Копенская Елена Николаевна
Подписан: Копенская Елена Николаевна
DN: C=RU, O=ДЕТСКИЙ САД № 356 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА, CN=Копенская Елена Николаевна, E=dou356@volgadmin.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.08.28 20:54:49+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.2.1

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 356 Центрального района Волгограда»
Адрес: 400050, г. Волгоград, ул. Хиросимы 5 а
Тел.: 37-48-98, 37-93-38
e-mail:dou356@volgadmin.ru

Принято:
на заседании Педагогического Совета МОУ
Протокол № 1 от 28.08. 2026 г.

Утверждаю:
Заведующий
МОУ Детский сад № 356
_____ Е. Н. Копенская

Приказ № 193 от 28.08.2026 г.

Программа учебного курса платных образовательных услуг художественно-эстетической направленности для детей 4 - 7 лет «КРЕПЫШ»

(срок реализации 1 год)

на 2026 – 2027 учебный год

Разработал:
педагог дополнительного образования
Остроухов Ю.С.

г. Волгоград, 2026

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
	Пояснительная записка.	3
1.	Комплекс основных характеристик образования.	3
1.1.	Направленность программы дополнительного образования «Крепыш»	3
1.2.	Актуальность, педагогическая целесообразность программы «Крепыш»	3
1.3.	Приемы, формы и средства образовательной деятельности	4
1.4.	Отличительные особенности программы «Крепыш»	4
1.5.	Адресат программы	5
1.6.	Уровень программы, объем и сроки реализации программы	5
1.7.	Формы обучения, режим занятий	5
1.8.	Особенности организации образовательного процесса	6
1.9.	Цель и задачи реализации программы	6
1.10	Учебный план	7
1.11	Содержание программы	8
1.12	Планируемые результаты	9
2.	Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации	10-15
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Условия реализации программы	11
2.3.	Формы аттестации	12
2.4.	Оценочные материалы	13
2.5.	Методические материалы	14
2.6.	Список литературы	16

Пояснительная записка.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

Дополнительная общеобразовательная программа «Крепыш» направлена на укрепление всего организма, профилактику плоскостопия, активизации двигательного режима, повышение эмоционального фона, воспитание стереотипа правильного положения всего тела и нижних конечностей при стоянии и ходьбе.

Программа «Крепыш» по содержанию является физкультурно - оздоровительной, по функциональному предназначению специальной, по форме организации кружковой, по времени реализации годичной.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Санитарные правила СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача от 02.06.2026 г. № 19, зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 N 86855);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013 г. N1155 в действующей редакции.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время как никогда остро стоит проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Оздоровительная деятельность в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения. Причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата; сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что основной целевой установкой программы является содействие естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, коррекции отдельных органов и систем, профилактики развития плоскостопия.

Программа «Крепыш» разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах, выработанных теорией и практикой физического воспитания и лечебной физкультуры.

Основные принципы:

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности обусловливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.
3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от менее привлекательного к более привлекательному».
4. Принцип доступности реализуется через требование соответствия задач, средств и методов лечебно-профилактических программ, возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки.

5. Принцип чередования нагрузки или принцип рассеянной физической нагрузки важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
6. Принцип наглядности обязывает строить процессы занятий с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, двигательной.
7. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений. Привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности и творчества.
8. Принцип разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждый месяц обновлять 20-30% упражнений.

Новизна программы состоит в том, что в сравнении с известными аналогами в содержании физкультурной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, теоретическую и интегральную подготовку.
Физическая подготовка подразделяется на:
• Общую физическую подготовку, которая направлена на повышение общей работоспособности
• Специальную физическую подготовку, направленную на развитие специальных физических качеств
Техническая подготовка – овладение техникой исполнения движений (упражнений).
Психологическая подготовка предусматривает формирование личности воспитанника и межличностных отношений, развитие психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней развитой личности, способной в будущем достигать высоких результатов.
Процесс психологической подготовки решает следующие задачи:
1. Привитие устойчивого интереса к занятиям спорта;
2. Развитие внимания и способности к концентрации (т.е. устойчивости, сосредоточенности, способности переключения с одного объекта на другой, быстроты мобилизации, способности противостоять сбивающим факторам);
3. Развитие мышечной памяти и воображения.
Процесс психологической подготовки условно можно разделить на два взаимосвязанных направления:

- воспитание морально-волевых качеств;
- совершенствование психических возможностей.

Теоретическая подготовка предусматривает овладение воспитанниками представлений о ЗОЖ, функционировании своего организма и его особенностей; основами саморегуляции.

Дополнительная общеобразовательная программа «Крепыш» разработана для занятий с воспитанниками 4-7 лет (возрастные категории 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет), не имеющих медицинских противопоказаний, проявляющих интерес к двигательной деятельности.

Дети данного возраста способны на достаточно высоком уровне выполнять предлагаемые задания. Развитие нервной системы в этом возрасте определяется не количественным ростом, а качественными изменениями и функциональными усовершенствованиями. Качественное развитие мозга обусловлено расширением и обогащением двигательного опыта ребенка. Улучшается координация, произвольное внимание, волевое напряжение, самоконтроль.

Именно с этого возраста наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда ведущие функции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим.

Для занятий комплектуется постоянная группа детей одного возраста в количестве 4-5 года – до 10 человек, до 15 детей – 5-7 лет. Наполняемость выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.2006 №06-1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».

Состав групп может изменяться по следующим причинам:

- Смена места жительства.
- Нежелание родителей занятия детей в данном кружке.
- Отстранение от занятий медицинским работником.
- Пополнение новыми детьми.

Срок реализации данной программы 1 год.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся фронтально, поточным способом, круговая тренировка и применяется метод посменного выполнения упражнений.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 20 минут – дети 4-5 лет, 25 минут – 5-6 лет, 30 минут – 6-7 лет; 72 занятия в год.

Занятия состоят из теоретического материала (беседы об основах ЗОЖ, функционировании систем организма и др., в доступной для каждого возраста форме.) и практической части (упражнений, игр и игровых упражнений). Специальные упражнения чередуются с общеразвивающими для всех групп мышц и упражнениями на расслабление, так как следует добиваться выравнивания тонуса мышц, удерживающих стопы в правильном положении. Следует содействовать улучшению координации движений и повышению физической работоспособности и психологической стрессоустойчивости.

Особенностью реализации программы является целенаправленное использование музыки при двигательной деятельности, что способствует настройке организма ребенка на определенный темп работы. Повышается работоспособность, отдаляется наступление утомления, ускоряется протекание восстановительных процессов. Применение музыки на занятиях помогает бороться с монотонией, способствует преодолению нарастающего утомления, усиливает заданный характер движений (темп, амплитуду, нужное напряжения мышц) и ускоряет овладение техникой движений. На занятиях дети знакомятся с упражнениями, которые направлены на укрепление и повышение общей и силовой выносливости мышц и связочного аппарата, что содействуют воспитанию стереотипа правильного положения всего тела и нижних конечностей, укреплению всего организма.

Цель программы:

Обеспечить улучшение функционального состояния здоровья дошкольников.

Задачи:

Общие задачи:

1. Общее укрепление организма ребенка.
2. Поддержание психомоторного развития на возрастном уровне.
3. Поддержать умение быстро преодолевать отрицательное эмоциональное состояние, обеспечить бодрое жизнерадостное настроение, положительные эмоции.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 4 до 7 лет.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. Сила. Быстрота. Сила	**17** 8	**2** 1	**15** 7	Итоговое занятие

	Теория: Практика: освоение навыков: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по скамейке, без помощи ног.				
	Быстрота Теория: Практика: освоение навыков: бег 10 м, 20 м, 30м, прыжки в длину с места;	9	1	8	Итоговое занятие
	Раздел 2. Гибкость Теория: Практика: Освоение техники упражнений на гимнастической стенке, упражнений для формирования осанки, упражнений на растяжку основных групп мышц;	**17**	**1**	**16**	Итоговое занятие
	Раздел 3. **Ловкость** Теория: Практика: челночный бег 3х10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, подвижные игры.	**15**	**1**	**14**	Итоговое занятие
	Раздел 5. **Выносливость и ловкость** **Выносливость** Теория: Практика: кросс 800 м.	**16** **7**	**0** **1**	**16** **6**	Итоговое занятие
	Итого	**72**	**5**	**67**	

Содержание программы

1. Образно-игровые упражнения:

Образно – игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы,

Ходьба:

-в колонне по одному и врассыпную;

-врассыпную с нахождением своего места в колонне по звуковому сигналу;

-противоходом; с переменой направления движения;

-спортивным шагом с оттянутым носочком;

-на носках;

-на пятках;

-на наружном ребре стопы;

-в разном темпе;

-гимнастическим шагом;

-с выполнением различных заданий для рук.

Бег:

-врассыпную;

-с остановкой на звуковой сигнал;

-в чередовании с другими движениями;
-с изменением темпа и направления движения;
-змейкой между предметами;
-с высоким подниманием колен;
-с забрасыванием ног назад;
-на четвереньках;
-с выбрасыванием прямых ног вперед.
Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами):
-на 2-х ногах с оттянутыми носочками ног;
-с поворотом кругом;
-попеременно на правой и левой ноге;
- на 2-х ногах с продвижением вперед;
-ноги вместе - ноги врозь с продвижением вперед;
-боковой галоп.
Упражнения с образно – танцевальными движениями.
Упражнения системы игрового стретчинга.
2.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад:
3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед:
«Книжка», «Волчонок», «Носорог»,» «Страус».
4.Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.
5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.
6. Упражнения на укрепление и развитие стоп.
7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.
8. Акробатические упражнения.
Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и
- из положения сидя на полу в позе прямого угла;
- из положения лежа на спине.
- назад – вперед из положения лежа на спине;
- назад – вперед из положения сидя в группировке;
- назад – вперед из упора присев;
- боком в группировке из стойки на коленях;
- боком из стойки на одном колене, другая нога вытянута в сторону на носок.
- кувырок – перекат;
- кувырок вперед в группировке с отталкиванием;
- кувырок вперед в группировке.
9. Подвижные игры.
Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, а так же на развитие когнитивных качеств: внимания, мышления, памяти.

Ожидаемый итоговый результат освоения программы
1. Повышение уровня физического и психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
5.Положительный результат темпов прироста физических качеств.

Воспитанник научится произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении, а так же быстро преодолевать отрицательное эмоциональное состояние. Воспитанник будет способен проявлять осознанное отношение к занятиям, к своему здоровью.

Способы проверки результатов освоения программы:
1. Проведение педагогического мониторинга в течение учебного года.
2. Открытое занятие для родителей.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь, октябрь	02.09	17.00 – 17.20	Очно, группа	1	Основы безопасности	Физкультурный зал	опрос
		04.09 09.09 11.09 16.09 18.09 23.09 25.09 30.09 02.10 07.10 09.10 14.10 16.10 21.10 23.10		Очно, группа	15	Силачи	Физкультурный зал	Текущий контроль
		28.10		Очно, группа	1	«Что такое быстрота. Как стать быстрым»	Физкультурный зал	опрос
	Ноябрь декабрь	30.10 06.11 11.11 13.11 18.11 20.11 25.11 27.11 02.12 04.12 09.12 11.12 16.12 18.12 23.12		Очно, группа	15	Быстрые как ветер	Физкультурный зал	Текущий контроль
	декабрь	25.12		Очно, группа	1	«Что такое гибкость. Как стать гибким»	Физкультурный зал	опрос
	Январь февраль	13.01 15.01 20.01 22.01 27.01 29.01 03.02 05.02 10.02 12.02 17.02		Очно, группа	13	Гибкие, как лозы	Физкультурный зал	Текущий опрос

		19.02 24.02						
	март	26.02		Очно, группа	1	«Что такое ловкость. Как стать ловким»	Физкультурный зал	опрос
	Март апрель	03.03 05.03 10.03 12.03 17.03 19.03 24.03 26.03 31.03 02.04 07.04 09.04 14.04 16.04 21.04		Очно, группа	15	Ловкие	Физкультурный зал	Текущий контроль
	апрель	23.04		Очно, группа	1	Что такое выносливость. Как стать выносливым	Физкультурный зал	опрос
	май	28.04 30.04 05.05 07.05 12.05 14.05 19.05 22.05 26.05		Очно, группа	9	Выносливые	Физкультурный зал	Текущий контроль

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий необходим хорошо проветренный и освещенный зал, оборудованный защитными сетками на окнах.

Музыкальный центр, скамейка гимнастическая длинная, корзина под мячи, баскетбольная стойка, щит баскетбольный детский, щит для метания мяча в цель, мягкие модули, наклонная доска деревянная, наклонная лестница деревянная с зацепами, ребристая дорожка деревянная1500х200х30мм, ребристая дорожка деревянная, дорожка змейка, стойка для прыжков в высоту 1300мм, дуга металлическая большая, дуга металлическая маленькая, фишки для бега (красные, жёлтые - пластмасса),игра «Кольцеброс» (пластмассовый),конусы (пластмассовые),обручи цветные большие, обручи цветные маленькие, гимнастические палки l=145см,мягкий модуль тоннель, мат гимнастический 1000х800х100,шарики пластмассовые, ракетки пляжные (набор), скакалки, хоккейные клюшки, шайбы, мяч массажный твёрдый маленький, мячи большие и малые (резиновые),горка (деревянная),диск, гантели (500 гр.),колючие резиновые ёжики для массажа, канаты, большой набор пластмассовых элементов для профилактики плоскостопия, мягкие игрушки для проведения подвижных игр, маски различных зверей и сказочных персонажей, верёвочки – косички, кубики, мешочки с песком, массажные коврики, кегли.

Информационное обеспечение

При реализации Программы используются видеофильмы, фотографии, картинки.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, хорошо владеющий как общепедагогическими компетенциями, так и специальными знаниями в области спорта.

Формы аттестации

Итоги аттестации позволяют педагогу сделать диагностику уровня подготовки обучающихся, что дает возможность корректировать программу, по которой работает объединение, определять новые тенденции в педагогическом пространстве, обновляя педагогическую деятельность в соответствии с образовательными потребностями детей. На протяжении всего периода обучения педагог отслеживает результативность обучения. Аттестация проводится в форме итоговых занятий.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- наблюдение педагога за деятельностью детей;
- аналитическая справка;
- журнал посещаемости;
- отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытое занятие;
- участие в конкурсах различного уровня;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Критерии оценивания теоретических знаний учащихся по программе

Уровни освоения Оцениваемые параметры	Высокий	Средний	Низкий
Теоретические знания	Обучающийся знает изученный материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.	Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

Критерии оценивания практических навыков и умений учащихся по программе

Оценка Оцениваемые параметры	Высокий	Средний	Низкий

Умение подготовиться к выполнению поставленной задачи	Обучающийся умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи.	Обучающийся умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения.	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется правильно, точно, тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат.	Ребёнку нужно подсказать порядок действия выполняется движения. Видна нацеленность на конечный результат.	Порядок действий напоминается педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат.
Результат действия	Результат не требует исправлений.	Результат требует незначительной корректировки.	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки.

Оценочные материалы

Для текущего контроля знаний и умений на занятиях учащиеся ведут «дневнички», где педагог по окончании каждого занятия диагностирует и фиксирует старания учащихся по 5-ти балльной шкале с обоснованием оценки. Оценка фиксируется в виде условного значка-картинки.

Методическое обеспечение программы
Методы обучения и воспитания
Наглядные:
- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:
- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- **Практические:**
- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Форма организации образовательного процесса - групповая.
Формами организации учебного занятия являются:
- эстафета;
-практическое занятие;
-праздники;
-мероприятия с родителями.

Педагогические технологии
На занятиях используются здоровьесберегающие **технологии** в следующих направлениях:
1. **Технологии** сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, **технологии** эстетической направленности: гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.
2. **Технологии** обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, игровые.
3.Коррекционные **технологии**: **технологии** музыкального воздействия, сказкотерапия, ритмические движения с логопедическими заданиями (логоритмическая гимнастика).

Алгоритм учебного занятия
Стандартные занятия всегда начинаются с организационного момента – проверки присутствующих учащихся, повтор правил безопасности.
Приветствие – важная часть занятия, выполняющая воспитательную, организующую роль.
Сообщение темы и плана занятия.
Вводная часть.
Основная часть занятия – наиболее продолжительная, значимая.
Завершающая часть.
Дидактическое обеспечение программы.
На занятиях используется музыкальное сопровождение, раздаточный материал, необходимый для реализации задач занятия: картинки, платочки, капельки, игрушки из киндера, различный спортивный инвентарь: гимнастические палки, битболы, мячи и т.д. На занятиях используется нестандартное оборудование.
Работа с родителями
В работе кружка проводятся запланированные дни открытых дверей. Родители могут присутствовать на занятиях. Работа взрослых вместе с детьми над поставленными задачами, участие в праздниках и спортивных досугах, в обсуждении результатов помогает воспитательному и обучающему процессу, дает возможность детям более серьёзно относиться к занятиям.

Литература

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
5. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
6. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
7. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
8. Макарова З. С., Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
9. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66.