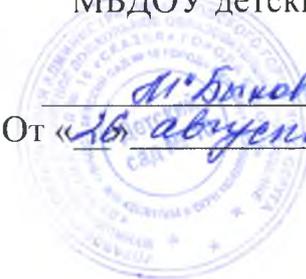


Управление образования Администрации Беловского городского округа  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад №10  
Сказка» города Белово

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От «26» 08 2021 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ детский сад №10 города  
Белово  
М.И. Быкова  
От «26» августа 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физической направленности «От старта до финиша»  
для детей старшего дошкольного возраста  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года**

Согласовано:  
Председатель управляющего совета  
МБДОУ детский сад №10 города  
Белово Федорцова О.В.  
От «26» 08 2021 г.

Составители:  
Петрова Оксана Владимировна  
(старший воспитатель )  
Бузунова Дарья Сергеевна  
(воспитатель)  
Криль Оксана Борисовна  
(воспитатель)

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «От старта до финиша» имеет физическую направленность и реализуется в рамках традиционной модели образования, что является мероприятиями по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование»

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы «От старта до финиша» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из *актуальнейших проблем* нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло -звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);

- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

Работа по профилактике плоскостопия у детей в условиях ДОО должна осуществляться систематически.

### **В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:**

- следить за их осанкой;
- обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;
- не разводили широко носки ног при ходьбе.

### **Мышечно-связочный аппарат ног укрепляют:**

- ежедневная гимнастика и занятия спортом;
- ходьба босиком в теплое время года по неровной почве.

### **Актуальность:**

Одна из актуальных проблем в мировой практике - это сколиоз или искривление позвоночника. Сколиоз - тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночника, сопровождающееся поражением внутренних органов, нервной системы. Болезнь нарушает работу сердца и легких, при сколиозе страдают сердечно-сосудистая, дыхательная, мочевыделительная системы и желудочно-кишечный тракт, нервная система.

### **Отличительные особенности программы:**

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

### **Режим занятий:**

Занятия проводятся один раз в неделю (во второй половине дня), 36 занятий в год. Продолжительность занятия для старшего дошкольного возраста. Понедельник 16:30-17:00

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель Программы:** Сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

**Задачи Программы:**

**Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
- уважительно и доброжелательно, предлагать взаимопомощь;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.

**Метапредметные:**

- Совершенствование развития двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

**Предметные (образовательные)**

- понимать значение физической культуры в укреплении здоровья;
- повышать интерес к занятиям физкультурой;
- уметь выполнять технические действия и приемы в соответствии со своими возможностями и развитием;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися;
- выделять отличительные признаки и элементы.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебно – тематический план:

Образовательная деятельность	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Итого в год
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физической направленности «От старта до финиша» для детей старшего дошкольного возраста	1	4	36

#### 1.3.2. Содержание учебно – тематического плана

Учебная неделя	№ О Д	Тема	Структура занятия	Методические приемы
1 неделя сентября диагностические задания				
3	1	«Что такое правильная осанка» (обучающее)	1.Дать представление о правильной осанке 2. Игра «Угадай, где правильно»	Рассматривание картинок. Объяснение,

			3. П/И «Веселые елочки»	показ, индивидуаль ная помощь.
4	2	«Льдинки, ветер и мороз»	1. Дать представление о том, что такое плоскостопие 2.ОРУ 3.Игра«Делим тортик»	Показ, объяснение, помощь взрослого, напоминание , поощрение.
5	3	«Береги свое здоровье»	1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. П/И «Веселые елочки» 4. Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево»	Рассматрива ние картинки. Объяснение, показ, индивидуаль ная помощь.
6	4	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с гимнастической палкой) 3. П/И «Теремок» 4. Релаксация «Ветер»	Показ, объяснение, помощь взрослого, напоминание , поощрение.
7	5	«Почему мы двигаемся? » (познавательное)	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки	Рассматрива ние картинки.

		<i>Дать понятие об опорно-двигательной системе.</i>	2. Комплекс с гимнастической палкой 3. П/И «Кукушка» 4. Релаксация «Лес»	Объяснение, показ, индивидуальная помощь.
8	6	<i>«Веселые матрешки»</i>	1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп 2. Комплекс «матрешки» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. П/И «Поймай мяч ногой»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
9	7	<i>«По ниточке»</i>	1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. П/И «Кукушка» 3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке» 4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание .
10	8	<i>«Ловкие зверята»</i>	1. Комплекс оздоровительной гимнастики 2. Самомассаж 3. П/И «Обезьянки»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий,

			4. Упражнение «В лесу»	помощь воспитателя.
11	9	«Зарядка для хвоста»	1. Комплекс оздоровительной гимнастики 2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. Релаксация «Море»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание .
12	10	«Вот так ножки»	1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней) 2. Комплекс статистических упражнений 3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
13	11	«Ребята и зверята»	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста» 3. Гимнастический комплекс с элементами	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание .

			дыхательной гимнастики 4. Релаксация под звучание музыки	
14	12	<i>«Пойдем в поход»</i>	1. Упражнение «Встань правильно» 2. Игровое упражнение «Найди правильный след» 3. П/И «Птицы и дождь» 4. Игра «Ровным кругом»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
15	13	<i>«Веселые танцоры»</i>	1. П/И «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Ритмический танец «Зимушка-зима» 4. Релаксация «Снег»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание .
16	14	<i>Сюжетное занятие «На птичьем дворе»</i>	1. Разминка «Сорока» 2. Комплекс упражнений №3 3. Релаксация «На поляне»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
17	15	<i>«На птичьем дворе»</i>	1. Дыхательная гимнастика «Птички». 2. Пальчиковая гимнастика «Сидит	Объяснение, помощь воспитателя, показ,

			<p>сорока».</p> <p>3. Динамическое упражнение «Птенец».</p> <p>4. Самомассаж «Чистим клювик».</p> <p>5. Игра «Кот и воробей».</p>	напоминание
18	16	«Ровная спинка»	<p>1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.</p> <p>2. Комплекс «матрешки»</p> <p>3. Упражнение «Подтяни живот»</p> <p>4. П/И «Поймай мяч ногой»</p>	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
19	17	«Дышим правильно»	<p>1. Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.</p> <p>2. Комплекс упражнений №4</p> <p>3. Релаксация</p>	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание, поощрение.
20	18	«В гостях у сказочных героев»	<p>1. Построение в шеренгу. Встать в круг "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот</p>	Показ педагога, вопросы, выполнение

			<p>подтянут, ноги выпрямлены.</p> <p>2. Упражнение Пляска".</p> <p>И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П.</p> <p>3.ОРУ без предмета</p> <p>4.Релаксация «Отдыхаем»</p>	<p>заданий, помощь воспитателя.</p>
21	19	<i>«В стране здоровья»</i>	<p>1. П/И «Найди себе место»</p> <p>2. Упражнение «Ходьба и бег по кругу»</p> <p>3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись»</p> <p>4. Релаксация «Спинка отдыхает</p>	<p>Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание .</p>
22	20	<i>«Закрепление правильной осанки»</i>	<p>1.Построение в круг. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.</p> <p>2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической</p>	<p>Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.</p>

			стенке. 3. Упражнение в висячем положении. 4. Игра «Ходим в шляпах»	
23	21	«Игрушки»	1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с гимнастической палкой) 3. П/И «Теремок» 4. Релаксация «Ветер»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание
24	22	«Продолжаем танцевать»	1. Ритмический танец «Аэробика» 2. Упражнение лежа на спине «Пляска». И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. 3. Упражнение «Делим торт» 4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
25	23	«Любопытная мартышка»	1. Разновидности ходьбы и бега. (с высоким подниманием колена) 2. Упражнение «Ровная	Объяснение, помощь воспитателя,

			спина» 3. Упражнения «Здоровые ножки» 4. Самомассаж 5. Релаксация «Отдыхаем»	показ, напоминание .
26	24	<i>«Палочка-выручалочка»</i>	1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с гимнастической палкой) 3. Упражнение «Не урони палочку» 4. Релаксация «Отдохнем»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
27	25	<i>«Движение и здоровье»</i>	1. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе. 2. Комплекс упражнений № 9 3. Игровое упражнение «Лодочка» 3. Релаксация	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание .
28	26	<i>«Делаем дружно!»</i>	1. Ходьба на наружных краях стоп. Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп. Ходьба на внутренних	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий,

			<p>краях стоп.</p> <p>2.Комплекс упражнений №9.</p> <p>3.Релаксация.</p>	<p>помощь воспитателя.</p>
29	27	<i>«Помоги другу»</i>	<p>1.Ходьба на наружных краях стоп. Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп. Ходьба на внутренних краях стоп.</p> <p>2.Комплекс упражнений №8.</p> <p>3.Релаксация «Отдохнем»</p>	<p>Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание .</p>
30	28	<i>«Веселые мячики»</i>	<p>1.Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп.</p> <p>2.Комплекс упражнений с мячом.</p> <p>3.Релаксация «Покатай мяч ногой»</p>	<p>Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.</p>
31	29	<i>«Вот какие ловкие»</i>	<p>1.Построение, ходьба обычным шагом, с выполнением заданий для стоп ног.</p> <p>2.Комплекс упражнений №11</p>	<p>Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание</p>

			3.Игровое упражнение «Зайцы в огороде»	.
32	30	«Спортивная карусель»	1.Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе . Бег в среднем темпе. 2.Упражнение «Танец утят». 3.ОРУ с кубиками. 4. Релаксация «Спокойный сон»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
33	31	«Веселые ребята»	1.Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). Легкий бег на носочках . Ходьба на наружных краях стоп . Ходьба на внутренних краях стоп. 2.Комплекс упражнений с гимн. палкой. 3.Релаксация «Покатай мяч ногой»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание .
34	32	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с обручем) 3.Игровое упражнение «Колобок» 4. Релаксация «Ветер»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.

35	33		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Бег и ходьба по кругу»</li> <li>2. ОРУ (и.п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке.</li> <li>3. Упражнение в вися.</li> </ol>	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
36	34	<i>«В гостях у морского царя Нептуна»</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Море»</li> <li>2. Игра «Отлив-прилив»</li> <li>3. Упражнение «Собери камушки»</li> <li>4. Игра «Спрыгни в море»</li> <li>5. Игра «море волнуется»</li> </ol>	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
37	35	<i>«Цветочная страна»</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с заданиями.</li> <li>2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»</li> <li>3. Ритмическая гимнастика на фитбольных мячах</li> <li>4. Упражнение «Колочая трава»</li> <li>5. Упражнения с обручами</li> <li>6. Релаксация «Поливаем цветочки»</li> </ol>	Рассматривание картинок. Объяснение, показ, индивидуальная помощь. Музыкальное сопровождение.
38	36	<i>«Цветочная страна»</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с заданиями.</li> <li>2. Дыхательное</li> </ol>	Рассматривание

			упражнение «Подыши одной ноздрей» 3. Ритмическая гимнастика на фитбольных мячах 4. Упражнение «Колючая трава» 5. Упражнения с обручами 6. Релаксация «Поливаем цветочки»	картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь. Музыкальное сопровождение.
--	--	--	--	--

#### 1.4. Планируемые результаты

**По окончании 2-х лет обучения учащиеся будут:**

-иметь физическое развитие, соответствующее возрастным нормативным показателям;

-проявлять индивидуальный интерес к двигательной активности;

-владеть основными культурно-гигиеническими навыками; самостоятельно и осознанно их реализовывать в своей жизнедеятельности;

-понимать и разделяет ценность здорового образа жизни, уметь соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья и здоровья окружающих;

-общительны, уметь адекватно использовать вербальные и невербальные средства коммуникации, способны вести диалог и выразить свои мысли с помощью монологической речи;

-уметь договариваться со сверстниками, планировать совместную деятельность, владеет навыками сотрудничества;

-владеет стилем коммуникации со взрослыми и сверстниками и произвольно может изменять его.

**В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:**

- знание основ личной и общественной гигиены;
- владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней нагрузки;
- регулярное занятие спортом;
- умение контролировать физическое состояние организма

**В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы метапредметные компетенции как:**

- двигательные способности детей и физические качества (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- эмоциональное-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельная двигательная деятельность;
- внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазия, умение управлять своими поступками и чувствами

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Тема	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Упражнение «Веселые елочки» (осанка)	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Упражнение «Делим торт» (плоскостопие)	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Комплекс гимнастики «Утята»	1		1		1		1		
Упражнения на релаксацию		1		1		1		1	
Комплекс упражнений «Матрешки»	1		1		1			1	1
Ритмический танец «Зарядка для хвоста»		1	1		1	1	1		
<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>

**Количество учебных недель – 36 недель**

**Количество учебных дней - 32 дней**

**Продолжительность каникул – 10 дней**

**Дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2021 г. по 31.08.2022 г.**

### 2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные;
- Круговые тренировки;
- Игровые;
- Занятия – путешествия;
- Обучающие;
- Познавательные;

### **Материально-техническое обеспечение**

Организация занятий осуществляется в физкультурном зале дошкольного учреждения, расположенном на втором этаже здания.

Физкультурный зал оснащен современным оборудованием и инвентарем, способствующим формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающим положительное влияние на формирование сводов стопы (массажные коврики, гимнастическая стенка, обручи, мячи, гимнастические палки).

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

Информационное обеспечение: ноутбук, проектор, музыкальный центр, информационные стенды, интернет.

Кадровое обеспечении: инструктор по физической культуре

### **2.3. Формы контроля. Оценочный материал**

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

1. Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на 1-2 неделе сентября; 3-4 неделе апреля.

2. Диагностические задания разработаны в соответствии с методиками И. Д. Ловейко, Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич и оцениваются по трехбалльной шкале.

## Список литературы

1. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы. // Дошкольное образование, 2005.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
5. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. М., «Мозаика-синтез», 2010.
7. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
8. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008.
10. Халемского Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушение осанки/ под общей редакцией, М.:Изд-во НЦ ЭНАС, 2001.