

Краевого государственного казённого учреждения для  
детей – сирот и детей, оставшихся без попечения  
родителей «Дзержинский детский дом»

ПРИНЯТО  
На педагогическом совете  
КГКУ «Дзержинский  
детский дом»  
Протокол №64.1 от «01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГКУ  
«Дзержинский детский дом»  
И.В. Девина  
Приказ № 128/у от «01» сентября  
2023 г.



**Образовательная программа  
«Фитнес – путь к здоровью»**

Педагог: Игнатенко Татьяна Васильевна

Возраст детей: 5-18 лет

Срок реализации программь: 3года

с. Дзержинское 2023 г.

*Жизнь требует движения”.*  
*Аристотель.*

### **Пояснительная записка.**

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа “Путь к здоровью” имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

**Новизна программы:** состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

**Актуальность** и педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. К окончанию школы незначительные расстройства у части детей переходят в стойкую хроническую патологию. По данным специалистов РАМН менее 5% учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. К старшим классам их численность уменьшается до 3%, одновременно возрастает процент хронической патологии с 45% до 50%. У большинства детей и подростков диагностируется 2-3 и более хронических заболеваний и функциональных отклонений.

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

Качественный анализ состояния здоровья учащихся 1-11-х классов обнаружил чрезвычайно высокую распространенность нарушений осанки, плоскостопия, близорукости, невротических расстройств, склонность к

частым простудным заболеваниями. В педиатрической практике перечисленные заболевания получили название “школьных болезней”.

В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым являются физкультурно-оздоровительные занятия. Исследования ученых, физиологов и гигиенистов показали эффективность таких занятий для повышения двигательной активности, физической подготовленности и укрепления здоровья.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики (специально подобранные физические упражнения, приемы само- массажа, подошвенная рефлексотерапия, упражнения для релаксации, игровые упражнения т.д.), направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях (самостоятельные занятия оздоровительной гимнастикой, закаливание, фито- и витаминно-профилактика и т.д.).

Оздоровительная программа взаимосвязана и дополняет школьные образовательные программы по физической культуре, биологии, ОБЖ.

### **Принципы построения программы.**

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми)
2. Сотрудничество с родителями (родитель-главный воспитатель)
3. Принцип культуросообразности - воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
4. Индивидуальный подход (учет индивидуальных и половозрастных особенностей ребенка)
5. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого к сложному)

### **Цели программы:**

**Основной целью программы « фитнес путь к здоровью»** является мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания программы, умения хранить и совершенствовать свое телесное « Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

– сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди школьников заболеваний.

Программа предполагает решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач.

### **Задачи программы:**

Для первого года обучения:

- Ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- Сформировать навык правильной осанки;
- Развить и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- Способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;
- Развивать интерес к физической культуре и спорту;
- Повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- Снижение заболеваемости.

### **Для второго года обучения:**

- Совершенствования физических качеств воспитанников;
- Поддержание правильной осанки;
- Снятие эмоционального стресса;
- Развитие качеств личности (самоконтроль), правильной речи, дикции;
- Воспитание у учащихся сознательной дисциплины и чувства ответственности ;
- Развитие творческих способностей;
- Участие в фестивалях и различных конкурсах.

### **Для третьего года обучения:**

- Совершенствования физических качеств воспитанников
- Поддержание правильной осанки;
- Снятие эмоционального стресса;
- Развитие качеств личности (самоконтроль);
- Воспитание у учащихся сознательной дисциплины и чувства ответственности ;

- Развитие творческих способностей;
- Участие в фестивалях и различных конкурсах.

### **Образовательные задачи:**

- ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать навык правильной осанки;
- обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;
- изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах;
- ознакомить с основными приемами массажа и само - массажа.

### **Развивающие задачи:**

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;
- развивать интерес к физической культуре и спорту.

### **Воспитательные задачи:**

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание культуры здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.

### **Оздоровительные задачи:**

- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- снижение заболеваемости.

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направление. Предполагается не только получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и самопомощи при его нарушении. (Оздоровительный массаж, комплексы специальных упражнений, релаксация).

Условия набора: в начале учебного года проводится диагностика (изучение медицинских карт, осмотр и антропометрические измерения - определение плечевого индекса).

Возраст занимающихся от 5 до 18 лет. Срок реализации программы: три года.

Формы организации занятий: групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятия – два академических часа. Общая продолжительность -144 часа за учебный год.

### **Ожидаемые результаты и способы определения результативности.**

Воспитанники будут знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, само-массаж.
2. Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

Воспитанники будут уметь:

1. Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.
2. Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

**Результативность** освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

- взаимоконтроль;
- самоконтроль.
- итоговый контроль умений и навыков.
- анализ медицинских карт учащихся (количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, плечевого индекса, группа здоровья, физкультурная группа), контрольные упражнения и тесты, классные журналы (успеваемость, пропуски занятий по болезни).

#### Формы подведения итогов реализации программы:

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнении контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, викторин, праздников Здоровья.

#### Формы подведения итогов реализации программы:

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнении контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, викторин, праздников Здоровья.

#### Учебно-тематический план 1 год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Осанка.	12	2	10
3.	Плоскостопие.	8	1	7
4.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	6	1	5
5.	Классическая аэробика	20	2	18
6.	Я сильный, ловкий, выносливый.	4	1	3
7.	Правильное дыхание – основа жизни.	6	1	5
8.	Фитбол-гимнастика.	12	1	11
9.	Функциональный тренинг	24	2	22
10.	Стретчинг	16	2	14
11.	Учимся расслабляться.	8	1	7
12.	Твори и танцуй.	24	1	22
13.	Итоговое занятие.	2	1	1
	Всего:	144	18	126

#### Содержание программы:

Тема №1: “Вводное занятие” (2 часа).

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия (определение плечевого индекса), осмотр осанки и стоп. Способы самоконтроля за своим состоянием в школе и дома.

Тема №2: “Осанка” (12 часов).

Теория: Беседы “Красивая осанка”. Беседа “Позвоночник – ключ к здоровью”. “Профилактика нарушений осанки”.

Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений для всех групп мышц. Дорожка здоровья. Комплексы упражнений по формированию навыка правильной осанки. Подвижные игры: “Ракета”, “Перемена и урок”.

Тема №3: “Плоскостопие” (8 часов).

Теория: Беседа “О профилактике плоскостопия”. БАТ на стопе.

Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног. Массаж стоп массажными мячами, ходьба по массажной дорожке. Игры: “Великаны, карлики”, “Ель, елка, елочка” и др.

Тема №4: “Здоровье в порядке – спасибо зарядке!” (6 часа).

Теория: Беседы “О пользе утренней зарядки”. Физкультурные минутки на уроках. Виды физкультурных минуток. Физкультурные паузы.

Практическая работа: Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Комплексы ФМ. Физкультурная минутка в стихах. Комплексы для физкультурных пауз дома. Праздник Здоровья.

Тема №5: Классическая аэробика ( 20 часов) Беседа, « типы движений», правила выполнения упражнений. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики. Высококоординационные аэробные связки.

Тема №6: “Я сильный, ловкий, выносливый” (4 часа).

Теория: “Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота”.

Практическая работа: Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, эспандеры, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск “Здоровье”. Прыжки через скакалку. Жонглирование одним и двумя мячами. Веселые старты - эстафеты: ведение мяча, броски и ловля. Подвижные игры “Салочки”, “Третий лишний”, “Перемена и урок”. Подсчет частоты пульса после физической нагрузки и в покое.

Тема №7: “Правильное дыхание – основа жизни” (6 часов).

Теория: Беседа “Об органах дыхания”. Типы дыхания. Диафрагмально-релаксационное дыхание. Правила дыхания при выполнении упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практическая работа: Комплексы дыхательной гимнастики. Специальные дыхательные упражнения при бронхо - легочных заболеваниях. Освоение методики диафрагмально–релаксационного дыхания.

Тема №8: “Фитбол-гимнастика” (12 часов).

Теория: техника безопасности. Правила поведения на мячах. Знакомство со свойствами мяча. Правильная посадка на мяче. Правила выбора мяча.

Практическая работа: комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнения на расслабление. Игры: “Догони мяч”, “Грузим арбузы”, “Везем арбузы”, “Паровозик”, “Гусеница”, “Прокати мяч”.

Тема №9: « Функциональный тренинг». ( 24 часа) Техника силовых упражнений на развитие силы и выносливости мышц. Комплекс силовых упражнений. Классификация видов силовых тренировок. Основные принципы на силовой тренировке. Группы мышц, задействованные в различных упражнениях. Силовая тренировка, направленная на развитие всех групп мышц.

Тема №10: “Стретчинг ” (16 часов).

Теория: Техника безопасности.

Практическая работа: Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест - “Гибкий ли я?” Комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов. Уметь правильно выполнять упражнения на гибкость.

Тема №11: “Учимся расслабляться”(8 часа).

Теория: Дыхательные упражнения для снятия напряжения, польза расслабления. Релаксация.

Практическая работа: Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Игры малой подвижности “Запретное движение”, “Угадай где мяч”.

Тема №13: Твори и танцуй ( 24 часов) Хореография стиля Основные движения. Постановка и отработка программы « Тори и танцуй». Уметь концентрировать внимание при повторении движений за педагогом. Самоконтроль.

Тема №16: “Итоговое занятие” (2 часа).

Теория: подвижно-дидактическая игра “Физкульт-лото”. Объяснение правил игры.

Практическая работа: Игра: “Физкульт-лото”. Повторение и закрепление комплексов упражнений. Антропометрия (определение плечевого индекса), осмотр осанки и стоп.

### Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Осанка и система дыхания	8	1	5
3.	Экология и здоровье	2	2	
5.	Классическая аэробика	14	2	12
6.	Степ платформа.	20	2	18
7.	Фитне- йога.	20	2	18
8.	Фитбол-гимнастика.	12	1	11
9.	Функциональный тренинг	24	2	22
10.	Стретчинг	20	2	18
12.	Твори и танцуй.	20	1	19
13.	Итоговое занятие.	2	1	1
	Всего:	144	17	127

### Содержание тематического планирования 2 года обучения

Тема №1: “Вводное занятие” (2 часа).

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия (определение плечевого индекса), осмотр осанки и стоп. Способы самоконтроля за своим состоянием в школе и дома.

Тема №2: “Осанка и система дыхания» (8 часов).

Теория: Влияние осанки на дыхание.

Практическая работа: Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения .

Тема №3: « Экология и здоровье» (2 часа)

Теория: Беседа Влияние экологической ситуации на здоровье человека. Иметь представление о влиянии экологии на здоровье человека.

Тема №4: “ Классическая аэробика» ( 14 часов)

Беседа, « типы движений», правила выполнения упражнений. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики. Высококоординационные аэробные связки.

Тема №5: Степ-платформа ( 20 часов) – Техника выполнения более сложных элементов и аэробных связок, соответствующих уровню воспитанников.

Основной набор элементов степ аэробики. Высококоординационные аэробные связки. Уметь правильно выполнять движения на степ платформе. Самоконтроль.

Тема №6: Фитнес –йога ( 20 часов) Беседа « Об органах дыхания», « Типы дыхания», Диафрагмально- релаксационное дыхание. Правила дыхания при выполнении упражнений.

Практическая работа; Полное йогическое дыхание . Переменное ноздревое дыхание. Дыхание животом. Различные асаны соответствующие подготовке воспитанников. Релаксация.

Тема №7: «Фитбол-гимнастика» ( 12 часов ). Теория: техника безопасности. Правила поведения на мячах. Знакомство со свойствами мяча. Правильная посадка на мяче. Правила выбора мяча.

Практическая работа: комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнения на расслабление.

Тема №8: « Функциональный тренинг»( 24 часа) Техника силовых упражнений на развитие силы и выносливости мышц. Комплекс силовых упражнений. Классификация видов силовых тренировок. Основные принципы на силовой тренировке. Группы мышц, задействованные в различных упражнениях. Силовая тренировка, направленная на развитие всех групп мышц. Комплексы упражнений.

Тема №10: “Стретчинг ” (20 часов). Техника упражнений на растягивание. Подготовка мышц, разминка. Комплекс упражнений на подвижность суставов. Динамический стретчинг ( Комплекс упражнений). Статический стретчинг ( комплекс упражнений). Мышечное расслабление, заминка.

Тема №13: Твори и танцуй ( 20 часов) Хореография стиля Основные движения. Постановка и отработка программы « Твори и танцуй».

Тема №16: “Итоговое занятие” (2 часа).

Теория: тестирование воспитанников по пройденным темам.

Практическая работа: Комплекс упражнений ОФП.

## Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1.	Вводное занятие. ТБ и ПДД	2	1	1
2.	Творческие достижения в классической аэробике	18	1	17
6.	Степ аэробика.	20	2	18
7.	Фитне- йога.	20	2	18
8.	Фитбол-гимнастика.	14	1	13
9.	Функциональный тренинг	22	2	20
10.	Стретчинг	20	2	18
12.	Твори и танцуй.	20	1	19
13.	Итоговое занятие.	2	1	1
	Всего:	144	17	127

### Содержание тематического планирования 2 года обучения

Тема №1: «Вводное занятие. ТБ и ПДД» (2 часа).

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия (определение плечевого индекса), осмотр осанки и стоп. Способы самоконтроля за своим состоянием в школе и дома.

Тема №4: « Творческие достижения в классической аэробике» ( 18 часов)

Беседа, « типы движений», правила выполнения упражнений. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики. Высококоординационные аэробные связки.

Тема №5: Степ-аэробика ( 20 часов) – Техника выполнения более сложных элементов и аэробных связок, соответствующих уровню воспитанников. Основной набор элементов степ аэробики. Высококоординационные аэробные связки. Уметь правильно выполнять движения на степ платформе. Самоконтроль.

Тема №6: Фитнес –йога ( 20 часов) Беседа « Об органах дыхания», « Типы дыхания», Диафрагмально- релаксационное дыхание. Правила дыхания при выполнении упражнений.

Практическая работа; Полное йогическое дыхание . Переменное ноздревое дыхание. Дыхание животом. Различные асаны соответствующие подготовке воспитанников. Релаксация.

Тема №7: «Фитбол-гимнастика» ( 14 часов ). Теория: техника безопасности. Правила поведения на мячах. Знакомство со свойствами мяча. Правильная посадка на мяче. Правила выбора мяча.

Практическая работа: комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнения на расслабление.

Тема №8: « Функциональный тренинг»( 22 часа) Техника силовых упражнений на развитие силы и выносливости мышц. Комплекс силовых упражнений. Классификация видов силовых тренировок. Основные принципы на силовой тренировке. Группы мышц, задействованные в различных упражнениях. Силовая тренировка, направленная на развитие всех групп мышц. Комплексы упражнений.

Тема №10: “Стретчинг ” (20 часов). Техника упражнений на растягивание. Подготовка мышц, разминка. Комплекс упражнений на подвижность суставов. Динамический стретчинг ( Комплекс упражнений). Статический стретчинг ( комплекс упражнений). Мышечное расслабление, заминка.

Тема №13: Твори и танцуй ( 20 часов) Хореография стиля Основные движения. Постановка и отработка программы « Твори и танцуй».

Тема №16: “Итоговое занятие” (2 часа).

Теория: тестирование воспитанников по пройденным темам.

Практическая работа: Комплекс упражнений ОФП.

### **Методическое обеспечение программы:**

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья учащихся данного возраста.
2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

Техническое оснащение занятий:

Занятия проводятся в просторном, светлом кабинете, желательно с ковровым покрытием, оснащенным спортивным оборудованием и инвентарем.

Для занятий необходим магнитофон и аудио кассеты или диски с записью музыкальных произведений.

### **Приложение:**

#### **Список литературы использованной при составлении программы и адресованной педагогам:**

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
2. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000 г.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.
4. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975 г.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003 г.
6. Куликовская Т.А. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М.: ООО "Издательство Гном и Д", 2000 г.
7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998 г.
8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
9. Обухова Л.А, Лемякина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999 г.
10. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005 г.
11. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.
12. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994г.
13. Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. СПб, 1997 г.
14. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: АСТ, 2002г.
15. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989 г.
16. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004 г.
17. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003 г.
18. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003г.
19. Тришак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003 г.
20. Тюрин А. Самомассаж. СПб: Питер, 1997 г.
21. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004 г.

**Список литературы рекомендованной детям и родителям в помощь  
освоения программы:**

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.
3. Куликовская Т.А. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М.: ООО "Издательство Гном и Д", 2000 г.
4. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998 г.
5. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
6. Обухова Л.А, Лемякина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999 г.
7. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.
8. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: АСТ, 2002 г.
9. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003 г.