

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 131»**

Принято  
На педагогическом совете № 1  
Протокол № 1  
От «29» августа 2023 г.

Утверждено приказом заведующего  
МАДОУ «Детский сад 131»  
№ 69 от «29» августа 2023 г.



Е. А. Егорова

**Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная программа «Будь здоров!»  
для детей с умственной отсталостью  
(физкультурно-спортивной направленности)**

Составитель:

Адекова Татьяна Леонидовна,  
педагог дополнительного образования,  
инструктор по физической культуре  
МАДОУ «Детский сад № 131»

Возрастная категория детей: 5 – 7 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Документ обучающемуся после успешного освоения им программы не  
выдается.

г. Череповец, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:</b>	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	7
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий:</b>	
2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Условия реализации программы	8
2.3. Формы аттестации в дополнительном образовании	7
2.4. Оценочный материал освоение АДОП	8
2.5. Воспитательная работа	8
2.6. Методические материалы	8
2.7. Рабочая программа	9
<b>3. Список литературы</b>	<b>15</b>
Приложения	

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Будт здоров» (далее - программа) разработана в соответствии нормативно-правовыми документами: законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, ПОСТАНОВЛЕНИЕМ от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.

**Направленность АДОП** - физкультурно-спортивная направленность.

**Актуальность программы:** обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Данная АДОП ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих интеллектуальные нарушения (умственная отсталость).

**Отличительные особенности АДОП:** Данная АДОП разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов), имеющих интеллектуальные нарушения. Обучение по данной программе носит развивающий характер; не допускается дублирования основной образовательной программы ДОУ; обеспечивает формирование ценностных установок в области физического развития, сохранения здоровья детей с ОВЗ; ориентирует на развитие потенциальных возможностей ребенка, находящихся в зоне ближайшего развития; расширяет возможности для удовлетворения двигательной активности детей с УО.

С учетом особенностей детей с УО в программе предусмотрены комплексы упражнений, способствующие снятию быстрой утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, развивающие моторную ловкость, скоординированность.

Занятия в физкультурно-спортивной секции «Будь здоров» развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения двигательной активности детей с ОВЗ, средством снятия психологического напряжения.

Получение детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации.

**Адресат АДОП** – обучающиеся с умственной отсталостью 5-7 лет.

В физическом развитии ребенка с нарушениями интеллекта, так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Наряду с этим встречается и множество отклонений, в основе которых лежит диффузное поражение коры головного мозга. Эти отклонения находят свое выражение в ослабленности организма, в нарушениях соматики, большей восприимчивости простудным и инфекционным заболеваниям, а также в общем физическом недоразвитии (вес, рост), в нарушении развития статики и локомоции, основных движений, мелкой моторики, осанки, плоскостопии, координации элементарных двигательных актов, в нарушениях равновесия и др. У детей с органическим поражением центральной нервной системы нарушена нервная регуляция мышечной деятельности. В результате вовремя не формируется контроль за двигательными актами, появляются трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности, скоординированности, пространственной ориентировки. У многих детей с нарушениями интеллекта возникают сопутствующие движения - синкинезии. При этом нарушаются и моторные компоненты речи, тесно связанные с общим развитием моторики (крупной и мелкой). Все же у разных детей изучаемой категории нарушения в физическом развитии могут иметь разный характер, разную степень выраженности, выступать в разных сочетаниях.

**Объем АДОП:** программа рассчитана на один год обучения, количество учебных часов – 32.

**Форма обучения** – очная.

**Методы обучения.** Освоение программного материала АДОП происходит в основном через практическую деятельность.

Таблица 1.

<i>Словесные</i>	<i>Наглядные</i>	<i>Практические</i>
устное изложение	показ педагогом приемов выполнения	тренировочные упражнения
беседа, объяснение	Использование наглядных материалов: картинки, фото	Практические выполнения заданий

**Тип занятия:** комбинированный, сочетание теоретической и практической деятельности; тренировочный.

**Формы проведения занятий.**

Образовательная деятельность организуется в групповой форме.

Таблица 2.

Индивидуальный тренировочный процесс	Игровые занятия
Открытые занятия	Групповые тренировки

**Срок освоения АДОП** – 1 учебный год.

**Режим занятий** - занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия - 30 минут. Занятия проводятся по расписанию.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Целью** АДОП является создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, укрепления физического и психического здоровья обучающихся с УО.

Программа дополнительного образования предусматривает решение следующих **задач:**

**Образовательные:** обучать детей согласованным действиям при выполнении упражнений и двигательных заданий со спортивным оборудованием и на спортивных тренажерах.

*Развивающие:* развивать координацию движений и основные физические качества детей с умственной отсталостью, развивать внимание, глазомер, мелкую моторику.

*Оздоровительные:* повысить функциональные возможности организма занимающихся; удовлетворить естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности; профилактика плоскостопия и нарушений осанки.

*Воспитательные:* воспитывать дисциплинированность, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностям.

### 1.3. Содержание программы.

#### Учебный план.

Таблица 3

№	Название разделов и тем АДОП	Теоретическое занятие (кол-во часов)	Практическое занятие (кол-во часов)	Количество часов
1	Занятия с мячом	0	13	13
2	Занятия направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки	0	6	6
3	Занятия на спортивных тренажерах	1	12	12
4	Итоговое занятие	0	1	1
	ИТОГО	1	31	32

### 1.4. Планируемые результаты.

*Общие результаты:* Достижение положительных результатов в сохранении и укреплении здоровья детей; формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.

*В результате обучения по программе ребенок:*

- овладеет доступными способами работы на тренажерах;
- научиться выполнять действия и упражнения ОРУ с мячом;
- получить навыки работы с мячом;
- научиться выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

*В результате обучения по программе у ребенка:*

- будет сформирована потребность в двигательной активности;
- посредством коррекционно-оздоровительной деятельности будут развиты координация движений и основные физические качества;
- повысится интерес к занятиям с мячом и на тренажерах;
- воспитается дисциплинированность.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Таблица 5

<b>Объем учебной нагрузки</b>	<b>Количество часов</b>
Максимальный объем учебной нагрузки детей за Неделю	1 академический час
Максимальный объем учебной нагрузки детей за месяц	4 академических часа
Максимальный объем учебной нагрузки детей за год	32 академических часа

### **2.2. Условия реализации программы.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал.

Спортивный инвентарь: детские спортивные тренажеры, мячи разного диаметра, массажные мячи, балансировочные подушки, гимнастические палки, массажные мячи, раздаточное оборудование для выполнения ОРУ, массажные коврики, баскетбольные кольца, воротики и др.

Информационные ресурсы: стенды для родителей и группы ВК.

### **2.3. Формы аттестации в дополнительном образовании.**

В течение реализации программы используются следующие методы отслеживания успешности овладения обучающимися содержанием программы: педагогическое наблюдение, фотоотчеты.

Формой итоговой аттестации является открытое итоговое занятие для родителей «Маленькие спортсмены».

Цель: демонстрация приобретенных умений и навыков в процессе освоения программы.

## 2.4. Оценочные материалы освоения АДОП.

Качество реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной программы отслеживается при помощи мониторинга результативности образовательной деятельности обучаемого, ориентированного на задачи программы.

Таблица 6

Параметры	Критерии	Показатели	Метод
Система ЗУН	Развитие базовых навыков выполнения упражнений с мячом, упражнений на спортивных тренажерах.	Правильность выполнения упражнений	Наблюдение
Социальная воспитанность	Формирование потребности к ЗОЖ	Соблюдение режима дня и гигиены	Наблюдение, опрос родителей и воспитателей группы

## 2.5. Воспитательная работа

**Цель:** формировании культурно-гигиенических навыков у детей с ОВЗ и соблюдение режима дня.

Формирование у дошкольников культурно-гигиенических навыков является важной частью воспитания культуры здоровья. Педагог формирует у дошкольников с ОВЗ понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и социальным ожиданиям окружающих людей.

В формировании культурно-гигиенических навыков режим дня играет одну из ключевых ролей. Привыкая выполнять серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок с ОВЗ вводит их в свое бытовое пространство, и постепенно они становятся для него привычкой.

Данная работа включена во все занятия АДОП «Будь здоров!»

## 2.6. Методические материалы

Методическое обеспечение:

- плакаты и схемы нарушений осанки и деформации стопы у дошкольников.
- картотеки подвижных игр с мячом для детей с УО,
- картотека пальчиковой гимнастики с массажным мячиком

- картотеки подвижных игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки,
- картотеки коррекционной гимнастики,
- картотеки ОРУ и ОВД,
- картотека дыхательных упражнений,
- картотека приемов самомассажа,
- консультации для родителей.
- памятка по технике безопасности при работах на тренажерах и т.д.

## **2.7. Рабочая программа**

**Раздел программы «Занятия с мячом»** составлен на основе методических рекомендаций, рекомендаций, пособий, развивающих и подвижных игр и упражнений с мячом следующих авторов: Л.В. Шапкина «Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии», Л.В. Шапкина «Частные методики адаптивной физкультуры, Махов А.С., Зубенко М.Б. «Мини-футбол с детьми с синдромом Дауна», Л.Б. Баряева, Т. С. Овчинникова «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика».

Игры с мячом занимают особое место среди подвижных игр. Мяч – это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что дает полноту ощущения формы. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного (тактильного) анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с мячом, усиливает эффект занятий.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей с ОВЗ. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку.

В основу раздела программы «Занятия с мячом» легли требования к всестороннему развитию двигательной функции, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребёнка с УО.

## Перспективно-тематическое планирование занятий раздела программы

### «Занятия с мячом»

Таблица 7

№	Тема занятия	Задачи	Содержание
1.	Мой друг мяч (знакомство с различными мячами)	Познакомить детей с видами мячей, вызвать желание играть с мячом Формирование основ ЗОЖ	Беседа «Круглый мяч» Упражнения: прокатывание мяча друг другу из положения сидя на полу, бросание мяча воспитателю. П\и «Догони мяч»
2.	Прокатывание мяча в прямом направлении.	Учить детей катать мяч в прямом направлении из исх.полож: стоя и стоя на коленях Формирование основ ЗОЖ	Упражнения: прокатывание мяча в прямом направлении стоя «Прокати далеко», из положения стоя на коленях через воротики «Закати мяч в воротики», П\и «Найди мяч»
3.	Бросание и ловля мяча от воспитателя	Учить детей бросать мяч воспитателя из положения «мяч внизу» и ловить мяч двумя руками Формирование основ ЗОЖ	Упражнение: бросание мяча из положения «мяч внизу» и ловля мяча от воспитателя двумя руками
4.	Бросок мяча в корзину, стоящую на полу	Учить детей выполнять бросок мяча от головы (сверху) в корзину Формирование основ ЗОЖ	Упражнение «Попади мячом в корзину» - бросок мяча от головы (сверху), иг/упр «Самый меткий»
5.	Игровое занятие «Играй, играй, мяч не теряй»	Повторить правила подвижных игр с мячом Формирование основ ЗОЖ	П\и: «Догони мяч», «Самый меткий», «Прокати в воротики», «Найди мяч»
6.	Бросок мяча в вертикальную цель.	Учить детей выполнять бросок малого мяча от плеча одной рукой в цель Формирование основ ЗОЖ	Упражнения: «Добеги до мишени», бросание малого мяча от плеча одной рукой в цель (высота 2 м) с расстояния 2 м.
7.	Бросание мяча через веревочку двумя руками	Учить бросать мяч из-за головы двумя руками Формирование основ ЗОЖ	Упражнение «Мяч через веревочку» - бросание мяча из-за головы через веревочку (высота до 2 м, расстояние 2 м) П.\и «Сбей кеглю»
8-9	Бросок мяча в баскетбольную корзину.	Учить бросать мяч в баскетбольную корзину от груди Формирование основ ЗОЖ	Упражнение «Баскетболист» - бросание мяча в баскетбольную корзину от груди, «Прокати по скамейке» - прокатывание мяча по скамейке.
10.	Игровое занятие с	Упражнять детей в игре с	Упражнение: «Попади в

	использованием мячей разного диаметра	мячами разного диаметра, повторить правила п\и с мячом Формирование основ ЗОЖ	корзину», «Попади в мишень», «Сбей кеглю», «Баскетболист»
11	Метание мяча вдаль одной рукой. Упражнения с использованием массажного мячика	Учить детей метать мяч вдаль одной рукой. Развивать мелкую моторику. Формирование основ ЗОЖ	Упражнения с массажным мячиком «Ежик», «Колбочий мяч и ладошки»; метание теннисного мяча вдаль одной рукой.
12.	Прокатывание мяча одной рукой	Учить прокатывать мяч одной рукой Формирование основ ЗОЖ	Упражнения: «Змейка» - прокатывание мяча между стоек, «Прокати по длинной скамейке».
12.	Игровое занятие с использованием мячей	Закрепить правила подвижных игр с мячом и правила поведения Формирование основ ЗОЖ	П\и: «Салют», «Гонка мячей», «Сбей кеглю», «Догони мяч»

**Раздел программы «Занятия направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки»** составлен на основе методических рекомендаций, рекомендаций, пособий, развивающих и подвижных игр и упражнений с мячом следующих авторов: А.С. Галанов «Игры, которые лечат», Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская «Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет», Л.В. Шапкина «Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии».

Подвижная игра развивает физические качества, вызывает положительные эмоции, удовлетворяет естественную биологическую потребность детей в движении и создает условия для профилактики заболеваний. А если игра направлена так же на формирование изгиба позвоночника и свода стопы, укрепление суставно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренирует выносливость, её оздоровительная значимость увеличивается.

**Перспективно-тематическое планирование занятий раздела программы «Занятия направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки»**

Таблица 8

№	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Упражнения на профилактику плоскостопия на балансировочных подушках	Учить детей выполнять упражнения для профилактики плоскостопия с использованием	Комплекс ОРУ с балансировочными подушками. «Море» Иу «По кочкам»

		балансирующих подушек, укреплять мышцы ног Формирование основ ЗОЖ	
2	Упражнения на профилактику нарушений осанки на балансировочных подушках	Развивать чувство равновесия, координацию движений, глазомер. Продолжать учить детей выполнять упражнения на балансировочных подушках Формирование основ ЗОЖ	Комплекс ОРУ с балансировочными подушками «Спиночка-тростиночка», и\у «Отдыхаем на камушках»
3	Упражнения с массажным мячом на профилактику плоскостопия	Укреплять мышцы свода стопы, профилактика развитие плоскостопия, Формирование основ ЗОЖ	Комплекс ОРУ с массажным мячом «Поиграем с ежиком», упражнения для профилактики плоскостопия: «Покатаем палочку», «Пройди по канату»
4	Упражнения на профилактику нарушения осанки лежа на полу	Учить детей выполнять упражнения, лежа на полу; развивать координацию, укреплять мышечный корсет Формирование основ ЗОЖ	Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках Игр\упр «Аист», «Перешагни через веревочку», «Не урони»
5	Упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки с использованием гимнастической палки	Укреплять свод стопы, развивать координацию и равновесие, подвижность плечевых суставов. Формирование основ ЗОЖ	Комплекс упражнений с палкой для детей. Игр\упр – «Перешагни», «Покатай ногами», «Коромысло»
6	Игровое занятие «Игры, которые лечат»	Укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия, развивать мышечную силу, гибкость и координационные способности средствами подвижных игр Формирование основ ЗОЖ	П\и на профилактику плоскостопия: «Жуки», «Покатай ногами», «Страусы» П\и на профилактику нарушений осанки: «Аист», «Не урони», «Гимнасты», «Улитки»

**Раздел программы «Занятия на спортивных тренажерах»** составлен на основе методики проведения занятий с использованием тренажеров М.А. Руновой и методического пособия Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду».

Современные детские тренажеры являются эффективным и многофункциональным помощником при решении не только ряда задач, направленных на укрепление физического развития, но и коррекцию имеющихся нарушений у воспитанников ДОУ.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного возраста. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам.

Старшие дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие. Вместе с тем переносимые физические нагрузки должны находиться в зоне «умеренного напряжения».

В физическом воспитании детей тренажеры позволяют в более короткие сроки решать задачу развития двигательных качеств дошкольников. Тренажеры способствуют укреплению разных групп мышц и всего организма в целом. Они достаточно просты и удобны в обращении. Во время занятий с тренажерами дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень двигательной активности, но и проявлять свои физические возможности – силу, выносливость, координационные способности.

**Перспективно-тематическое планирование занятий раздела программы «Занятия на спортивных тренажерах»**

Таблица 9

№	Тема	Задачи	Содержание
1	Мой друг тренажер «степпер» и «диск здоровья»	Обучать активной ходьбе с полным усилием на ноги. Развивать силу ног, координацию движений, вестибулярный аппарат Формирование основ ЗОЖ	Степпер – активная ходьба с полным усилием на ноги, крепко держась за поручни (ручки). Диск здоровья - встать обеими ногами на диск, руками держаться за поручни, ноги врозь и слегка поворачиваться влево – вправо.
2	Мой друг тренажер «бегущая по волнам»	Обучать выполнению шагов с большой амплитудой движения Развивать координацию движений, гибкость и подвижность суставов. Формирование основ ЗОЖ	Ходики- выполнение шагов с большой амплитудой движения, крепко держась за ручки тренажера двумя руками.
3	Тренировочное занятие на тренажерах	Укреплять позвоночник, мышцы ног, развивать равновесие; повторить упражнения на спортивных тренажерах Формирование основ ЗОЖ	Степпер- ходьба с полным усилием ноги, Ходики- выполнение шагов с большой амплитудой движения, крепко держась за ручки тренажера двумя руками. Диск здоровья - повороты

			вправо-влево
4	Мой друг тренажер «гребля»	Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажере «Гребля» Развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Формирование основ ЗОЖ	Упражнения на тренажере «Гребля»: И.п.: сидя лицом к тренажеру, руки вперед - вниз, кисти на грифе, ноги полусогнуты, стопы в упоре на перекладине. Разогнуться, руки прямые. 2. И.п.: то же. Одновременно разогнуть туловище и согнуть руки, кисти рук к животу.
5	Тренировочное занятие на тренажерах	Укреплять позвоночник, мышцы ног и спины, развивать равновесие, повторить упражнения на спортивных тренажерах Формирование основ ЗОЖ	Упражнения на тренажерах: «гребля», «степпер», «бегущая по волнам», «диск здоровья»
6	Мой друг тренажер «беговая дорожка»	Познакомить с тренажером «Беговая дорожка» Обучать ходьбе и бегу на тренажере Развивать силу ног, выносливость, координацию движений. Формирование основ ЗОЖ	Упражнения: И.п.: стоя, одна нога на полу, вторая – на дорожке. Прокручивать ленту одной ногой (чередовать левую и правую ноги) 2. Ходьба по следам. 3. Ходьба и бег.
7	Тренировочное занятие на тренажерах	Укреплять позвоночник, мышцы ног и спины, развивать равновесие и координацию, повторить упражнения на спортивных тренажерах Формирование основ ЗОЖ	Упражнения на тренажерах: «гребля», «степпер», «бегущая по волнам», «диск здоровья», «беговая дорожка»
8	Мой друг тренажер «велотренажер»	Познакомить с велотренажером. Обучать вращательным движениям вперед и назад. Развивать выносливость, СС и дыхательные системы. Формирование основ ЗОЖ	Упражнение: вращение педалей с заданной скоростью.
9 - 12	Тренировочное занятие на тренажерах	Укреплять позвоночник, мышцы ног и спины, развивать равновесие и координацию, повторить упражнения на спортивных тренажерах Формирование основ ЗОЖ	Упражнения на тренажерах: «гребля», «степпер», «бегущая по волнам», «диск здоровья», «беговая дорожка», «велотренажер»

Итоговое занятие по освоению программа «Будь здоров» включает в себя упражнения на тренажерах, упражнения и игры с мячом, комплекс ОРУ,

направленный на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. На итоговое занятие приглашаются родители обучающихся.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 32 часов программы по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) педагог может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

### Список литературы

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2010
2. Бармин Г.В. Методика формирования правильной осанки у детей 4-5 летнего возраста. – Волгоград, 1994
3. Ветрона Н.Л., Хпритоновна Т.А. Организация коррекционно-оздоровительных занятий с детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения (Методическое пособие для инструкторов по физической культуре ДОУ), Череповец, 2009
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005
5. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду Москва 2009 г.
7. Ключева М.Н. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб, 2007
8. Козарева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. – М., просвещение, 2003
9. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. – Воронеж, 2005

10. Махов А.С., Зубенко М.Б. Мини-футбол с детьми с синдромом Дауна: учебное пособие. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет», 2017.
11. Овчинникова Т. С., Баряева Л. Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР, 2014
12. Рунова М.А. Мой друг- тренажер/ Дошкольное воспитание 2005г. №6
13. Халемский Г.А. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации. – СПб.: «Детство –Пресс», 2001
14. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. — М.: Советский спорт, 2002
15. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2003