

В настоящее время перед дошкольным образованием остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по сохранению и укреплению здоровья детей. Одна из важнейших задач: охрана и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы определена в Федеральных государственных образовательных стандартах к структуре основной образовательной программы дошкольного образования.

Многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых необходимо учитывать весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии будут способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального, психического и конечно физического развития.

Актуальность состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к физическому развитию детей через поиск эффективных форм, использование инновационных оздоровительных технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Учитывая дошкольный возраст ясно, что современная система должна быть основана на повышении интереса к физкультурной деятельности за счет введения увлекательных форм работы во все части деятельности.

ФГОС ДО нацеливают содержание образовательной области «Физическое развитие» на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к деятельности физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Напомним структуру организации физической активности детей в группе:

- организованная образовательная деятельность по физическому развитию
- утренняя гимнастика
- физкультминутка
- подвижные игры
- зарядка после дневного сна
- самостоятельная двигательная деятельность.
- музыкально-ритмическая деятельность
- пальчиковая гимнастика
- массаж и самомассаж,
- гимнастика для глаз
- дыхательная гимнастика
- закаливание

Всё перечисленное – это содержание работы по организации физкультурно- оздоровительной деятельности с детьми любого детского сада. И главная цель: сохранение и укрепление психофизического здоровья детей. Однако постоянное использование одних и тех же методик работы значительно снижает интерес детей к физкультурной деятельности, физическим упражнениям и, как следствие, приводит к снижению результативности

На сегодняшний день традиционное образование нуждается в использовании инноваций, способствующих разнообразию и пополнению образовательного процесса качественно новым содержанием. В связи с переходом на ФОП ДО особое внимание нужно уделить обновлению содержания образования по физическому воспитанию детей дошкольного возраста на НОД.

Наряду с традиционными средствами и формами работы нетрадиционные становятся более эффективными. Поэтому одной из основных задач обновления содержания физического воспитания дошкольников является определение стратегических линий введения инноваций.

Этому способствует созданная и усовершенствованная в группе доступная и безопасная развивающая среда: физкультурный центр в групповой комнате, медицинский блок, кабинет учителя-логопеда, спортивная площадка. В групповом физкультурном уголке необходимо иметь как традиционное оборудование для

развития двигательной активности детей, так и нетрадиционное оборудование для профилактики плоскостопия;

- корзины для забрасывания мячей, мишени для метания в цель, способствующие повышению двигательной активности детей;
- мячи, кегли, гимнастические палки, массажные коврики и дорожки;
- наборы масок для подвижных игр.

Ежегодно рекомендуется пополнять физкультурный центр новыми новаторскими идеями педагогов, нестандартным оборудованием, которые бы успешно воплощались в повседневную работу с детьми: «Массажные рукавички», «Массажные коврики», «Гимнастика на дыхание», «Эспандер», «Терапия Су-Джоку», «Музопластика».

Важно, чтобы на территории детского сада была оборудована спортивная площадка с футбольным и волейбольным полями, гимнастическим оборудованием.

Для организации физкультурных занятий и осуществления самостоятельной двигательной деятельности детей в физкультурном зале детского сада необходимо обеспечение спортивным инвентарем: скамейки, дуги для подлезания, обручи, массажные палки, скакалки, мячи, атрибуты для проведения утренней гимнастики.

В каждом возрастном периоде физкультурная деятельность имеет разную направленность, поэтому следует ее придерживаться:

- маленьким детям физкультурная деятельность доставляет удовольствие, важно помочь им ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, показывать приемы элементарной страховки;
- в среднем возрасте - развивать физические качества (прежде всего, выносливость и силу);
- в старших группах - формировать потребность в движении, развивая двигательные способности и самостоятельность.

Для этого хорошо использовать разнообразные варианты проведения физкультурной совместной деятельности:

- деятельность по традиционной схеме (вводно-подготовительная часть, общие развивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры);
- деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- тренировки в основных видах движений;
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

Можно разработать физкультурную деятельность в соответствии с темой недели, следовательно, все упражнения будут иметь определенную игровую направленность. При разработке данной модели и ее реализации выбраны современные методические подходы к проблемам детей дошкольного возраста.

Оздоровительные задачи направлены на оптимизацию физического развития и физической подготовленности ребенка, ориентируют на всестороннее развитие его физических качеств, совершенствуют двигательные способности, укрепляют здоровье, закаливают организм и повышают его устойчивость к заболеваниям;

Образовательные задачи предусматривают системное формирование необходимых двигательных навыков и умений и связанных с ними элементарных знаний в области физической культуры;

Воспитательные задачи решаются в процессе физкультурной деятельности: воспитание воли, позитивных качеств характера, эмоциональных потребностей детей, а также интерес, потребности в здоровом образе жизни. Воспитываются как физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), так и нравственные (целеустремленность, настойчивость, чувство долга, ответственности и т.п.).

Алгоритм деятельности на НОД по физическому развитию. 1. Вводная часть: - корригирующая ходьба; - различные виды ходьбы; - построения и перестроения; - повороты; - различные виды бега; - упражнения в равновесии. 2. Основная часть: Общеразвивающие упражнения с предметами и без них: - ритмические упражнения; - упражнения-имитации. Основные виды движений: - метание; - лазание; - прыжки; - равновесие; - подвижная игра. 3. Заключительная часть: - различные виды ходьбы; - упражнения на восстановление дыхания; - малоподвижные развивающие игры; - игры на РТВ (развитие творческого воображения); - телесно-тренировочные упражнения; - дыхательные упражнения.

Какие виды физкультурной деятельности можно использовать:

Средняя группа 1. Классические - традиционные (обучающие, смешанные, вариативные). 2. Двигательные рассказы. 3. Сюжетно-игровые. 4. Игровые (на основе разнообразных подвижных игр). 5. Контрольные (мониторинг). 6. Тематические. 7. Интегрированные.

Старшая группа 1. Классические. 2. Двигательные рассказы. 3. Сюжетно-игровые. 4. Игровые (на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов). 5. Контрольные. 6. Соревнования. 7. Занятия с использованием тренажеров и спортивных комплексов. 8. Деятельность по интересам. 9. Тематические. 10. Интегрированные. 11. Физкультурно-валеологические (забочусь о своем здоровье). 12. Занятия-тренировки по ОФП (организация физической профилактики). Введение в деятельность приемов точечного массажа, ЛФК (лечебно-физкультурного комплекса), релаксации.

Подготовительная группа: 1.Классические. 2. Двигательные рассказы. 3. Сюжетно-игровые. 4. Игровые (на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр- аттракционов 5. Контрольные занятия. 6. Соревнования. 7. Занятия-тренировки по ОФП (организация физической профилактики). Введение в НОД приемов точечного массажа, ЛФК, релаксации. 8. Занятия-тренировки, походы в парк. Экскурсии-тренировки в ФОК (физкультурно-оздоровительном комплексе). 9. Посещение спортзала, спортивной площадки ближайшей школы. 10. Деятельность с использованием тренажеров и спортивных комплексов. 11. Деятельность по интересам. 12. Тематические. 13. Интегрированные. 14. Физкультурно-валеологические

Способы организации детей на НОД традиционные: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Очень важно во вводной части физкультурной НОД не только разогреть мышцы и суставы, но и «настроить» чувства, т.е. подготовить детей эмоционально к предстоящей деятельности при помощи «эмоциональной разминки». Проводя «эмоциональную разминку», задача педагога - научить своих воспитанников «вслушиваться» в ощущения, возникающие в мышцах при выполнении физических упражнений, наслаждаться этими ощущениями, запоминать их. В этом помогают упражнения, которые дают образное представление о формах движения, выражающих эмоциональное состояние души (например, «Грустный и веселый», «Гномы и великаны», «Холодно – жарко» и т.д.). А это, по существу, слово, ставшее видимым в жесте, мимике, движениях тела.

Другую группу аналогичных заданий составляет придумывание названий выполняемых движений («корова», «улитка», «силачи»). В игре ребенок экспериментирует с воображаемыми позициями, формируется способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение. Физкультурную деятельность можно провести через разнообразные формы: на танцевальном и литературном материале, круговой тренировке, в форме подвижных игр и оздоровительного бега, что позволяет более эффективно реализовать двигательную активность дошкольников, повысить уровень их физического и эмоционального развития. Веселые сказочные персонажи, красочные атрибуты (флажки, шары, ленты, обручи), необычные игры - забавы, тщательно подобранное музыкальное сопровождение способствуют созданию у детей психологического комфорта, желанию заниматься физическими упражнениями.

Регулярная деятельность по физическому развитию укрепляет организм, способствуют повышению иммунитета. НОД сопровождается музыкой. Присутствие музыки способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

В целях развития и поддержания интереса к физкультурной деятельности важно позаботиться о подборе физкультурного оборудования. Одним из средств решения поставленных задач является использование на физкультурной деятельности нестандартного оборудования.

Релаксация психогимнастика, пальчиковая гимнастика в заключительной части НОД способствует восстановлению организма, формирует у детей чувство удовлетворения от проведенной деятельности, создает положительный эмоциональный настрой на качественное выполнение предстоящей деятельности.

Рекомендовано использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг (растяжки), подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

Стретчинг (растяжки) – система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. Они нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важнейших задач психомоторной коррекции. Растяжки включаются в комплекс ОРУ. Это такие упражнения, как «Струночка», «Звезда», «Качалочка», «Лодочка», «Кобра», «Дерево», «Травинка на ветру» др.

Подвижные и спортивные игры проводить ежедневно как часть физкультурной деятельности малой, средней степенью подвижности.

Система упражнений, эстетической направленности Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Проводится в качестве профилактики болезней опорного свода стопы, плоскостопия.

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Плоскостопие еще называют «болезнью цивилизации».

Профилактика нарушения осанки. Искривление позвоночника в детстве и следующие за ним заболевания в подростковом возрасте существенным образом влияют на способности к обучению, дальнейшую трудоспособность, страдает красота фигуры, появляются и прогрессируют сопутствующих заболевания различных органов и систем.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Моя задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью целесообразно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Использование спокойной классической музыки (Чайковский, Рахманинов), звуков природы.

Релаксацию проводить рекомендуется как в начале НОД – с целью настройки, так и в конце – с целью интеграции приобретенного в ходе деятельности опыта. Упражнения: «Шарик», «Пляж», «Огонь и лед», «Ковер-самолет», «Раскачивающееся дерево», «Игра с песком», «Потянулись – сломались», «Росток» и др. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Пальчиковая гимнастика. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Упражнения превращают учебный процесс в увлекательную игру, обогащают внутренний мир ребенка. Провожу в любой удобный отрезок времени на НОД согласно теме и сюжету деятельности.

Гимнастика для глаз - в любое время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения использую наглядный материал, свой показ. Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, все упражнения с ними провожу в игровой форме.

Дыхательная гимнастика. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Для преодоления имеющихся у детей нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления физического и психического здоровья необходимо проведение комплексной коррекционной работы, одним из важнейших компонентов является система дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика. Человек может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут.

Оздоровительный бег.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: сама физкультурная деятельность, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, игровой самомассаж, точечный самомассаж.

Коммуникативные игры.

Технология коррекции поведения. Коррекция поведения проводится в игровой форме.

3. Коррекционные технологии: артикуляционная гимнастика, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фитонцидотерапия.

Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. Более устойчивому интересу к выполнению упражнений способствуют различные игровые приемы, придумывание сказок, историй («Сказочные истории из жизни Язычка», игры с Незнайкой), использование картинок, игрушек, иллюстраций.

Цветотерапия. Правильно подобранные картинки, цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Определенные цвета влияют на ребенка, это позволит вам в ходе НОД скорректировать его активность. Также зная воздействие цвета на психику можно создать более комфортную среду обитания своего ребенка.

На НОД можно дать детям соответствующий предмет по цвету, например кубики. Например, красный цвет может провоцировать чрезмерную активность, так как является сильным раздражителем (даю пассивным детям).

Желтый цвет - можно назвать гармонизирующим цветом, который вызывает радостные ощущения, но при этом ребенок остается послушным и сосредоточенным. Благоприятно сказывается на беспокойных, нервных и возбужденных детях (даю активным детям).

Зеленый цвет - Ребенок начинает проявлять живой интерес к учебе и к познанию окружающего мира, наделяет ребенка уверенностью в себе и смелостью. Но если ребенок-флегматик, тогда лучше не увлекаться зеленым цветом.

Синий цвет - пробуждает воображение и вызывает интерес к так называемым «далеким мирам». Для того, чтобы привлечь или обратить внимание ребенка на конкретный предмет, достаточно использовать немного синего цвета.

цвет - На психику ребёнка он способен оказать расслабляющее и успокаивающее действие. Оранжевый цвет - укрепит сообщество людей собирающихся в помещении, поможет ребенку переносить одиночество.

цвет - Дарит чувство внутренней гармонии и покоя. Красный цвет - может подарить радость, активизировать и возбудить, поэтому его использование следует ограничить. А при гиперактивности ребенка советуется вообще не использовать красный цвет.

Музыкотерапия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). При использовании музыки обращают внимание на воздействие характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Использую в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения. Использование спокойной музыки для сопровождения физкультурной деятельности дошкольников вызывает ощущения радости, покоя, любви; музыка способна гармонизировать эмоциональное состояние, а также развивать концентрацию внимания. Также музыку использую во время релаксации, включаем спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку; дети закрывают глаза и представляют себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Обращаю внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.

Цель деятельности с использованием музыкотерапии: создание положительного эмоционального фона реабилитации (снятие фактора тревожности); стимуляция двигательных функций; развитие и коррекция двигательных процессов (ощущений, восприятий, представлений) и сенсорных способностей; растормаживание речевой функции.

Игротерапия на НОД. Игротерапия помогает вызвать интерес к физкультурной деятельности, способствует изменению чувств и установок в сторону позитивного принятия себя и окружающего мира, разрешить внутренний конфликт ребёнка. В игре ребёнок может без ограничений и, не задумываясь, выразить свои фантазии, переживания, эмоции. С помощью игры он учится самовыражению, умению принимать решения и действовать спонтанно. Постепенно ребёнок становится уверенней в себе, перестаёт сомневаться, бояться критики. и установок в сторону позитивного принятия себя и окружающего мира.

Одним из методов коррекции неврозов у детей является игротерапия.

Психогимнастика специальные упражнения (этюды, игры, упражнения), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Сказкотерапия. НОД проходит в сопровождении сказки. Сюжет сказки строю так, чтобы выполнить поставленные задачи. Сказку рассказываю сама. Использую авторские сказки, т.к. в них есть много

поучительного. Основной принцип подбора сказок – это направленность проблемной ситуации, характерной для данного возраста, нравственный урок, который дает сказка, доступный для осмысления детям.

Структура сказкофизкультурной деятельности содержит обязательный ритуал «входа в сказку» и «выхода из сказки». Подобная структура деятельности создает атмосферу «сказочного мира», настрой на качественную работу.

Зная, как сказка влияет на жизнь человека, можно очень многим помочь ребёнку. У него есть любимая сказка, которую он просит почитать вновь и вновь? Значит, эта сказка затрагивает очень важные для ребёнка вопросы, мягко влияя на поведение ребенка.

В работе с детьми по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата важно использовать физические корригирующие упражнения.

К корригирующим упражнениям относятся гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, выполняемые в различных исходных положениях, как правило, лежа (на спине, животе), сидя и стоя (у гимнастической стенки, у стены, касаясь лопатками стены). Упражнения выполняем с гимнастической палкой, мячами. Самыми полезными для позвоночника считаются упражнения, выполняемые лежа на животе. При выполнении упражнений обращаю внимание на то, чтобы дети не задерживали дыхание, держали голову прямо, плечи расправляли, живот подтягивали. Положение с поднятой головой увеличивает общий тонус мышц, улучшает кровообращение в головном мозге. Предпочтение отдаю симметричным упражнениям, например: «шалашик – лежа на спине, ноги –руки вверх –соединить, «ласточка» и т.д. При выполнении большинства упражнений темп не быстрый, спокойный, чтобы дать возможность ребенку потянуться, выпрямиться, как говорится проработать мышцы. При разучивании нового, упражнение выполняем медленно, а при повторении - быстрее.

После силовых и темповых упражнений предложить сделать 2-3 глубоких вдоха с последующим выдохом.

Результативность. Работа с использованием здоровьесберегающих технологий позволяет отслеживать результативность деятельности детей на любом из этапов и вносить необходимые корректировки. Внедрение эффективных форм, использование инновационных подходов и технологий при организации физкультурно - оздоровительной работы позволяют мне совершенствовать физические навыки детей, способствовать снижению уровня заболеваемости, повышению валеологической грамотности. Дети активно участвуют в физкультурно-оздоровительных досугах, таких как: «Осень золотая в гости к нам пришла», «За здоровьем в сказку», «В стране у веселых ребят», «Прогулка в лес», «Синичкин день» и др. Воспитанники с радостью участвуют в подвижных играх, играх-упражнениях на развитие быстроты движения, с интересом выполняют дыхательную гимнастику, корригирующие упражнения, комплексы массажных упражнений (хождение по массажным коврикам, массаж ладоней мячами с ребристой поверхностью).

Внедряя в работу комплексное сочетание технологий в системе НОД по физической культуре можно сделать вывод, что

1. У детей повышается интерес к НОД по физическому развитию.
2. Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
3. Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
5. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
6. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

Стоит отметить тот факт, что повышается и профессионализм и творческий потенциал по оздоровлению воспитанников за счет продуктивной деятельности, консультаций, круглых столов. Одна из самых распространенных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками – деятельность с использованием тренажеров. Было бы неплохо иметь такое оборудование в ДОУ: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, велотренажеры, беговые дорожки, мини-батуты, тренажеры гребли.

- Акименко, В.М. Новые педагогические технологии в работе с детьми с ОВЗ / В.М. Акименко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2018.
- Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
- Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
- Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
- Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
- Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи; Сост. В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
- Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.
- Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.
- Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. – Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1978. – 272 с.
- Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общ.ред. Г.В. Каштановой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007. – 104 с.
- Маханева М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004. – 264 с.
- Монина, Г.И. Работа с «особым» ребенком / Г.И. Монина, Е.В. Лютова // Первое сентября. – 2016. – №10.
- Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.
- Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
- Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
- Рунова М.А. – Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова.- М.: Просвещение, 2005. – 141 с.