

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВА-
ТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 385

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 385

620103, г. Екатеринбург, ул. Газетная, 48, тел.: (343) 295-83-32; эл. адрес: mdou385@eduekb.ru,
сайт: <http://385.tvoyasadik.ru>

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МБДОУ детского сада № 385
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ детского сада № 385
О.Е. Исакова
Приказ № 97-доп. от 30.08.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«УМНЫЕ ДВИЖЕНИЯ»
НЕЙРОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЯ

Направленность: физкультурно-развивающая
Возраст участников: от 6 до 7 лет
Срок реализации – 1 года

Автор-составитель:
Торопова Светлана Васильевна,
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024 г.

Содержание

1. Основные характеристики общеразвивающей Программы.	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей Программы.	5
1.3. Содержание общеразвивающей Программы.....	6
1.4. Планируемые результаты работы.	12
2. Организационно-педагогические условия.	13
2.1. Условия реализации программы.	13
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.	14
3. Список литературы.....	16

1. Основные характеристики общеразвивающей Программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания *называется физическим развитием*. В узком смысле слова это: антропометрические и биометрические понятия (рост, вес, окружность грудной клетки, состояния осанки, жизненная емкость легких). В широком понимании – это развитие физических качеств, таких как: выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга - гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и **кинестетическое восприятие**. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие - слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (*мозолистое тело*). Нарушение межполушарной передачи информации искажает познавательную деятельность. Развитие двигательной сферы является основой позволяющей активизировать межполушарное воздействие, развивает мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют **работу полушарий**, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма, благотворно воздействуют на весь организм ребенка.

Актуальность программы: Зависимость интеллектуального развития от физического подтверждается исследованиями ученых - физиологов, биологов, неврологов. Эту зависимость описывает термин **нейромоторное развитие**. Работы В. М. Бехтерева, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Н. С. Лейтеса, П. Н. Анохина, И. М. Сеченова доказали влияние манипуляции рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая **работа** должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот. Важно развивать не только основные физические качества, но и вестибулярную систему, пространственную ориентацию, синхронизацию между нижней и верхней правой и левой частями тела.

Развивающая программа "**Умные движения**" развивает моторные, зрительно-пространственные и слуховые функции, улучшает координацию движений, внимание. Применение данной методики позволяет добиваться улучшений познавательных способно-

стей, нормализации поведения, уменьшение проявлений импульсивности, улучшения координации движений, и как следствие перечисленного улучшение академических успехов в обучении. Программа разработана на основе Методического пособия «Комплекс упражнений для коррекционно-развивающей работы» Захарова М.Н. Лунина Н.В. Москва, 2021.

При разработке основной образовательной Программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 г. №196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №39-3242 «О направлении информации»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. 30384);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 30038);
- Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Устав МБДОУ детского сада № 385.

Адресат общеразвивающей программы.

Дошкольники 5-7 лет, имеющие низкий уровень развития физических качеств, отклонения в эмоционально-волевой сфере, трудно адаптируемые. Дети с особыми образовательными потребностями. Программа носит развивающий характер.

Старшая группа (от 5 до 6 лет) Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами *движений*. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно

начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.).

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

Режим и объем занятий.

Занятия с детьми проводятся два раза в неделю. Занятия проводятся группами по 8-10 детей. Состав кружка формируется с учётом результатов диагностики воспитанников и их физических навыков.

Работа физкультурно-спортивного кружка строится на единых принципах и обеспечивает целостность педагогического процесса. Занятия кружка проводятся в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада.

№	Вид образовательной деятельности	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц
1	Первый год обучения (6-7 года)	1 (20 минут)	4 (80 минут)

1.2. Цель и задачи общеразвивающей Программы:

формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их нравственных, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, соответствующих возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей; формирование предпосылок учебной деятельности;

Оздоровительные:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные:

- ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;
формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, а также вестибулярную систему, пространственную ориентацию, синхронизацию между нижней и верхней правой и левой частями тела.
- расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.
- воспитание у детей потребности регулярно заниматься физической культурой по собственной инициативе.

1.3. Содержание общеразвивающей Программы.

Теоретической основой данной программы являются методическое пособие "УМНЫЕ МЯЧИКИ": комплекс упражнений для коррекционно-развивающей работы.

Программа рассчитана на 2 учебных года и носит системный характер. Занятия проводятся групповым способом (10 детей), 1 раз в неделю.

Структура занятия

I. Вводная часть (5-7 минут).

1. Встреча: игровая гимнастика, гимнастика под приговорки
2. Разминка:
 - Суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения выполняют стоя или во время ходьбы по кругу.
 - Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

II. Основная часть (15-20 минут).

- Дети переходят к выполнению комплекса упражнений с мячиками, обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.
- Дыхательные упражнения.
- Гимнастика для глаз.
- Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы)
- *III. Заключительная часть (3-5 минут).*

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.
2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Общие принципы:

1. Подбор физических упражнений в зависимости от общего состояния организма и от заболевания;
2. Принцип сознательности и активности плюс мотивация;
3. Принцип наглядности;
4. Принцип доступности;
5. Принцип систематичности, система строится с учетом тренированности и длится месяцами;
6. Принцип регулярности;
7. Принцип цикличности;
8. Принцип новизны и разнообразия: 10-15 % упражнений обновляет;
9. Принцип постепенности увеличения нагрузки по мере тренированности;
10. Принцип всестороннего развития.

Принципы построения программы:

- системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;
- возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- деятельностный принцип – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

Ведущим является принцип систематичности, т.е. планомерные, регулярные занятия. Благодаря этому происходит закрепление физиологических сдвигов, происходящих в организме ребенка под влиянием физических упражнений, а также закрепление компенсаторно-приспособительных реакций.

Условия проведения гимнастики:

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
- коврики;
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- время проведения – утреннее (не раньше, чем через 2-3 часа после еды);
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление.
- собственное желание ребенка.

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

1. Группы детей для занятий комплектуются по возрастам.
2. Комплексы составляются по принципу «от простого к сложному».
3. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
4. При проведении упражнений, ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
5. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.

Перспективное планирование занятий у детей 6-7 лет

Подготовительная группа (6-7 лет)

№ п/п	Сентябрь комплекс №1	Октябрь комплекс №2	Ноябрь комплекс №3
ц е л ь	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Закреплять умение выполнять упражнения на равновесие, гибкость, силу; умение следить за дыханием	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; совершенствовать координацию движений; сосредотачиваться на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
I.	Гимнастика под приговорки (3, с. 42, 71) «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. (3, с.82)		
II.	Развитие функций переработки слуховой информации. Развитие невербального слуха и памяти:(1,с.14) 1. Упражнение "Повтори ритм" 2. Упражнение "Броски в парах" 3. Упражнение "Услышь мой ритм"	Развитие функций переработки слуховой информации. Развитие невербального слуха и памяти: (1,с.15) 1. Упражнение "Считалки" 2. Упражнение "Мячики по кругу" 3. Упражнение "Я знаю 5..."	Развитие функций переработки слуховой информации. Развитие вербального слуха и слухо-речевой памяти: (1,с.15) 1. Упражнение "Города" 2. Упражнение "Поймай звук" 3. Упражнение "Снежный ком с мячом"
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз. (2, с.242, 248)		
	Релаксационная гимнастика. (3,с.117)		
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания. (3, с.130)		

№ п/п	Декабрь комплекс № 4	Январь комплекс № 5	Февраль комплекс № 6
ц е л ь	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; развивать функции программирования регуляции и контроля сложных форм деятельности.	Вырабатывать равновесие координацию движений; развивать функции программирования регуляции и контроля сложных форм деятельности	Продолжать развивать гибкость позвоночника, развивать функции программирования регуляции и контроля сложных форм деятельности
I.	Игровая гимнастик, Гимнастика под приговорки (3, с. 42, 71) «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. (3, с.82)		

II.	Развитие функций произвольной регуляции деятельности, усвоение инструкций.:(1,с.18) 1. Упражнение "Посмотри и сделай" 2. Упражнение "Послушай и сделай"	Развитие функций произвольной регуляции деятельности, усвоение инструкций. :(1,с.19) 1. Упражнение "Пиктограмма" 2. Упражнение "Счет" 3. Упражнение "Пиктограмма"	Развитие функций произвольной регуляции деятельности, удержание программы, контроль. :(1,с.20) 1. Упражнение "Найди ошибку" 2. Упражнение "Удержи задачу" 3. Упражнение "Следи внимательно"
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз. (2, с.242, 248)		
	Релаксационная гимнастика. (3,с.117)		
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания (3, с.130)		

№ п/п	Март Комплекс № 7	Апрель Комплекс № 8	Май Комплекс 9
ц е л ь	Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости, развитие функций серийной организации движений и действий.	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; развитие функций серийной организации движений и действий.	Продолжать развивать гибкость позвоночника, развивать активационные компоненты деятельности
I	Игровая гимнастик, Гимнастика под приговорки (3, с. 42, 71) «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. (3, с.82)		
II	Развитие функций произвольной регуляции деятельности, усвоение инструкций. :(1,с.21) 1. Упражнение "Передачи через пол"	Развитие функций произвольной регуляции деятельности, усвоение инструкций. :(1,с.23) 1. Упражнение "Симметрия"	Упражнения, направленные на развитие активационных компонентов деятельности 1. Упражнение "Сильные ручки"

	2. Упражнение "Вверх и вниз" 3. Упражнение "Ухо - плечо"	2. Упражнение "Ассиметрия" 3. Упражнение "Амплитуда"	2. Упражнение "Удержи позу" 3. Упражнение "Разница"
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз. (2, с.242, 248)		
	Релаксационная гимнастика. (3, с.117)		
	Темы для беседы: «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, зарядка»	Темы для беседы: «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Научился сам – научи другого!»
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания (3, с.130)		

1.4. Планируемые результаты работы.

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 6-7 лет, имевших низкий уровень их развития.
- Стабилизация эмоционального фона у детей.
- Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
- Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

2.1. Условия реализации программы.

Технические средства: аудиосистема, для воспроизведения музыки

Информационные средства: аудиозаписи, дидактический материал, подборка музыки сопровождения занятия

Характеристика развивающей среды в зале для занятий:

Технологическое оборудование	Количество, шт.
Проектор	1 шт.
Музыкальный центр – пульт «Behringer»	1 шт.
Ноутбук HP	1 шт.
Светильник бактерицидный	1 шт.
Стульчики детские маленькие	20 шт.
Стульчики детские большие	20 шт.
Лавочки	2 шт.
Бубны	30 шт.
Индивидуальные коврики	15 шт.
Мячи резиновые различного диаметра	15 шт.
Гимнастические палки, мешочки с грузом	15 шт.
Косички (короткие веревочки)	20шт.

Массажные валики, мячи	20 шт.
Обручи разного диаметра	10 шт.
Нестандартный инвентарь для проведения игр "СЫР"	1 шт.
Веревочки	2 шт.

Информационное обеспечение

1. Музыкально-дидактические игры, упражнения
2. Комплекс дыхательной гимнастики
3. Комплекс массажа используется для профилактики плоскостопия

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог, имеющий высшее профессиональное образование по направлению подготовки «Педагог по физической культуре» выполняющее качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности, представленное по рекомендации Заведующего учреждения, в порядке исключения, на должность педагога дополнительного образования.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Итоговая диагностика сформированности физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной Н. В. Полтавцевой, Н. А. Гордовой «Обследование уровня развития физических качеств». Методика включает пять тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня сформированности того или иного физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, сформированность двигательных навыков. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости. Если у детей незначительная или отсутствует положительная динамика, то руководитель вносит коррекцию в дальнейшее планирование, включая дополнительные коррекционные упражнения, занятия, игры. Оценивая результаты тестирования важно учитывать не соответствие результатов данным контрольных нормативов, а прирост показателей в сравнении с исходными, так как изначально дети имели низкие показатели физического развития.

Осмотр перед началом занятий и по окончании цикла обучения. Контрольное тестирование состояния мышечного корсета перед началом занятий и по окончании цикла обучения.

Методика обследования уровня развития физических качеств.

Гибкость. (2, с.262)

Для определения гибкости позвоночника выполняется упражнение. Сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик, ноги не сгибать. Оценивается расстояние в см от линии пяток до грани отодвинутого кубика. Средние показатели гибкости при выполнении задания «Отодвинь кубик дальше».

воз рас	мальчики	девочки
------------	----------	---------

	плохо	удовлеторительно	хорошо	отлично	плохо	удовлеторительно	хорошо	отлично
6-7	<2см	3-6	7-9	10<	<0	1-5	6-11	12<

Гибкость в плечевом суставе можно определить по выполнению следующего задания: поднять одну руку вверх, согнуть ее в локте и отвести назад, а другую руку отвести назад снизу, сцепить руки сзади за спиной. Руки поменять и сделать то же самое, если это сделать не удастся, то подвижность в суставе ограниченная.

Оценка функции равновесия проводится при выполнении упражнения: встать на одну ногу, другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена в сторону под углом 90. Норма 10 с., после 30секундного перерыва на другую ногу.

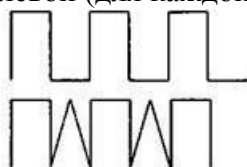
Шкала оценок темпов прироста физических качеств дошкольного возраста.

темпы прироста	оценка	за счет чего достигнут прирост
до 8%	неуд.	естественный рост
8-10%	уд.	естественный рост и естественная двигательная активность
10-15%	хорошо	естественный рост и целенаправленная система физического воспитания
свыше 15%	отлично	эффективное использование естественных сил природы и физических упражнений

Графическая проба

Проба направлена на исследование динамической организации движений и позволяет оценить возможность усвоения и автоматизации двигательной программы при графическом предъявлении образца, возможности переключения с одного движения на другое, а также состояния зрительно-пространственных функций.

Процедура выполнения: ребенок продолжает рисовать узор, составленный из двух сменяющихся звеньев ("заборчик"), сначала правой рукой затем левой (для каждой руки - 1 минута).

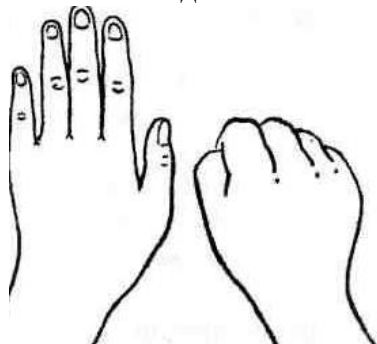


Реципрокная координация

С помощью пробы исследуют межполушарное взаимодействие в двигательной сфере, кинетический и регуляторный праксис

Процедура выполнения: ребенку предлагается

положить перед собой руки ладонями вниз, одну из них сжать в кулак, а вторую – выпрямить. Затем нужно одновременно изменять положение рук, сжимая одну и расправляя другую (несколько раз в течение 15- 20 секунд и более). Возможно ускорение темпа выполнения движений и их выполнение с закрытыми глазами.



2. Организационно-педагогические условия.

3. Список литературы

1. Захарова М.Н. Лунина Н.В. Методическое пособие "Умные мячики" Москва, 2021.
2. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей, работающих с детьми седьмого года. Москва. – «Просвещение», 2006.
3. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.
4. Щетинин М.И. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. методическое пособие. Москва. АЙРИС ПРЕСС, 2008.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. Москва. ТЦ СФЕРА. 2007.
6. Семенова О.А. Методическое пособие "Методика двигательной коррекции детей с трудностями в обучении " Москва, 2006.