**План работы**

**с часто болеющими детьми с использованием здоровье сберегающих технологий**

**Задачи:**

Обеспечить здоровье детей, средствами физической культуры. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

Повысить сопротивляемость организма ребёнка к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды.

 Воспитывать у детей сознательное отношение к собственному здоровью и здоровому образу жизни.

**Принципы здоровьесберегающих занятий:**

1. Интегрированное содержание упражнений по физической культуре с другими видами занятий, с самостоятельной повседневной деятельностью.

2. Доступность разных видов деятельности и форм организации физкультурно-оздоровительного процесса уровню воспитания, возможностям, степени подготовленности и уровню здоровья детей.

3. Максимальное приближение процесса физического воспитания к игровой деятельности.

4. Эмоционально положительная окрашенность разных форм физкультурно-оздоровительной работы.

**Правила проведения оздоровительных занятий:**

1. Начинать занятие с постепенного разогревания детского организма, а заканчивать восстановлением и расслаблением мышечного тонуса.

2. Физическую нагрузку чередовать с отдыхом и расслаблением.

3. Учитывать возрастные и психофизические особенности каждого ребёнка, а также его состояние здоровья на данном этапе.

4. Предусматривать активную роль взрослого, для поддержания эмоционального подъёма детей, в процессе двигательной деятельности.

СЕНТЯБРЬ:

ЗАДАЧИ: Укреплять здоровье детей, закаливая их организм. Упражнять детей в правильном спокойном дыхании, вдох- через нос, выдох- через рот. Обеспечить на занятии психологический комфорт и хорошее настроение.

КОМПЛЕКС: О.Р. У. (для формирования правильной осанки)

1. «Потянушки»: и.п.о.с. руки вдоль туловища, плавно поднять руки через стороны вверх, подняться высоко на носки, затем вернуться в и.п

2. «Кошечка»: и.п. упор на коленях, ладони стоят на полу, прогнуться, прогибая спину вверх, затем вернуться в и.п.-сказать-«мяу!».

3. «Червячок»: и.п. лёжа на спине, руки согнуты, прижаты к груди, выполнять повороты туловища вправо, влево, затем вернуться в и.п.

4. «Рыбка»: и.п. лёжа на животе, руки под подбородком, 1-приподнять ноги и отвести прямые руки назад, 2-вернуться в и. п.

5. «Мячики»: и.п. стоя руки на поясе, прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте.

 ЗАНЯТИЕ: № 1

1.часть:

Ходьба на носках, не сгибая ног, руки на поясе, спину и голову держать прямо.

Ходьба по дорожке «Здоровья» с правильной осанкой. Лёгкий бег, восстановление дыхания, спокойная ходьба.

 Упражнения на предупреждение плоскостопия:

«Перекаты»: и.п.о.с. руки на поясе, спина прямая, выполнять перекаты стопами ног, с пяток на носки.

»Спрячем пальчики»: и.п. ноги врозь, руки на поясе. Сжать пальцы ног, прижимая их к полу, затем расслабиться и вернуться в и.п.

2.часть: О.Р. У. (для формирования правильной осанки).

3.часть:

 Подвижная игра: «Сбей кегли!» (прокатывание мяча в прямом направлении)

4. часть: Упражнение на дыхание: «Воздушный шар» и.п. стоя, руки в стороны – вдох, соединить руки перед собой – выдох.

Упражнение на дыхание: «Каша кипит»: и.п о.с ладони положить на живот – сделать вдох, втянуть живот, затем сделать выдох со звуком «п-п-п».

5. часть:

Массаж пальцев рук. (оказывает положительное воздействие на функцию внутренних органов ребёнка)

Правила проведения: Поочерёдное поглаживание, покручивание, поглаживание пальцев.

(большой палец - стимулирует деятельность головного мозга, указательный- улучшает работу желудка, средний- укрепляет кишечник и позвоночник, безымянный- улучшает работу печени, мизинец- улучшает сердечную деятельность)

ЗАНЯТИЕ: № 2

1.часть:

 Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колена, руки держать на поясе. Ходьба по массажным коврикам. Лёгкий бег, восстановление дыхания, ходьба.

Упражнения для стоп и осанки:

 «Проверь свою осанку»: и.п , стать спиной к стене, пятки вместе- ноги врозь, коснуться стены головой, плечами, пятками.

 «Шагаем по палке»: и.п. стать на гимнастическую палку пятками ног, руки на поясе, спину держать прямо, выполнять ходьбу по палке приставным шагом в обе стороны.

2. часть: О.Р.У. (для формирования правильной осанки)

3.часть:

Подвижная игра: «Мяч через верёвочку» (перебрасывание мяча двумя руками через натянутый шнур, бег, за катящимся мячом)

4.часть: Упражнение на дыхание: «Дышим спокойно и легко» и.п. стоя, поднять руки через стороны вверх – вдох, опустить руки вниз – выдох.

Упражнение на дыхание: «Насос» и.п. ноги врозь, руки вдоль туловища. Плавные наклоны в стороны, руки скользят по туловищу, медленно делать вдох- выдох, со звуком «с-с-с».

5.часть:

 Массаж грудной клетки. Упражнение: «Заводим мотор».

Правила проведения: Кулачком , выполнять круговые движения по груди, по часовой и против часовой стрелки. Затем, придавливая ладонью на грудь, произнести - «би-би-би».

ЗАНЯТИЕ: № 3

1.часть: Ходьба, ходьба «змейкой», ходьба на внешней и внутренней стороне стопы.

Упражнение «Осенние листочки» - бег врассыпную, кружение на месте, приседание. Восстановление дыхания, ходьба.

Упражнения для укрепления мышц стоп :

«Шагаем по обручу»: и.п. стоя, стопами на обруче, руки на поясе, спину держать прямо. Выполнять ходьбу приставным шагом вправо, влево.

 «Погреем лапки»: и.п. сидя, малым мячом, выполнять круговые движения по стопе одной ноги, затем сделать массаж стопы на другой ноге.

2. часть: О.Р.У. (для формирования правильной осанки)

3.часть:

 Подвижная игра: «Быстро возьми предмет» (бег по кругу, вокруг предметов, лежащих в кругу, по сигналу, необходимо быстро взять предмет)

4.часть:

 Упражнение на дыхание: «Обнимушки» и.п. стоя, руки в стороны – вдох, обнять себя за плечи – выдох.

Упражнение для горла: «Гудок парохода»: и.п.о.с. руки на поясе, набрать воздух через нос, задержать на 1-2 секунды и с шумом выдохнуть воздух через рот , со звуком «у-у-у».

5.часть:

 Массаж шейного отдела позвоночника: «Буратино». Правила проведения: Буратино, своим длинным носом, рисует - морковку, солнышко, дерево и.т д. Выполнять круговые движения головой по часовой и против часовой стрелки, повороты головы в стороны, вверх, вниз.

ЗАНЯТИЕ: № 4

1.часть:

 Проверка осанки у стены. Ходьба, ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колена. Спокойный бег в чередовании с ходьбой.

Упражнения для стоп и осанки:

 «Цирковые лошадки»: и.п. о.с. руки на поясе, выполнять, пролезание в обруч прямо. Ходить, высоко поднимая колени и перешагивая предметы.

 «Держи спину прямо»: и. п.о.с. руки в стороны, выполнять ходьбу по наклонной доске.

2.часть: О.Р.У. (для формирования правильной осанки)

3.часть:

 Подвижная игра: «Догони мяч» (прокатывание мяча двумя руками вперёд и бег за катящимся мячом).

4.часть:

 Упражнение на дыхание: «Машины именины». Правила проведения:

-Как на Машины именины, испекли мы каравай, вот такой вышины (поднять руки через стороны плавно вверх, сделать вдох , опустить руки вниз сделать выдох).

-Вот такой ширины (развести руки медленно в стороны сделать вдох, соединить руки перед собой, сделать выдох)

Упражнение для горла: «Лошадка»: и п. стоя, руки на поясе. Выполнять цоканье язычком громче – тише, скорость движения лошадки то убыстряется, то замедляется.

5.часть:

 Массаж рук: «Помощники»: Правила проведения:

- Вот помощники мои, (сделать кулачки, сжимать и разжимать пальцы)

-Как их хочешь, поверни (повороты ладоней вверх вниз)

-По дорожке белой гладкой (поглаживание ладоней)

- Скачут пальцы, как лошадки – цок, цок скачет резвый табунок (два пальца одной руки, «скачут по ладони» другой руки).

ОКТЯБРЬ:

Задачи: Продолжать укреплять здоровье детей. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы стоп. Развивать мелкую и крупную моторику рук. Способствовать развитию коммуникативных навыков: взаимодействие с детьми других групп, подчинение правилам игры.

КОМПЛЕКС: О.Р.У. (с массажным мячом)

1. «Переложи мяч» и.п. стоя, ноги врозь , руки с мячом вдоль туловища. Поднять прямые руки вверх, переложить мяч из руки в руку.

2. «Согреем ладошки» и.п. тоже, вращательные движения мячом между ладошками рук.

3. «Заводим машину» и.п. тоже, выполнять вращательные движения мячом, по часовой и против часовой стрелки, грудной клетки.

4. «Прокати мяч вокруг стопы»: и.п. тоже, руки с мячом опущены вниз. Наклониться вперёд, прокатить мяч вокруг стопы правой ноги, выпрямиться, поднять руки вверх с мячом, затем выполнить тоже у левой ноги.

5. «Прокати и оглянись»: и.п. сидя на коленях и стопах, прокатить мяч вокруг себя вправо, затем влево.

6. «Погреем лапки»: и.п. стоя, прокатывать мяч стопой одной ноги, затем другой ногой.

7. «Весёлые пингвины» и.п. стоя, мяч, зажат между коленями ног, выполнять прыжки на месте, на двух ногах.

ЗАНЯТИЕ: № 5

1.часть:

 Ходьба по залу, на носках, пятках, приставным шагом в стороны. Бег с поворотом кругом, ходьба с восстановлением дыхания.

Упражнения для стоп и санки:

«Будь внимательным»: Ходьба по доске с перешагиванием предметов, руки держать на поясе.

«Весёлые котята»: Лазание под несколько подряд, расположенными дугами на четвереньках, затем выполнить прыжки вверх с касанием колокольчика.

2. часть: О.Р.У. (с массажным мячом)

3. часть:

 Подвижная игра: «Гроза» (дети бегают свободно по залу, под слова)

 - Поднял гром тара - рам, прокатился по полям

 - Дождь, дождь надо нам, разбегаться по домам!

(по окончании слов, дети разбегаются в обручи, лежащие на полу)

4. часть:

Упражнение на дыхание: « Ушки»: и.п. стоя ноги врозь, руки на поясе, покачивая головой вправо- влево, выполнять сильные вдохи, плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы, стараться голову наклонять как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Упражнение для горла: «Ворона»: и.п. стоя, руки на поясе, выполнять повороты головы в право – в лево. Произносить звук «кар – кар – кар».

5. часть:

 Массаж ключицы: «Мочалочка» и.п. стоя или сидя на стуле.

-Я мочалочку возьму и ключицу разотру

- И кругами и кругами, грудь массирую руками

(выполнять растирание ладонью правой руки ключицу с левой стороны, затем растирать ладонью левой руки ключицу с правой стороны)

-А потом, а потом станет весело кругом.

(выполнять поглаживание ладонями рук ключицы и груди)

ЗАНЯТИЕ: № 6

1часть:

 Ходьба, на носках, ребристой доске, массажным коврикам. Лёгкий бег, с выполнением заданий: «Спрятались» - присесть, «Зайцы» - прыгать на двух ногах, «Листопад» - кружение на месте. Ходьба, восстановление дыхания.

Упражнения для стоп и осанки:

«Пойди не задень»: и.п. руки на поясе спина прямая, ходьба «Змейкой» вокруг предметов.

«Согреем стопы»: и.п. стоя, руки на поясе, выполнять ходьбу вправо – влево по гимнастической палке приставными шагами, затем выполнять катание палки стопой правой и левой ноги.

2. часть: О.Р.У. (с массажным мячом)

3. часть:

 Подвижная игра: «Лошадки»: по команде - Поехали! Дети выполняют бег, взявшись за обруч, один – лошадка, другой – наездник.

4. часть:

Упражнение на дыхание: «Радуга» и п. стоя, руки опущены, поднять руки перед собой вверх - сделать вдох, опустить руки через стороны вниз, сделать - выдох.

Упражнение для горла: «Трактор»: воспроизведение звука мотора, энергично произнося «д -р-д-р..», меняя громкость и длительность звука. «Соня»: несколько раз зевнуть и потянуться, спокойно вдыхая и выдыхая воздух.

5. часть:

 Массаж рук: «Ладошки»: и п. стоя или сидя.

- Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу

- Поздороваюсь, я сними и вытягивать начну.

(выполнить растирание ладоней, затем каждый пальчик массировать закручивающими движениями от основания до конца пальца).

- Затем руки я помою, пальчик в пальчик я вложу

- На замочек их закрою и тепло поберегу.

(выполнить имитацию мытья рук, соединить пальцы в замок)

ЗАНЯТИЕ: № 7

1.часть:

Ходьба, на носках, пятках, с заданием для рук. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой, восстановление дыхания.

Упражнения для стоп и осанки:

«По мостику» и.п. стоя, руки в стороны, ходьба по наклонной доске, с переходом на гимнастическую стенку и лазание по ней вверх – вниз .

«Удержи мешочек»: и.п.о.с. мешочек на голове, выполнять спокойную ходьбу по залу.

2.часть: О.Р.У. (с массажным мячом)

3. часть:

Подвижная игра: «Карусель» дети стоят в кругу, взявшись за руки.

- Ели, ели, ели, ели закружились карусели

- А потом, потом, потом всё бегом, бегом, бегом

(дети идут, а затем бегут по кругу)

- Тише, тише не спешите, карусель остановите

- Раз, два, раз, два вот и кончилась игра.

(дети идут и останавливаются)

4. часть:

Упражнение на дыхание: «Очищающее»: и.п. сидя на полу, ноги по - турецки, ладони лежат на коленях. Сделать глубокий вдох, через нос, задержать дыхание на 1-2 сек., затем выполнить выдох через рот небольшими толчками.

Упражнение для горла: «Зевота»: и.п. сидя расслабиться, опустить голову. Поднять голову сделать вдох, широко раскрыв рот, сделать выдох со звуком «о-о-о-хо-хо-хо».

5. часть: Массаж спины: «Качалочка» и.п. лёжа на спине, руками обхватить колени, подтянуть их к животу. Раскачиваться вперёд – назад, затем с бока на бок.

ЗАНЯТИЕ: № 8

1 часть:

 Ходьба, на носках, пятках, спиной вперёд. Лёгкий бег , бег «змейкой» между предметов. Ходьба с восстановлением дыхания.

Упражнения для стоп и осанки:

«Великаны и гномы»: По команде «Великаны» дети идут высоко поднимаясь на носки, по команде «Гномы» идут в полуприседе.

«Катание мяча стопой»: и.п. стоя, прокатывание мяча стопой правой и левой ноги.

2.часть: О.Р.У. (с массажным мячом)

3. часть:

 Подвижная игра: «Найди где спрятано?» (Дети закрывают глаза, педагог прячет игрушку, затем дети ищут игрушку).

4. часть:

 Упражнение на дыхание: «Парус» и.п.о.с. руки на поясе, 1- спокойный вдох через нос, 2-4- продолжительный выдох через рот.

Упражнение для горла: «Трубач» и.п.стоя, руки согнуты в локтях, пальцы вверх, сделать вдох, затем выдох с произношением звуков «ду-ду-ду».

5. часть:

 Массаж рук : «Моем руки»: и.п.стоя , 1- растирание ладошек, 2- отжимание ладошек, 3- встряхивание ладоней.

НОЯБРЬ:

Задачи: Способствовать оздоровлению детей, укрепляя их организм. Развивать мышечную силу, умение напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. Способствовать формированию умения в подвижных играх двигаться вместе с окружающими, в соответствии с правилами игры, учитывая движения окружающих, а также указания взрослых. Создать условия для положительных эмоций во всех видах двигательной деятельности.

КОМПЛЕКС О.Р.У. (с гимнастическими палками)

1. «Палку выше»: и.п. ноги врозь, руки с палкой опущены вниз, поднимаясь на носки, поднять палку вверх, затем в и.п.

2. «Палку вперёд»: и.п. тоже, палка в согнутых руках у груди, выпрямить руки вперёд, затем в и.п.

3. «Повороты»: и.п. тоже, палка в прямых руках перед собой, выполнять повороты в стороны, затем в и.п.

4. «Палку на пол»: и.п. тоже, палка у груди, наклониться вперёд, положить палку на пол, выпрямиться, поставить руки на пояс, затем вернуться в и.п.

5. «Клубочек»: и.п. лечь на спину, палку под колени, колени прижать к животу, выполнять покачивания вперёд- назад.

6. «Прыгаем- катаем»: и.п. стоя перед палкой, лежащей на полу, 1-4- прыжки на двух ногах, 4-8-катание палки стопой правой ноги, 1-4- повторяем прыжки, 4-8-катание палки, стопой левой ноги.

ЗАНЯТИЕ: № 9

1часть:

 Проверка осанки у стены. Ходьба, на носках, пятках, с высоким подниманием колена. Бег, игровое упражнение: «Самолёты» с бегом и приседанием. Ходьба, восстановление дыхания.

Упражнения для стоп и осанки:

«Пройди не задень»: и.п. стоя руки на поясе, ходьба по доске, перешагивая предметы.

«Подними платочек»: и.п.о.с. стоя, руки свободно опущены, платочек лежит на полу. Стараться поднять платочек пальцами ног.

2. часть: О.Р.У. (с гимнастическими палками)

3. часть: Подвижная игра: «Барашек»:

 (Дети стоят в кругу, а «Барашек» внутри круга)

- Ты барашек серенький с хвостиком беленьким

-Мы тебя поили, мя тебя кормили,

- Ты ребят нас не бодай, лучше снами поиграй

- И скорее догоняй!

(По окончании слов, дети бегут, в рассыпную, а «Барашек» их ловит)

4. часть:

 Упражнение на дыхание: «Петушок»: и.п. о.с. руки опущены, поднять руки в стороны- вдох, затем похлопать ими по бёдрам, на выдохе произнести «ку-ка-ре-ку».

Упражнение для горла: «Змеиный язычок»: и.п. стоя, руки на поясе, высунуть язычок, как можно длиннее и «пошипеть, как змея», со звуком - «ш-ш-ш».

5. часть:

 Массаж рук и ног: «Хлопаем- топаем» и.п. сидя на стуле.

- Мы в ладоши хлопаем и ногами топаем

(дети хлопают и топают)

-Мы погладим ручки, чтоб играли лучше,

- Мы погладим ножки, чтобы бежали по дорожке.

(дети, поглаживая, растирают руки и ноги)

ЗАНЯТИЕ: № 10

1.часть:

 Ходьба на носках, пятках, по ребристой доске, массажным коврикам. Бег за катящимся мячом. Ходьба с мячом, восстановление дыхания.

Упражнения для стоп и осанки:

«Прокати мяч»: и.п.о.с. стоя , прокатывание мяча стопой правой и левой ноги.

«Клубочек с мячом»: и.п. лёжа на спине, положить мяч на живот, обхватить его руками, ноги согнуть в коленях, выполнять покачивания вперёд- назад.

2. часть: О.Р.У. (с гимнастическими палками)

3. часть:

 Подвижная игра: «Запасливый хомячок»: (Подойти к стулу, «надуть» щёки, взять предмет со стула, побежать с ним до другого стула, сдуть щёки, хлопнув по ним руками, затем бежать, за другим предметом)

4. часть:

Упражнение на дыхание: «Спрячемся» и.п.о.с. Стать прямо, сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками сделать выдох.

Упражнение для горла и носа: «Кто самый громкий?». И.п. стоя, спину держать прямо. Пальчиком прикрыть левую ноздрю носа, плотно прижать её, сделать глубокий вдох, и произнести на выдохе «м-м-м», одновременно похлопывая пальцем по ноздре. Звук «м» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем, выполнить тоже, прикрывая правую ноздрю.

5. часть:

Массаж рук: Игра: «Колобок» и.п стоя или сидя.

-Колобок просил детей:

 «Испеките мне друзей!».

(дети, растирают ладошки, круговыми движениями)

- Мы старались, мы лепили

(имитируют руками лепку)

- Мы их в печку положили

(вытягивают руки вперёд)

- А пока они пеклись, звери в гости собрались:

(дети сжимают кулачки)

-Зайка - попрыгайка, Мишка - топтыжка,

- Лисичка - сестричка, Воробей, синичка.

- В печку мы заглянем, колобки достанем.

- Кушайте, пожалуйста!

(вытягивают руки вперёд)

ЗАНЯТИЕ: № 11

1.часть:

Ходьба , ходьба по ребристой доске, пробкам, следам. Лёгкий бег: игра «Весёлые лошадки», (бег в обруче вдвоём), ходьба, восстановление дыхания.

Упражнения для стоп и осанки:

«Танцующий верблюд»: и.п.о.с. руки за спину, ходьба на месте, с поочерёдным подниманием пятки, носки от пола не поднимать.

«Тигрёнок потягивается»: и.п. сидя на пятках, руки в упоре впереди, 1-2 выпрямить ноги, упор стоя на коленях и ладонях, голову приподнять, 3-4 вернуться в и.п .

2. часть: О.Р.У. (с гимнастическими палками)

3. часть:

 Подвижная игра: «Жмурка»: (ловля детей с завязанными глазами)

4. часть:

Упражнение на дыхание: «Дышим правильно»

- Носом - вдох, а выдох - ртом

- Дышим глубже, а потом,

- Марш на месте, не спеша,

- Как погода хороша.

Упражнение для горла:

 «Фейерверк» и.п. стоя, сделать вдох через нос, плавно, поднимая руки вперёд- вверх, затем развести руки в стороны - вниз, энергично произнести «б-п -б-п-б…» на выдохе, через рот.

5. часть:

Массаж ушных раковин. И.п. сидя, на коленях и пятках.

1. Поглаживание ушных раковин по краям руками.

2. Оттягивание мочек ушей вниз.

3. Нажатие на мочки ушей большим и указательным пальцами.

4. Поглаживание ушек ладошками.

ЗАНЯТИЕ: № 12

1.часть:

 Проверка осанки. Ходьба, на носках, с высоким подниманием колена, приставным шагом в стороны. Лёгкий бег, бег с поворотом кругом, по команде. Ходьба, восстановление дыхания.

Упражнения для стоп и осанки:

«Пройди, не задень»: и.п. руки на поясе, спина прямая. Ходьба «змейкой», между предметов.

«Забавный медвежонок »: и.п.о.с. стоя, руки перед грудью, локти вниз, ладони, повёрнуты друг к другу, пальцы вверх, спина прямая, выполнять полу приседы.

«Обезьянки- непоседы»: и.п. сидя, по- турецки, спину держать прямо, руки свободно, выполнить покачивания.

2. часть: О.Р.У. (с гимнастическими палками)

3. часть:

Подвижная игра: «Подбрось- поймай»: (подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, не роняя на пол)

Подвижная игра: «Ловишка»: (ловля, убегающих)

4. часть:

 Упражнение на дыхание: «Дышим спокойно» и.п. стоя, руки плавно поднять вверх, сделать вдох через нос, опуская руки, сделать выдох через рот.

-Раз, два, три, четыре, пять! Все умеем мы считать,

- Отдыхать умеем тоже, руки за спину положим.

- Голову поднимем выше, и легко, легко подышим.

5. часть:

Массаж лица для профилактики ОРЗ и ОРВИ.

Массирование точек:

1. Переносица

2.Уголки носа

3. Уголки губ

4. Середина бороды

5. Ключица

(вначале массировать парные точки, затем надавливать на точки, и вновь массировать круговыми движениями, по окончании массажа, выполнить лёгкое поглаживание)

Литература:

1.Абрамова Л.П., Бардышева Т.Ю., Моносова Е.Н. Орешек на ладошке: Массаж для пальчиков: Для детей 2-4 лет.[Текст] / - М.: «Карапуз», 2003.

2.Красикова И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. [Текст] / - СПб.:  «Корона принт», 2003.

3.Максимова А. Детский массаж. [Текст] / - Ростов н/Д.: «Феникс», 2006.

4.Адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки. (знакомство детей с игровым массажем)

5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие – М.; Сфера, 2008.

6.Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.

7. А.С.Галанов «Игры, которые лечат» Москва, ТЦ «Сфера»,2001.