

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 331 Тракторозаводского района Волгограда»
(МОУ Детский сад № 331)

Принято на заседании
педагогического совета
МОУ Детского сада № 331
протокол от 20.08 2019 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МОУ Детский сад №331
И.Г Недугова
приказ от 10.10 2019 г. № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Коррекционно-развивающей гимнастики с элементами детской йоги
«Калейдоскоп здоровья»
муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 331 Тракторозаводского района Волгограда»
на 2019 – 2020 учебный год.

Инструктор по физической культуре:
Космачева Анастасия Валентиновна

Волгоград, 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	СТР.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка:	3
1.2	Цели и задачи программы.	4
1.3	Характеристика особенностей развития детей дошкольного	5
1.4.	Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры).	8
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	9
2.1	Описание форм, способов, методов и средств реализации программы.	9
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	12
3.1	Физкультурное оборудование и инвентарь.	12
3.2	Программно-методическое обеспечение.	12
4	ПРИЛОЖЕНИЯ	13
4.1	График работы	13
4.2	Список используемой литературы	13

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

1.1 Пояснительная записка

В современном обществе все большее внимание уделяется здоровью подрастающего поколения. Но несмотря на это, по данным статистики, более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30—40% детей — отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т. д. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для полноценного развития и оздоровления детей, которая включает ряд здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, самомассажа, элементов релаксации) с включением элементов гимнастики хатха-йоги. Основная цель программы это сохранение и укрепление здоровья, а также улучшение физического развития, повышение работоспособности и всестороннее гармоничное развитие личности.

Программа направлена на:

- формирование необходимых двигательных умений и навыков
- развитие основных физических качеств
- повышение функциональных возможностей органов и систем
- профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата
- повышению психологического статуса
- речевое развитие
- повышение защитных функций организма

В программу входят доступные асаны йоги, посредством которых — укрепляется мышечный корсет, происходит формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика, способствующая профилактике простудных заболеваний. Суставная гимнастика на основе практик йоги благодаря которой увеличивается объема движений, развивается мелкая и крупная моторика. В структуру занятий входят упражнения, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, профилактику и коррекцию нарушений стопы. Мышцы становятся гибкими и эластичными. При выполнении поз йоги не накапливается молочная кислота. Правильная работа мышц, служит профилактикой травматизма. Позы на баланс и дыхательные практики-панамы стимулируют работу отделов головного мозга, происходит повышение умственной деятельности, развитие координационных способностей. Изображая животных, предметы, растения, развивается воображение. Движения становятся более ловкими и точными, дети учатся владеть своим телом. Выполняя асаны йоги происходит массаж внутренних органов, и желез внутренней секреции. Регулярные занятия стимулируют выработку инсулина и воздействуют положительно на гормональный баланс. Суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой стимулирует речевое развитие. В процессе занятий используются релаксационные упражнения, которые стабилизируют психоэмоциональное состояние детей с гиперреактивностью. Двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств. Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером

Направленность программы коррекционно-развивающая. Направлена на формирование интереса к овладению техникой выполнения доступных асан йоги, упражнений на развитие зрительно моторной координации, на развитие двигательных качеств, речи, коррекцию и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Программа

составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

1. Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г;
2. Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
3. СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
4. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);
5. Уставом МОУ Детского сад № 331.

1.2 Цели и задачи программы.

Основная **цель программы** это сохранение и укрепление здоровья, а также улучшение физического развития, повышение работоспособности и всестороннее гармоничное развитие личности.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики.
- формировать навык правильной осанки
- обучать дыханию носом
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- обучать детей чувствовать свое тело
- вырабатывать координацию движений и равновесие

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, целеустремленность
- потребность в ежедневной двигательной активности.
- укреплять мышечный корсет.
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника, развивать крупную и мелкую моторику.
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость, дисциплинированность, выдержку);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья.

Программа построена на обще дидактических принципах педагогики: систематичности (занятия проводятся регулярно).

— доступности упражнения подбираются с учетом особенностей возраста), прогрессирующая (возрастания физической нагрузки), а также принципах гуманистической педагогики:

- без оценочной деятельности (освобождение детей от страха делать ошибки);
- сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении
- творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);

Структура программы.

Программа предназначена для занятий с детьми 3—7 -летнего возраста. Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Продолжительность занятия по коррекционно-развивающей гимнастике для детей

3—7 лет составляет от 15—30 минут — в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится 2 раза в неделю. занятие состоит их 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной. В Подготовительную часть занятия входит: Разновидности ходьбы и легкого бега по кругу или подвижная игра, ритмичная гимнастика, задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке, разогреть мышцы. Основная часть занятия. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление ранее изученных комплексов упражнений. В этой части в игровой форме происходит обучение суставной, дыхательной гимнастике и т.д. Применяем упражнения, оказывающие общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. В заключительной части занятия применяются упражнения на расслабление, подвижные игры малой интенсивности.

1.3 Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста. Вторая младшая группа (3 – 4 года).

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий. Из-за неустойчивости физиологических изгибов позвоночника, под влиянием неблагоприятных факторов кости и суставы легко подвергаются деформации. При наличии неправильных поз в покое и в движении нарушается осанка. Это отрицательно сказывается на дыхательной и кровеносной системе. В 3-4 года диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Крупная мускулатура в развитии опережает мелкую. В процессе воздействия упражнений, направленных на развитие мелкой моторики, совершенствуются движения кисти и пальцев. Постепенно ребенок учится владеть своим телом. Дыхательная система в этот возрастной период еще не совершенна и отличается от дыхательной системы у взрослых. Слизистая оболочка выстилающая воздухоносные пути легко повреждается, просветы воздухоносных путей узкие, это способствует частым воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок еще не в состоянии сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. В этом возрасте необходимо учить ребенка дышать носом. У детей в возрасте 3-4 лет, скорость кровотока больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба. Нагрузки необходимо подбирать с учетом возрастных особенностей. Центральная нервная система продолжает совершенствоваться. Внимание не устойчиво, дети часто отвлекаются на посторонние раздражители. Наблюдается повышенная утомляемость. Процессы возбуждения и торможения в коре

головного мозга не совершенны. В момент выполнения упражнений дети не всегда воспринимают словесные коррективы инструктора. Эффективно оказать ребенку помощь в выполнении упражнений.

Средняя группа (4-5 лет).

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в невозможности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет).

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаться

освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа (6-7 лет).

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

Таким образом познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т. е заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь (об этом нельзя забывать) играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физическому развитию детей в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию. Причем в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеет разную направленность. Маленьким детям она должна доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучать приемам элементарной страховки. В среднем возрасте – развивать физические качества (прежде всего выносливость и силу). В старших группах - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности самостоятельность. Поэтому нужно использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.

4. Соревнования двух команд в виде различных эстафет, где выявляется команда – победитель.

5. Сюжетно – игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов).

1.4 Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры).

Ребенок будет знать:

1) Способы укрепления и сохранения здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз, пальчиковая гимнастика).

2) комплексы упражнений, направленные на профилактику и коррекцию заболеваний опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

3) Правила здорового образа жизни.

Ребенок будет уметь использовать:

1) Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.

2) Приемы, снижающие утомляемость, стабилизирующие психоэмоциональное состояние, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

3) Методики, направленные на укрепление своего здоровья.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:

Приёмы, применяемые при реализации программы
Словесные методы: объяснение, указания, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналы, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция. Наглядные методы: показ инструктора по физической культуре, использование наглядных пособий. Практические методы: к практическим методам относят повторение упражнений без изменения и с изменениями, а также проведение их в игровой форме.

Учебно-тематический план

№п\п	Месяц	Тема	Содержание	Количество занятий
1.	Октябрь	Сказки осени.	Вводное занятие. Диагностика физических данных. Комплекс упражнений №1 Суставная гимнастика. Элементы йоги. Дыхательная гимнастика. Игровая шавасана. Коррекция и профилактика нарушений ОДА. Мониторинг.	8
2.	Ноябрь	Улетели птицы в теплые края.	Комплекс № 2. Дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, пение мантр, гимнастика для развития зрительно-моторной координации. Элементы йоги. Подвижные игры с элементами йоги. Коррекция и профилактика нарушений ОДА.	8

3.	Декабрь	Елочные игрушки	Комплекс № 3. Дыхательная гимнастика, элементы йоги, упражнения на баланс. Подвижные игры на внимание. Коррекция и профилактика нарушений ОДА.	8
4.	Январь	Зимний лес	Комплекс №4. Суставная гимнастика, позы на баланс, гимнастика для глаз. Мудры (упражнения для рук). Приемы самомассажа. Подвижные игры с элементами йоги. Коррекция и профилактика нарушений ОДА.	8
5.	Февраль	Зимние забавы	Комплекс №5. Суставная гимнастика, дыхательная гимнастика. Элементы йоги. Подвижные игры на внимание. Коррекция и профилактика нарушений ОДА.	8
6.	Март	Цветы для мамы	Комплекс №10.Разучивание комплекса упражнений с элементами йоги и направленный на развитие координационных способностей для показательных выступлений. Коррекция и профилактика нарушений ОДА. Показательные выступления.	8

7.	Апрель	Полет в космос	Комплекс №9. Дыхательная гимнастика. Мантры (Ом, Ом шанти). Суставная гимнастика. Элементы йоги. Коррекция и профилактика нарушений ОДА. Подвижные игры.	8
8.	Май	Путешествие в Африку	Комплекс №8. Суставная гимнастика. Элементы йоги. Дыхательная гимнастика. Диагностика физических данных. Коррекция и профилактика нарушений ОДА.	8

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ:

3.1Физкультурное оборудование и инвентарь.

Перечень используемого физкультурного оборудования и спортивного инвентаря - музыкальный центр, гимнастические палки-20 шт., малые мячи-20 шт., канат-1 шт.

3.2 Программно-методическое обеспечение.

1. Дыхательную гимнастика А.Н. Стрельниковой
2. 2. “Обследование уровня развития физических качеств”. А. Бокатов, С. Сергеев, Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова
- 3.Большая иллюстрированная энциклопедия Смит Д., Холл Д., Гиббс Б. С 50 Йога. / Пер. И.Крупичевой. - М.: Изд-во Эксмо, 2006. - 256 с: ил.
4. Основы организации и проведения релаксационной и дыхательной гимнастики. учеб. -метод. пособие / сост.: Н. Б. Кан, Н. В. Пешкова; Сургут. гос. ун-т ХМАО – Югры. – Сургут: ИЦ СурГУ, 2013. – 52 с. Иванова Т. А. И20
- 5.Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. — СПб. : ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. — 192 с.Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:
- 6.Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г;
- 7.Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- 8.СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- 9.Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);
- 10.Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 331 Тракторозаводского района Волгограда» (МОУ Детский сад № 331);
- 11.Основная образовательная программа муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 331Тракторозаводского района Волгограда» (МОУ Детский сад № 331) на 2015-2020 годы (утвержденная приказом от 01.09.2015 № 144).
- 12.Используются парциальные программы:
- 13.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016. – 80 с.
- 14.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
- 15.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.
- 16.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
- 17.Н.С. Голицына, И.М. Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей»

18. Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина «Безопасность».
19. Афонькина Ю.А. Мониторинг индивидуального развития детей.

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

4.1 График работы.

Рабочий дни: вторник, четверг 15.20-15.35, 15.45-16.10.

Неполное рабочее время -1,34 часа в неделю.

4.2. Список используемой литературы.

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. – “Издательство Астрель”, 2003
2. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург. – Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, по физическому воспитанию детей. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007 Очаковский А.П. Йога для детей; сборник, книга №1, перевод на русский язык.
3. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
4. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009
5. Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. –2007.
6. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 1995.
7. Захарова Л.С. Методика лечебной физической культуры для детей с кифотической деформацией позвоночника: Метод. разработ. для студентов, слушателей фак. повышения квалификации, аспирантов и методистов по лечеб. физкультуре / Захарова Л.С., Аксенова Н.Г., Мухин В.Н. - М.: ГЦОЛИФК, 1983. С. 18-19.
8. . Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник // Дошкольное воспитание. - 1995. - №6. - С.11-17.
9. . Зыков Б.К. Анатомические основы формирования правильной осанки детей 6-7-летнего возраста / Зыков Б.К., Бармин Г.В., Бегидова Т.П. // Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста: Материалы науч. - метод. конф. - Волгоград, 1994. - С. 84-86.
10. Корректирующая гимнастика при нарушении осанки и деформациях позвоночника: Методич. рекомендации. - Краснодар, 1991. - 32 с.
11. . Корректирующая гимнастика. Методич. рекомендации. - Краснодар, 1998. - 56 с.
12. . Коровкин М. А. Почему дети болеют: Системная физиология ребенка / М. А. Коровкин. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - С. 81-99.
13. . Коршунов О.И. Диагностика сколиоза у детей дошкольного возраста / Коршунов О.И., Смирнов Ю.А., Макаренко Т.М. // Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста: Материалы науч. - метод. конф. - Волгоград, 1994. - С. 94-95.
14. . Котешева И. А. Лечение и профилактика нарушений осанки. - М.: 2002. - с. 51-57.
15. . Кравчук А.И. Основы гармонического базового физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 1990. - №11. - С.15-18.
16. Красикова И.С. Детский массаж: Массаж и гимнастика для детей от трех до семи лет. - СПб.: КОРОНА принт, 2000. - С. 19-28.