритмический танец 	<p>Воспитанники приобретают знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками; • проверять результаты собственных действий; • управлять своей деятельностью • тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику; • поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

Февраль

№	Наименование тематического блока учебного материала	Количество часов	Содержание теоритической части материала	Формы взаимодействия	Предполагаемый результат
6	Увеличение гибкости и подвижности в суставах	8	<p>1. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка • ОРУ с фитболами • ОВД с фитболами 	<p>Воспитанники приобретают знания:</p>

			<p>2. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием футбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.</p> <p>4) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • П/и • Дыхательная гимнастика • Релаксация • Ритмический танец 	
--	--	--	--	--	--

Март

№	Наименование тематического блока учебного материала	Количество часов	Содержание теоритической части материала	Формы взаимодействия	Предполагаемый результат
7	Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями	8	<p>1. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</p> <p>2.. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>3. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием футбола в едином</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка • ОРУ сидя на футболах с малым мячом • ОВД с футболами • П/и • Дыхательная гимнастика • Релаксация 	<p>Воспитанники приобретают знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сохраняют правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями.

			для всей группы темпе. 3. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.	Ритмический танец	
--	--	--	---	-------------------	--

Апрель

№	Наименование тематического блока учебного материала	Количество часов	Содержание теоритической части материала	Формы взаимодействия	Предполагаемый результат
8	Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	8	1. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 2. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма 3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка • ОРУ сидя на фитболах • ОВД с фитболами • П/и • Дыхательная гимнастика • Релаксация • Ритмический танец 	Воспитанники приобретают знания: <ul style="list-style-type: none"> • Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе

Май

№	Наименование тематического блока учебного материала	Количество часов	Содержание теоритической части материала	Формы взаимодействия	Предполагаемый результат
9	Совершенствование выполнения упражнений;	8	1. Совершенствовать качество выполнения	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка • ОВД Разучивани 	Воспитанники приобретают знания:

	Закрепление достигнутых результатов; Итоговый контроль;		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	е ритмического комплекса с фитболами <ul style="list-style-type: none"> • Дыхательная гимнастика • Пальчиковая гимнастика • Самомассаж 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками ; • проверять результаты собственных действий; • управлять своей деятельностью. • тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику; • поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.
--	--	--	--	--	--

3. Методика проведения занятий

Целесообразно занятия фитбол-гимнастикой проводить два раза в неделю в дни в которые нет образовательной деятельности по физической культуре у детей посещающих кружок. Таким образом, дети имеют возможность заниматься физической культурой пять дней в неделю, что способствует увеличению двигательной активности, причём целенаправленной. Также фитбол-гимнастика не проводится два дня подряд. Этот момент учитывается при составлении расписания непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

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 (приложение 10), дыхательные упражнения сидя на мяче, комплексы дыхательных упражнений. Во второй половине учебного года 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.

3.1 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.

3.2 Методы обучения детей упражнениям с фитболами

При обучении детей упражнениям с фитболами используются те же общие дидактические методы, что и в образовательной деятельности по физической культуре:

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.
4. Словесный метод. Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.
5. Практический метод. Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

3.3 Типы занятий фитбол-гимнастикой

В программу по фитбол-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

1. **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.

2.Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений (приложение 11), различного рода подвижных игр (приложение 12)

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

4.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 учебного года.

3.4 Методические рекомендации проведения занятий

- 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 – 45 см; для детей 5-6 лет – 50 см; для детей 6-7 лет – 55 см.

- 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 ягодич 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 самостоятельной страховке детей.

4. Ожидаемые результаты

Воспитанники приобретают знания:

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах;
- о форме и физических свойствах фитбола;

- у воспитанников формируются представления: - о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- об истории развития фитбола;

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

4.1 Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;
- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движения
- 0 баллов — отказ от выполнения движения;

Задания для детей 5-6 лет

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5х5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

Задания для детей 6-7 лет

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Д — ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

Ходьба

5 лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

6 лет — гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

5 лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

6 лет — высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

5 лет — прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

6 лет — прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Лазание

5 лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

6 лет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и сплезание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

5-6 лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

Равновесие

5 лет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в

обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

6 лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу (Приложение 6).

В сводную таблицу педагог ставит цифры, соответствующие реальному возрасту выполнения ребенком тех или иных основных движений. Например,

если ребенок шести лет выполняет задания на «ходьбу», соответствующие 29

возрасту четырех лет, тогда соответственно в графе «ходьба» ему ставится оценка «пять».

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

Список литературы

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. – Польша,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/dodonova-lyubov-aleksandrovna>" > сайт инструктора по физической культуре на nsportal.ru
29. "<http://nsportal.ru/kokorina-olga>" > инструктор по физической культуре на nsportal.ru