

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №355 г. Челябинска»

Принято на педагогическом совете  
«ДС № 355 г. Челябинска»  
протокол №1  
от «26» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 355 г. Челябинска»  
С.И. Рахмангулова  
(26.08.2020г. приказ № 78-у)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
« ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ » ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

Срок реализации: 1 год

Возраст: 3-7 лет

Руководитель:

инструктор по физической культуре:

Крестьянинова Л.В.

Челябинск, 2020 г.

## **Содержание программы**

1. Целевой раздел.....	3-6
2. Содержательный раздел.....	7-10
3. Содержание дополнительной образовательной программы.....	11-27
5. Список литературы .....	28

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Игровой стретчинг» разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 (ред. От 05.09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г., № 28564).

Устав образовательной организации (могут быть представлены документы регионального уровня).

Современные тенденции развития общества, реализация социального образовательного запроса на всесторонне развитое поколение, заказ родителей на дополнительную образовательную услугу определили перед МАДОУ «Детский сад №355» необходимость создания дополнительной услуги – «Игровой стрейчинг».

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 программы, направленной на организацию двигательной деятельности дошкольников 3 – 7 лет средствами игрового стретчинга.

Физкультурно – спортивная направленность программы актуализирует проблему низкой физической активности детей дошкольного возраста.

П.Ф. Лесгафт выявил решающее значение мышц в формировании суставных поверхностей, разрабатывая закономерности анатомического строения мышц, костей и суставов и их функциональных особенностей. В дошкольном возрасте начинается развитие способности переносить статические нагрузки, формируются 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.

Значение игровой формы физической деятельности заключается в том, что она является наиболее приемлемой, доступной и понятной формой передачи совокупности знаний о физической культуре детям дошкольного возраста. В комплекс предлагаемых воспитанникам движений входят общеразвивающие упражнения, частично движения с психогимнастики, основные упражнения, самомассаж, а также коррекционная, пальчиковая и дыхательная гимнастики. Во время игр и активностей дети много двигаются: бег, прыжки, ползание, лазание и т.д. При этом проявляется выносливость, быстрота реакции, ловкость, а также решительность, смелость, воспитывается самостоятельность. Одной из главных задач при этом становится приумножение двигательного опыта. Во время игры дети находятся в мире сказок, повторяют действия и движения героев, показывают свои двигательные умения и навыки, и мало-помалу приобретают привычку к здоровому образу жизни. К тому же, они изучают разные действия и пробуют управлять своими эмоциями. В процессе игры дети проявляют творчество, и поэтому с их стороны наблюдается огромный интерес к сюжетно-игровым формам физкультурной деятельности.

Игровой стретчинг является одной из здоровьесберегающих технологий для повышения физической активности детей дошкольного возраста. Использование стретчинга имеет огромное значение в здоровьесбережении, оздоровлении, укреплении здоровья детей: - приобщении детей к здоровому образу жизни, выработке потребности в регулярных занятиях физической культурой; - укреплении опорно-двигательного аппарата и формировании правильной осанки; - гармоничном развитии форм тела и функций организма; - формировании основных жизненно важных двигательных умений и навыков; - формировании устойчивого интереса к занятиям физической культурой; - воспитании морально-волевых качеств; - содействии умственному, нравственному и эстетическому воспитанию; воспитании физических способностей (координационных, скоростных, выносливости). Гимнастика с элементами игрового стретчинга доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Повышение уровня физического развития воспитанников, профилактика и коррекция нарушений осанки, а также формирование позитивного отношения к физической культуре средствами стретчинга.

Задачи программы

1. Повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем воспитанников с помощью стретчинга.
2. Развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата воспитанников с помощью использования стретчинга.
3. Профилактика и коррекция нарушений осанки воспитанников;
4. Научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»

## **1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с физическим и психическим развитием ребенка;
2. Принцип систематичности – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения;
3. Принцип постепенности - обучение упражнениям от простого к сложному, учитывая степень подготовленности ребенка;
4. Принцип индивидуальности - учет особенности возраста, особенностей каждого ребенка;
5. Принцип доступности – изучаемый материал должен быть легким и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся;
6. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития двигательных навыков ребенка;
7. Принцип наглядности – показ физических упражнений, образный рассказ;
8. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения переутомления детей и оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений;
9. Принцип сознательности и активности – понимание пользы упражнений, привитие навыков самоконтроля.

Методические приёмы:

- 1) Игровой метод. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идёт о том, что необходимо пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его компонентом. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют, осмысливают свои представления о мире.

- 2) Наглядный метод. Выразительный показ упражнений, сочетание упражнений с музыкой.
- 3) Метод аналогий. Использовать метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог – режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.
- 4) Словесный метод. Это беседа о характере образа, о средствах его выразительности, объяснение методики исполнения упражнений, оценка.
- 5) Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного упражнения при создании образа. Приемы обучения: - комментирование; - инструктирование; - корректирование. Все методы находятся в тесной взаимосвязи и обеспечивают полноценный процесс физического воспитания детей.

## **2. Содержательный раздел**

**2.1. Структура занятий** разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.. Обязательными условиями проведения занятий в зале являются: - санитарное содержание зала и продолжительность занятий, в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Занятия по стретчингу проводятся в музыкально-спортивном зале.

Формы работы: групповая (10 - 15 человек) совместная образовательная деятельность; индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность, с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья детей.

Форма подведения итогов – контрольные занятия.

Занятие состоит из трёх частей: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся. Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: различные формы ходьбы и бега; различные махи. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия. Основная часть занимает большую часть времени. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Основная часть занятия: В основную часть входят упражнения стретчингового характера. Упражнения выполняются в строгой последовательности: - разогрев и растяжка мышц шеи; - разогрев и растяжка мышц и суставов плечевого пояса; - разогрев и растяжка мышц и суставов рук; - разогрев и растяжка мышц пресса и спины; - разогрев и растяжка мышц и суставов таза и бедер; - комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц; - разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа. В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении упражнения, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

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

- Дыхательная гимнастика необходима для быстрого восстановления организма после физических нагрузок, снижения утомляемости и повышению концентрации внимания;
- Пальчиковая гимнастика способствует развитию речи, творческого мышления, активизирует моторику рук, вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться;
- Релаксационная гимнастика - метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения;
- Самомассаж с использованием тренажеров позволяет повысить жизненный тонус, нормализовать кровообращение конечностей детей младшего дошкольного возраста;
- Подвижная игра способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений, активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Элементы стретчинга можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений. Значение игрового стретчинга: - увеличивается подвижность суставов - становятся более эластичными и гибкими мышцы - повышается общая двигательная активность - формируется правильная осанка - воспитываются выносливость и старательность.

Эффективность занятий стретчинга определяется показателем общего состояния ребенка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы, через занятия, совместную деятельность, самостоятельную деятельность детей.

Планируемые результаты

1. Дети знают назначение спортивного зала, правила поведения в нем, умеют в нем ориентироваться;
2. Дети знают и выполняют основные виды движений стретчинга;
3. У детей развиты физические качества, согласно возрастным особенностям: гибкость, выносливость и координация;
4. У детей сформированы начальные представления о здоровом образе жизни.



## 2.2. Способы определения результативности.

1. Мониторинг основных показателей физического развития: (форма осанки, форма стопы).
2. Тестирование на определение физических качеств.
3. Методом наблюдения, беседы и экспертных оценок отслеживаются показатели настойчивости, аккуратности и трудолюбия.

Уровень физической подготовленности определяется тестами-заданиями.

Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения. 1. Подвижность в плечевом суставе. Воспитанник, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев. 2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Воспитанник в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+). «Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до 27 кончиков пальцев рук воспитанника. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот. 3. Подвижность в тазобедренном суставе. Воспитанник стремится как можно шире развести ноги: в стороны вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот. 4. Подвижность в коленных суставах. Воспитанник выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание. 5. Подвижность в голеностопных суставах. Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования: 1) одинаковые исходные положения звеньев тела; 2) одинаковая (стандартная) разминка; 3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах. Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешних воздействий. Ее определяют по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы, величина которой должна быть

одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Измерение пассивной гибкости приостанавливают, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение. Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата воспитанника (в сантиметрах или угловых градусах) является разница между величинами активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.

**Примерный учебно- тематический план по игровому стретчингу (для детей 5-7 лет).**

Месяц	Тема занятия	Количество практических занятий
Октябрь	«Осенняя сказка»	2
	« Кто в нашем домике живет»	2
	«Змейка»	2
	«Змейка» (продолжение)	2
Ноябрь	«Морское путешествие»	2
	«Деревня Простоквашино»	2
	« Красочки»	2
	« В гости к Кролику»	2
Декабрь	«Зимняя сказка»	2
	«Зимняя сказка» (продолжение)	2
	« Карнавал»	2
	«Карнавал» (продолжение)	2
Январь	« Сказка о карандаше и резинке»	2
	« Сказка о карандаше и резинке» (продолжение)	2
	«Цветик-семицветик»	2
Февраль	«Прогулка по джунглям»	2
	«Просто так!»	2
	«Просто так!» (продолжение)	2
	«Сказка о море»	2
Март	«Весенняя сказка»	2
	«Весенняя сказка-2»	2
	«В гостях у дуба»	2
	«В гостях у дуба» (продолжение)	2
Апрель	«Сказка про утенка»	2
	«Сказка про утенка» (продолжение)	2
	«Весна и воробей»	2
	«Как мы съездили на море»	2
Май	«Сказка о жадном императоре»	2
	«Сказка о жадном императоре» (продолжение)	2
	«Нам весело»	1
	Контрольное занятие	1

**СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ с 3 до 5 лет**

<b>№ п/п</b>	<b>Кол-во занятий</b>	<b>Тема</b>	<b>Вид занятий</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Задачи</b>
1.	4	«Сказка про Утёнка»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №1</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально-ритмическая игра «Карусель»</p> <p>Игры на расслабление «Пирог»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	<p>Растягивание различных групп мышц укрепление мышц спины, развитие выворотности суставов, гибкости и чувства ритма.</p>
2.	2	«В гостях у Дуба»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №1</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально-ритмическая игра «Журавль»</p> <p>Игры на расслабление «Макароны»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	<p>Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.</p>
3.	4	«Просто так!»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №2</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально-ритмическая игра «Веселый автобус»</p> <p>Игры на расслабление «Колка дров»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p>	<p>Обучение культуре движений, раскованному владению своим телом. Укреплению мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости. Развитие гибкости.</p>

				<p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	<p>Формирование потребности в здоровом образе жизни.</p>
4.	4	«Сказка о море»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №2</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Рыбак и рыбки»</p> <p>Игры на расслабление «Макароны»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	<p>Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.</p> <p>Пополнить знания детей о подводном мире</p>
5.	4	«Зимняя сказка»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №3</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Льдинка»</p> <p>Игры на расслабление «Мороженое»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	<p>Растягивание различных групп мышц укрепление мышц спины, развитие выворотности суставов, гибкости и чувства ритма</p>
6.	2	«Зоопарк-2»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №3</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально-ритмическая игра «Веселый автобус»</p> <p>Игры на расслабление «Колка дров»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p>	<p>Растягивание различных групп мышц укрепление мышц спины, развитие выворотности суставов, гибкости и чувства ритма.</p> <p>Передавать образ</p>

				<i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	животных через пластику
7.	2	«На лесной полянке»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. Ритмический танец «Буратино».</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Пауки и мухи». Игра на расслабление «Шалтай-болтай»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики, мячи по количеству детей</p>	Растягивание различных групп мышц укрепление мышц спины, развитие выворотности суставов, гибкости, координации, фантазии, образного мышления.
8.	2	«Бабочки»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №4</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Бабочки»</p> <p>Игра на расслабление «Волшебный цветок»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание различных групп мышц укрепление мышц спины, развитие выворотности суставов, гибкости. Напомнить детям как богат мир насекомых.
9.	4	«Карнавал»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, кругом, прыжком раз! Ходьба в обход по залу (отстукивают ритм в ладоши). Построение в круг. Танец игра «Озорники»</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p>	Растягивание различных групп мышц укрепление мышц спины, развитие выворотности суставов, гибкости.

				<p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Слушай и танцуй»</p> <p>Игра на расслабление «Волшебный цветок»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	
10.	4	«Морское путешествие»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, танец-импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод селедок»</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Караси и щука»</p> <p>Игра на расслабление «Море волнуется ...»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	<p>Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие образного мышления при выполнении упражнений.</p> <p>Пополнить знания детей о подводном мире.</p>
11.	2	«Деревня Простоквашино»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, кругом, прыжком раз! Ходьба в обход по залу (отстукивают ритм в ладоши). Построение в круг.</p> <p>Танец игра «Озорники»</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «День, ночь, огонь, вода»</p> <p>Малоподвижная игра «Соня»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	<p>Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие выворотности суставов, гибкости.</p> <p>Научиться передавать образ и эмоции через выполнение движения.</p>

12.	2	«Красочки»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №5</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально-ритмическая игра «Карусель»</p> <p>Игра на расслабление «Пирог»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие образного мышления при выполнении упражнений, фантазии.
13.	4	«Красочки»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №5</p> <p><u>2 часть.</u> Конкурс на самое лучшее выполнение упражнений стретчинга.</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально-ритмическая игра «Карусель»</p> <p>Игра на расслабление «Пирог»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Развивать лидерство, инициативу. Повторить выполнение изученных упражнений стретчинга.
14.	4	«Кто в нашем домике живет»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, ритмический танец «Шоколате»</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Кот и мыши»</p> <p>Расслабление по представлению «Прогулка по волшебному лесу»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие образного мышления при выполнении упражнений, фантазии.
15.	4	«Как мы съездили на море»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, танец-импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод селедок»</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины и



				<p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Караси и щука»</p> <p>Игра на расслабление «Море волнуется...»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	<p>пресса, развитие координации, умения передавать пластику через выражения образа.</p>
16.	2	«Птичий двор»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №1</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Совушка»</p> <p>Малоподвижная игра «Летает- не летает»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	<p>Развитие мышечной силы и подвижности суставов рук, чувства ритма и крупной моторики.</p>
17.	2	«Вот так любим мы играть»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №1</p> <p><u>2 часть.</u> Занятие-соревнование «Игровой стретчинг»</p> <p><u>3 часть.</u> Игры по желанию</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	<p>Содействовать развитию гибкости, ритма и пластики движения,</p>
18.	4	«Морское путешествие»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод селедок»</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p>	<p>Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие координации, умения передавать пластику</p>

				<p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Рыбак и рыбка»</p> <p>Игра на расслабление «Угадай, что делили»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	через выражения образа.
19.	4	«В гости к кролику»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №1</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально-ритмическая игра «Карусель»</p> <p>Игра на расслабление «Пирог»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
20.	3	«Весеннее пробуждение»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №1</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально-ритмическая игра «Карусель»</p> <p>Игра на расслабление «Пирог»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие координации, умения передавать пластику через выражения образа.
21.	1	Итоговое занятие «Выходи на тренировку»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №1</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Замри»</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие координации, умения

				Малоподвижная игра «Летает не летает» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон	передавать пластику через выражения образа.
21.				<i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики	
итого	<b>64</b>				

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ с 5 до 7 лет.

№ п/п	Кол-во занятий	Тема	Вид занятий	Программное содержание	Задачи
1.	3	«Бабочки»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №1</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально-ритмическая игра «Карусель» Игра на расслабление «Пирог» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	<p>Растягивание различных групп мышц укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности суставов, гибкости.</p> <p>Напомнить детям как богат мир насекомых.</p>
2.	3	«Карнавал»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №2</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально-ритмическая игра «Слушай и танцуй» Игра на расслабление «Макаронны» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	<p>Растягивание различных групп мышц укрепление мышц спины, развитие выворотности суставов, гибкости, чувства ритма.</p>
3.	3	«Морское путешествие»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №3</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p>	<p>Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении</p>

				<p><u>3 часть.</u> Музыкально-ритмическая игра «Рыбак и рыбки»</p> <p>Игра на расслабление «Прогулка по подводному царству»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	<p>упражнений.</p> <p>Пополнить знания детей о подводном мире</p>
4.	3	«Деревня Просто-квашино»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №4</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Волк и овцы»»</p> <p>Игра на расслабление «Колка дров»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	<p>Растягивание и укрепление различных групп мышц спины и пресса.</p> <p>Научиться передавать образ и эмоции через выполнение движения.</p>
5.	3	«Красочки»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Построение в шеренгу и колонну.</p> <p>Ходьба на носках «кошечка», с высоким подниманием бедра «цапля».</p> <p>Ритмический танец «Буратино» (на каждый счет и через счет)</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Льдинка»</p>	<p>Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, образного мышления при выполнении упражнений.</p>

				Игра на расслабление «Ёлочка» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон <i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	
6.	3	«Карнавал-2»	Сюжетно-игровое	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №2 <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога <u>3 часть.</u> Музыкально-ритмическая игра «Слушай и танцуй» Игра на расслабление «Макароны» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон <i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	Растягивание различных групп мышц укрепление мышц спины, развитие выворотности суставов, гибкости, чувства ритма.
7.	3	«Кто в домике живет»	Сюжетно-игровое	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Построение в колонну и шеренгу. Ходьба на носках «кошечка», с высоким подниманием бедра «цапля». Ритмический танец «Буратино» (на каждый счет и через счет) <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Приветтики» (танцевальные движения, бег враспынную). Игра на расслабление «Мартышки» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон <i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
8.	3	«Как мы съездили на море»	Сюжетно-игровое	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Построение в колонну и шеренгу.	Растягивание и укрепление различных групп мышц.

				<p>Ходьба на носках «кошечка», с высоким подниманием бедра «цапля».</p> <p>Ритмический танец «Буратино» (на каждый счет и через счет)</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Караси и щука». Игра на расслабление «Холодно-жарко».</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	<p>Развитие координации движения, умения передавать пластику движения через выражения образа.</p>
9.	3.	«Птичий двор»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №4</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Птичий двор». Игра на расслабление «Золотые ворота».</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	<p>Развитие мышечной силы и подвижности суставов рук, чувство ритма и крупной моторики.</p>
10.	4	«Змейка»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Поворот кругом прыжком. Ходьба по залу с хлопками в ладоши под счет. Построение в круг. Танец-игра «Озорники»</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Змея в траве». Малоподвижная игра «Змейка».</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	<p>Растягивание различных групп мышц укрепление мышц спины, развитие выворотности суставов, гибкости, чувства ритма.</p>

11.	3	«Зимняя сказка»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Танец-импровизация на ориентировку в пространстве «Снежный хоровод».</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Льдинка». Игра на расслабление «Прогулка по волшебному зимнему лесу»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание различных групп мышц укрепление мышц спины, развитие выворотности суставов, гибкости, чувства ритма.
12.	3	«Прогулка по джунглям»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Ходьба по залу с хлопками в ладоши.</p> <p>Построение в круг. Танец-игра «Озорники».</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «День, ночь, огонь, вода». Малоподвижная игра «Соня». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание различных групп мышц укрепление мышц спины, развитие выворотности суставов, гибкости, чувства ритма.
13.	3	«Весенняя сказка»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Разминка № 5.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Переправа на плотках». Малоподвижная игра «Перстенок». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.



				<i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	
14.	3	«В гости к Кролику»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Разминка № 5. Ритмическая разминка «Буратино»</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально-ритмическая игра «Карусель».Игра на расслабление «Пирог».Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
15.	2		Конкурс-соревнование	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Разминка № 5. Ритмическая разминка «Буратино»</p> <p><u>2 часть.</u> Конкурс на самое лучшее выполнение упражнений стретчинга.</p> <p><u>3 часть.</u> Игры по выбору детей. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Содействовать развитию гибкости, танцевальности.
16.	3	«Сказка о карандаше и резинке»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Разминка № 5. Ритмический танец «Чоколите».</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Ладочки».Игра на расслабление «Пирог».Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.

				<i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики	
17.	3	«Цветик-семицветик»	Сюжетно-игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Танец импровизация «Хоровод цветов»</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Мы веселые ребята».Игра на расслабление «Волшебный цветок».Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
18.	3	«Сказка о жадном императоре»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Разминка № 1.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Замри».Игра на расслабление «Летает -не летает».Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
19.	3	«Весна и воробей»	Итоговое показателное	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Ходьба по кругу, на носках, с высоким поднятием колена, перекрестным шагом. Танец импровизация «Танец червяков»</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p>	Развивать ритmicность и точность выполнения упражнений, силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и

				<p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Мы веселые ребята».Игра на расслабление «Волшебный цветок».Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	укреплению мышц и связок.
20.	3	«Выходи на тренировку»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Ходьба по кругу, на носках, с высоким поднятием колена, перекрестным шагом.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Мы веселые ребята».Игра на расслабление «Волшебный цветок».Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Развивать ритмичность и точность выполнения упражнений, силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.
20.	2	«Нам весело»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Разминка № 1.</p> <p><u>2 часть.</u> Занятие-соревнование «Игровой стретчинг»</p> <p><u>3 часть.</u> Игры по желанию. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Содействовать развитию гибкости.
22.	1		Итоговое		
итого	64				

### 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: АК ИП КРО, 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. Чупах И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно - воспитательном процессе. - М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003. - 400с.