

Саяпова Рената Николаевна

воспитатель

МАДОУ ЦРР д/с №15 «Дельфин»

Россия, Башкортостан, г.Янаул

**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ С
ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА С ВКЛЮЧЕНИЕМ
РЕГИОНАЛЬНОГО НАЦИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ДЛЯ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

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

Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

В соответствии с законом «Об образовании в РФ», ст.48 п.1 («Обязанности и ответственность педагогических работников» - педагогические работники обязаны осуществлять свою деятельность в соответствии с утвержденной рабочей программой), на педагогическом совете было принято решение о целесообразности разработки рабочей программы, направленной на физическое воспитание детей старшего

дошкольного возраста путем организации двигательной деятельности с использованием игрового стретчинга.

Целью физического воспитания дошкольников является воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. Являясь составной частью физического воспитания дошкольников, воспитание физических качеств содействуют всестороннему развитию личности ребенка, достижению высокой устойчивости организма к социально – экологическим условиям современного мира, повышению его адаптивных свойств, что требует физических, энергетических и эмоциональных затрат.

П.Ф. Лесгафт выявил решающее значение мышц в формировании суставных поверхностей, разрабатывая закономерности анатомического строения мышц, костей и суставов и их функциональных особенностей. В старшем дошкольном возрасте дети достаточно хорошо переносят статичные нагрузки, сформированы умения самостоятельно и творчески использовать двигательные средства.

Изучение педагогической и психологической литературы позволило прийти к выводу, что игровой стретчинг способствует развитию физических качеств: гибкость, равновесие, выносливость, гармонизация эмоционально – волевой сферы ребенка и является благотворной двигательной активностью, направленной на работу мышц, улучшение их гибкости, что обеспечивает подвижность суставов для правильного роста и развития костей.

Так же, игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей - суть стретчинга.

1.2. Возрастное психофизическое развитие ребенка и его особенности

В процессе жизни человек все время развивается, то есть изменяется в количественном и качественном отношении. При этом можно говорить о развитии организма человека: физическом, умственном, психическом, личностном; а также о развитии других его качеств и особенностей.

Развитие человека можно рассматривать в трех планах:

1) в типологическом (возрастном), когда абстрагируются от индивидуальных и личностных особенностей детей и рассматривают лишь закономерности возрастного развития ребенка, особенности, присущие каждому из этапов онтогенеза;

2) в индивидуальном плане, когда рассматриваются особенности развития ребенка. Ведь у каждого ребенка свой, присущий только ему, путь развития и особый темп. Путь развития уникален, но все же существуют и общие закономерности, которые необходимо учитывать, изучая индивидуальные особенности того или иного ребенка;

3) наконец, в личностном плане рассматривается процесс развития человека как индивидуальности, процесс возникновения и особенности развития личностных качеств на разных ступенях и этапах онтогенеза.

Возраст - конкретная, относительно ограниченная во времени ступень психического развития. Она характеризуется совокупностью закономерных физиологических и психологических изменений, не связанных с индивидуальными различиями, являющимися общими для всех нормально развивающихся людей (поэтому они называются типологическими).

Возрастные психологические особенности определяются конкретно-историческими условиями, в которых развивается человек,

наследственностью и в некоторой степени характером воспитания, особенностями деятельности и общения индивида, оказывающими влияние на временные сроки перехода от одного возраста к другому.

Взаимодействие внешних и внутренних факторов порождает типичные психологические особенности, общие для людей одного возраста.

К началу каждого возрастного периода складывается совершенно своеобразное, исключительное, единственное и неповторимое отношение между ребенком и окружающей его действительностью, прежде всего социальной. Это отношение называется социальной ситуацией развития в данном возрасте. Социальная ситуация развития, специфическая для каждого возраста, строго закономерно определяет весь образ жизни ребенка, или его социальное бытие. Среда с точки зрения развития становится для ребенка совершенно иной с той минуты, когда он переходит от одного возраста к другому.

Ребенок - часть социальной ситуации. Отношение ребенка к среде и среды к ребенку передается через его переживания и деятельность. Существенна не сама по себе ситуация, а то, как ребенок ее переживает. В одной и той же семье, в одной и той же ситуации мы встречаем у разных детей разные изменения развития, поскольку одна и та же ситуация неодинаково переживается разными детьми.

Положение, занимаемое ребенком в данном обществе, определяется, с одной стороны, существующими представлениями о том, каким должен быть ребенок на каждом возрастном этапе, а с другой - достигнутым ребенком уровнем развития, его индивидуальными возможностями удовлетворять общественные требования к тому или иному этапу возрастного развития.

В настоящее время в нашем обществе наметилась тенденция к изменению требований к ребенку, к усилению его самостоятельности и в то же время к осознанию особых прав ребенка.

В теории физической культуры знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения индивидуальной программы физического развития ребенка.

Рассмотрим основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата в первые периоды жизни ребенка.

Период грудного возраста (первый год жизни): закладываются все физиологические изгибы позвоночника, укрепляется мышечная система. Физкультура направлена на нормализацию мышечного тонуса, улучшение кровообращения. Основное средство - массаж и пассивные физические упражнения.

Раннее детство (1—3 года): физиологические изгибы позвоночника более выражены, нарастает мышечная масса, особенно крупных мышц (туловища). Появляются первые признаки нарушения осанки.

Первое детство (4—7 лет): физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений. Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10—15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Прыжок в высоту на уровне 5 см еще не удается.

Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-летнем возрасте. Именно тогда отмечается наибольший прирост частоты движений, силы отдельных мышц, прыжка в длину.

Появляются первые попытки сочетания движений с ходьбой. Бег ребенка еще похож на семенящий шаг, ему трудно ловить мяч и посылать его в цель, но легко прыгать с мячом, несмотря на то что движения еще не

согласованны. Внимание детей неустойчиво, они легко отвлекаются, быстро утомляются от однообразных движений.

К 5 годам улучшается координация движений. Дети лучше бросают и ловят мяч, осваивают прыжки, различные спортивные упражнения и элементы спортивных игр. В возрасте 5—6 лет интенсивно формируется выносливость, что создает условия для увеличения количества повторений, длины проходимой и пробегаемой дистанции, которая составляет 300—500 м. Бег становится легким, ритмичным, исчезают боковые раскачивания. Дети легко прыгают в длину и высоту, становятся особенно подвижными, любят играть.

Завершается период яркой отличительной особенностью - первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину.

Второе такое вытяжение будет отмечаться только в пубертатном возрасте. С интенсивным ростом скелета связано появление детей с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы и дискинезии желчевыводящих путей в возрасте 6—7 лет, увеличением количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

Таким образом, в детском развитии имеют место, с одной стороны, периоды, когда происходит преимущественное освоение задач, мотивов и норм отношений между людьми и на этой основе – развитие мотивационно-потребностной сферы; с другой стороны, периоды, в которых происходит преимущественное освоение общественно выработанных способов действий с предметами и на этой основе - формирование интеллектуально-познавательных сил детей, их операционно-технических возможностей.

Психофизические качества представляют собой проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей. Но при этом нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Оздоровительная гимнастика с элементами стретчинга доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями.

1.3. Цели и задачи программы

Цель: развития двигательной деятельности средствами оздоровительной гимнастики с элементами игрового стретчинга для детей дошкольного возраста

Развитие физических, коммуникативных качеств, укрепления здоровья детей, приобщению их к здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

- Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательных упражнений.
- Формировать правильную осанку, укреплять свод стопы, прививать гигиенические навыки.

Образовательные задачи:

- Ознакомить детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;
- Формировать физические двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Расширять кругозор, уточнять представления о своём теле, уважительно относиться к физической культуре, создавать положительную основу для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать потребности в здоровом образе жизни; выработать привычки к соблюдению режима и потребность в физических упражнениях и играх.

1.4. Нормативно – правовая база:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012;
2. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 – 2017г.г.;
3. ФГОС ДО;
4. Санитарно–эпидемиологические правила и нормативы к содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (2013)

1.5. Принципы проведения непосредственно организованной деятельности

Оздоровительная гимнастика разработана согласно основным педагогическим принципам:

Принцип систематичности. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.

Принцип постепенности. Предполагает постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок.

Принцип доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

Принцип чередования нагрузки. Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления.

Принцип наглядности. Предполагает построения занятий с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

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, инициативы и творчества.

1.6. Методика игрового стретчинга

Для детей дошкольного возраста **методика** игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Непосредственно организованная образовательная деятельность по игровому стретчингу включает в себя

игровые ситуации, обеспечивающие связь с региональным компонентом: ознакомление с флорой и фауной по средствам сказок и игровых ситуаций.

Доступность двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга детям с ослабленным здоровьем, низким уровнем развития физических качеств, проблемами в эмоционально – волевой сфере и низкими адаптивными возможностями обеспечивается умеренной физической нагрузке.

Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в игровом стретчинге основное внимание уделяется статичному поддержанию поз. Вследствие чего, снижается мышечное напряжение, улучшается настроение, поднимается самооценка, создается ощущение комфорта и спокойствия. Учитывая особенности физиологического развития детей дошкольного возраста, время статики уменьшается и в начале обучения может быть кратковременным (5 секунд). Но соблюдается плавность выполнения поз, что заставляет детей действовать осмысленно, в спокойном ритме для умеренной нагрузки на организм. Особенность игрового стретчинга – сочетание физических упражнений с расслаблением, дыхательной гимнастикой, сказочным сюжетом, где дети показывают свою историю с помощью своего тела, заставляет детей чувствовать настроение музыкального произведения.

В совокупности с игровым стретчингом целесообразно использовать здоровьесберегающие технологии, которые оказывают благоприятное воздействие на детский организм:

	Здоровьесберегающие технологии	Задачи
1.	Коммуникативные игры – это игры на	Способствовать установлению

	развитие коммуникативных навыков детей (передача информации посредством языка, речи или иных знаковых систем в процессе межличностного взаимодействия).	отношений взаимопонимания, уважения, партнерства между детьми.
2.	Мышечно-суставная гимнастика — это предварительный комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные упражнения стретчинга	Развивать гибкость, делать тело человека сильным, красивым; Разрабатывать и укреплять суставы, освобождать их от отложения солей; Делать позвоночник более гибким; Повышать жизненный тонус, улучшать настроение и давать прилив бодрости и активности.
3.	Стретчинг – комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.	Способствовать повышению двигательной активности; Способствовать снижению мышечного напряжения, повышению эластичности мышц; Улучшать настроение, поднимать самооценку, создавать ощущение комфорта и спокойствия в целом.
	Подвижные игры – это активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами	Способствовать формированию быстроты, выносливости, координации движений. Активизировать дыхание, кровообращение и обменные процессы Оказывать благотворное влияние на психическую деятельность.
4.	Дыхательные упражнения - комплекс упражнений позволяющий задействовать значительную часть легких, благодаря чему в кровь поступает больше кислорода.	Способствовать более быстрому восстановлению организма после физических нагрузок; Содействовать снижению утомляемости . Способствовать повышению иммунитета.

5.	Релаксационная гимнастика – метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.	Способствовать снятию напряжения мышц после физической нагрузки. Повышать знания детей о собственном теле, здоровье человека; Вырабатывать привычку вести здоровый образ жизни
----	--	--

1.7. Формы и методы проведения непосредственно организованной деятельности

Непосредственно образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Форма организации деятельности		
групповые	групповые	групповые
Беседы; Комплексы игрового стретчинга, согласно календарно тематическому плану	Создание условий для самостоятельной игровой деятельности, выбор музыкальных композиций	Консультации для родителей; Родительские встречи; Индивидуальные беседы; Совместное проведение комплексов родителей с детьми; Открытые просмотры; Создание презентации по игровому стретчингу.

1.8. Структура двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга

Оздоровительная гимнастика состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

I. Вводная часть (3-5 минут).

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению

более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят: подвижные коммуникативные игры, специальные упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

II. Основная часть (5-10 минут).

В этой части используются упражнения суставной гимнастики, стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей.

Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений, способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер.

III. Заключительная часть (3-5 минут).

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме, проводится гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, звуковое дыхание.

1.9. Ожидаемые результаты по реализации программы:

- повышать уровень физической подготовленности,
- развивать физические и коммуникативные качества у детей, имевших низкий уровень их развития;
- стабилизировать эмоциональный фон детей;
- снижать заболеваемости;
- формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия;

- развивать психические качества и умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма детей;
- обогащать двигательный опыт для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам игрового стретчинга;
- путем поддержания инициативы детей в двигательной деятельности, добиться эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчестве в движении;
- приобщать детей старшего дошкольного возраста и их родителей к здоровому образу жизни через воспитание потребности в двигательной активности.

2. Содержательный раздел.

Работа по игровому стретчингу ведется обучающими комплексами, которые состоят из упражнений на растяжку всех групп мышц, и практикуется в течение одного месяца.

Оздоровительная гимнастика проводится групповым способом, во время утренней гимнастики, 5 раз в неделю. Продолжительность – 15 – 20 мин.

Календарно – тематическое планирование

по оздоровительной гимнастике с элементами игрового стретчинга.

Название комплекса	Период выполнения	Реализация комплекса
Диагностика физической подготовленности	Сентябрь	Проведение мониторинга, заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу.

<p>«Осенняя сказка» Упражнения комплекса: Солнышко, зернышко, дерево, ель, веточка, ящерица, змея, кузнечик.</p>	<p>Октябрь</p>	<ul style="list-style-type: none"> – корректирующая ходьба; – легкий бег; – упражнения на растяжку; – упражнения на дыхание; – ходьба по массажным дорожкам.
<p>«Природа Башкортостана» Упражнения комплекса: ель, ручей, дерево, веточка зернышко, солнышко, березка, звездочка, дерево.</p>	<p>Ноябрь</p>	<ul style="list-style-type: none"> – корректирующая ходьба; – легкий бег; – упражнения на растяжку – упражнения на дыхание; – релаксация «Голос леса».
<p>«Зимняя сказка» Упражнения комплекса: ласточка, солнышко, змея, рыба, скала, ласточка, дерево, кривое дерево, аист, гора.</p>	<p>Декабрь</p>	<ul style="list-style-type: none"> – корректирующая ходьба; – легкий бег; – танцевальные элементы; – массаж ног; – упражнения на растяжку; – упражнения на дыхание; – релаксация «Черепашка».
<p>«Животные в лесу» Упражнения комплекса: Аист, ель, скала, гора, олень, ласковая кошечка, кошечка, цветок</p>	<p>Январь</p>	<ul style="list-style-type: none"> – разминка с танцевальными элементами; – силовые упражнения; – упражнения на растяжку; – упражнения на дыхание; – релаксация «сон в лесу».
<p>«Лесное чудо» Упражнения комплекса: Зернышко, солнышко, месяц, ель, кошечка, собака, ласковая кошечка, кузнечик, ученик, ребенок, дерево, рыбка.</p>	<p>Февраль</p>	<ul style="list-style-type: none"> – разминка; – силовые упражнения; – гимнастика для позвоночника; – мобилизующее дыхание – растяжка; – упражнения на дыхание; – гимнастика для развития ощущений, внимания; – релаксация

«Горная страна» Упражнения комплекса: Дерево, солнышко, гора, солнышко садится, поза ученика, зернышко, ель	Март	– корректирующая ходьба; – бег; – силовые упражнения; – растяжка; – упражнения на дыхание;
«Весенняя сказка» Упражнения комплекса: Солнышко, дерево, ящерица, жук, кузнечик, ежик, любопытная кошка, ласковая кошка, петушок, пес, солнышко	Апрель	– разминка с танцевальными элементами; – упражнения на растяжку; – упражнения на дыхание; – релаксация «Весенняя капель»
Диагностика развития двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга	Май	Проведение мониторинга, заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы представляет собой процесс непрерывного научно обоснованного, диагностико - прогностического слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения.

Система мониторинга разработана на основе диагностики физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста Бирюковой Н.Г. и включает:

- достижение детьми планируемых результатов освоения программы,
- обеспечение комплексного подхода к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы,
- осуществление оценки динамики достижений детей,

– описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Мониторинг двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, медицинские работники. Результаты диагностирования отражаются в диагностической карте.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

К методам проведения мониторинга программы:

– Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

– Беседа -метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации в форме свободного опроса носит естественный, неформальный характер.

– Критериально-ориентированные методики нетекстового типа -это формализованная оценка выполнения заданий результатов игры, упражнений.

– Критериально-ориентированное тестирование - используется для оценки степени владения испытуемым пройденным материалом. Для мониторинга физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста в игровом стретчинге используются показатели с определением

уровня их выполнения. Высокий уровень характеризуется выполнением движений уверенно, без ошибок; средний – с допускаемыми некоторыми ошибками, но с правильной техникой их исполнения и низкий уровень предполагает значительное количество допущенных ошибок при выполнении упражнений. Оценивается правильное выполнение основных элементов упражнений, четкость исходных положений, соблюдение отдельных частей тела в упражнении, умения анализировать движение, контролировать и самооценивать качество выполнения упражнения, гибкость, выносливость, сохранение статичного равновесия в процессе двигательной деятельности.

Формой проведения мониторинга является наблюдение за выполнением детьми выборочных упражнений и оценке по критериям разработанной диагностики. В соответствии с данными которой выявляются индивидуальные особенности развития каждого ребенка и намечаются при необходимости индивидуальные маршруты образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

3. Обеспечение методическими материалами и средствами.

Для обеспечения планируемого результата необходимы следующие **средства и оборудования:**

- технические средства для музыкального сопровождения;
- ковровое покрытие, т.к. многие упражнения выполняются из положений сидя, лежа на животе и спине.

Список литературы:

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей. - М., 2002. - 216с.

2. Анатомо-физиологические особенности организма ребенка // Энциклопедия молодой семьи. URL: <http://www.bibliotekar.ru/enc-Semya/31/htm> (Дата обращения 15.05.2012)
3. Арнаутова Е.П. Диалогическая позиция педагога в сотрудничестве с семьей: Сб. науч. тр./ Наука о дошкольном детстве традиции и современность. - М.: МПГУ, 2000. - 230 с.
4. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). - Академия. - 2009. - 416с.
5. Волков О.А., Волкова Е.А. Веселая йога: специально для детей. – Феникс - Ростов н/Д - 2008.
6. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012.
7. Латохина Л.И. Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых / Л.И. Латохина - М.: АСТ: Астрель, 2009 -158с., ил.
8. Латохина Л.И. Хатха – йога для детей: Кн. Для учащихся и родителей. – М.: Просвещение, 1993. – 160с.: Ил. – (Школа здоровья).
9. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. / Избранные пед. соч. - М.: Педагогика, 1988. - с. 228 - 264.
10. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. / Избранные пед. соч. М.: Педагогика, 1988. - с. 16 - 228; СПб. 1900. - 247с.
11. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. - Питер Пресс, СПб. 2009
12. Санитарно–эпидемиологические правила и нормативы к содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях 2013 URL: <http://www.rg.ru/2013/07/19/sanpin-dok.html>

13. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - ТЦ «Сфера» - М.: 2010.
14. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. - Типография ОФТ, СПб.: 2005.
15. Первые шаги в Стране Здоровья: Методическое пособие. - Барнаул: АКИПКРО, 2008. - 122с.
16. Фопель К. С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет: Пер. с нем. - М.: Генезис, 2005. - 143с.
17. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - СПб.: «ДЕТСВО – ПРЕСС», 2001. - 96с.
18. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно - воспитательном процессе. - М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003. - 400с.