



ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»

«ПРИНЯТО»
на заседании педагогического совета
от 26 августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»
/ М.Г. Мокринский /
« 27 » августа 2019 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ЛФК».**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 13–16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Бондурянский А.Г.

г. Москва, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Уставом «Школы Лето» (в дальнейшем Школа), Миссией и Политикой образовательного учреждения при разработке программ дополнительного образования учащихся составитель ориентируется на принципы, изложенные во внеакадемической программе развития учащихся, предполагающей личностно-ориентированное обучение. Программа внеакадемического развития включает 5 направлений:

- *Лидерство и взаимодействие (социально-педагогическая направленность)*
- *Творчество и изобретательство (художественная и техническая направленность)*
- *Социальная и гражданская ответственность (социально-педагогическая направленность)*
- *Спорт и здоровье (физкультурно-спортивная направленность)*
- *Наука и познание (естественнонаучная направленность)*

В соответствии с вышеуказанными документами разработана программа дополнительного образования «ЛФК» в рамках направления «Спорт и здоровье» (*физкультурно-спортивная направленность*)

Актуальность В соответствии с рекомендациями появилась необходимость в дополнительных занятиях лечебной физической культурой. Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата.

Предмет изучения лечебной физкультуры- это прежде всего физическая активность - одно из необходимых условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение. ЛФК рассматривается как естественно-биологическая потребность, физическая активность, регламентируемая в соответствии с медицинскими показателями, является важнейшим фактором коррекции образа жизни человека. В основе ее теоретических позиций лежат данные анатомии, физиологии, гигиены, биохимии, педагогики, теории и методики физического воспитания, а также клинические знания, научно обоснованные методы применения физических упражнений к различным заболеваниям. Одной из самых характерных особенностей данного метода является применение к детям физических упражнений в условиях активного и сознательного участия в лечебном процессе. Во время занятий ребёнок должен активно воспринимать показ упражнений и сопутствующие объяснения. Возникающие представления о характере упражнения позволят ему сознательно

реализовать и координировать свои движения. Это сознательное и волевое участие в сложном процессе поможет усилить восстановление функций, нарушенных болезнью или травмой.

Функция движения, используемая активно в лечебной физкультуре, является стимулятором процессов роста, развития и формирования организма. ЛФК не имеет противопоказаний к своему применению, начиная с первых дней своего рождения и до глубокой старости. Движения человека можно использовать в целях стимуляции и развития его функциональных возможностей. Педагогической целесообразностью ЛФК является метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью и для более быстрого восстановления здоровья и трудоспособности, предупреждения последствий патологического процесса.

ЛФК тесно связана с лечебно-воспитательным процессом, она воспитывает у детей сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические требования, предусматривает участие ребенка в регулировании своего общего режима, в частности режима движений, воспитывает правильное отношение детей к закаливанию естественными факторами природы, воспитывает трудолюбие и правильное поведение в обществе.

ЛФК является: методом неспецифической терапии, а применяемые физические упражнения – неспецифическими раздражителями.

Они вовлекают в ответную реакцию все звенья нервной системы;

методом патогенетической терапии, систематическое применение физических упражнений способно повлиять на реактивность организма, как на общую реакцию, так и ее местное проявление;

методом активной функциональной терапии, т.к. регулярная дозированная тренировка стимулирует, тренирует весь организм к возрастающим физическим нагрузкам, что, в конечном итоге, приводит к функциональной адаптации;

методом поддерживающей терапии, применяемой обычно на завершающих этапах медицинской реабилитации;

методом восстановительной терапии, который успешно сочетают с медикаментозной терапией, лечебным плаванием, при заболевании опорно-двигательного аппарата используют стиль <басс>, а также с физиотерапевтическими процедурами.

Новаторство данной программы состоит в том, обучение по данной программе включает разные виды деятельности: игровые упражнения, упражнения, способствующие постановке правильных двигательных навыков, развитию способности координации, игры и упражнения с применением и использованием нестандартного оборудования.

Цели программы:

- комплексное оздоровление обучающихся средствами ЛФК;

Задачи программы:

- формирование у детей правильной осанки, укрепление мышц спины, живота, развитие гибкости, создание мышечного корсета;

- увеличение подвижности позвоночника, устранение или уменьшение его искривления, укрепления мышц и обеспечение нормального наклона таза, устранение недостатков в строении тела, связанных с нарушением осанки, развития плоскостопия.

– дать детям необходимый объем теоретических знаний и практических навыков по ЛФК и игровым активностям, гигиене;

– развивать личностные качества ребенка: волю, настойчивость, организованность, дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность;

– укрепление здоровья, содействие физическому развитию.

Специальных предварительных знаний и умений от учащихся не требуется.

Курс предназначен для обучающихся 13-16 лет.

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Общее количество часов – 108 ч.

Количество часов в неделю – 3 ч.

Форма проведения занятий: групповая.

Форма организации занятий: изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи. В конце занятия руководитель секции рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Ожидаемые результаты.

Знания:

Физические упражнения (в качестве лечебной гимнастики) - главное средство ЛФК. С терапевтической целью применяют физические упражнения, подвижные и спортивные игры, прикладные и спортивные упражнения, пассивные,

рефлекторные и корригирующие движения, упражнения на специальных снарядах и тренажерах, идеомоторные упражнения и т.д.

Постоянное использование физических упражнений может изменять реактивность организма, влиять как на общую реакцию ребёнка, так и местное ее проявление. При этом в общую реакцию организма часто вовлекаются и те физиологические механизмы, которые участвовали в патогенетическом процессе. Упражнения подбираются опираясь на механизм их действия, принимая во внимание особенность протекания заболевания, возраста детей, его общего состояния и т.д.

На конечный результат от проведения физических упражнений влияют многие факторы, такие как: характер движений, число их повторений и вовлечение в динамический процесс той или иной группы мышц (различные движения в мелких, средних и крупных суставах конечностей, дыхательные упражнения — диафрагмальные, грудные и пр.). Во время проведения лечебной гимнастики (ЛГ) физические упражнения непосредственно воздействуют как на нервные, также и на гуморальные механизмы, нормализуя функциональную деятельность.

Важной характерной особенностью ЛФК является ее дозирование. В ЛФК существует общая и специальная тренировки. Общая тренировка помогает оздоровлению и укреплению организма ребёнка, во время ее проведения применяют все виды общеразвивающих физических упражнений.

Выполнение особых упражнений направлено на восстановление или улучшение нарушенных функций в результате травмы или заболевания, с этой целью используют такие упражнения, которые непосредственно воздействуют на поврежденный участок или функциональную систему (упражнения при артрозе коленного сустава, дыхательные упражнения при заболеваниях легких и т.д.).

Во время проведения ЛФК обязательно придерживаются предельных правил тренировки: индивидуализация (учитывают возраст, ребёнка, особенности протекания заболевания); системность (подбор упражнений и последовательность их выполнения); регулярность (каждодневное либо неоднократное применение в день упражнений на протяжении длительного промежутка времени); длительность (многократное повторение упражнений во время проведения занятий); постепенность увеличения физической нагрузки (тренировки нужно усложнять).

Умения:

Главные средства лечебной физкультуры - это физические упражнения, которые подразделяются на следующие: гимнастические (общеразвивающие и дыхательные, активные и пассивные, без снарядов и на снарядах); спортивно-

прикладные (ходьба, бег, бросание мячей — набивных, волейбольных и др., прыжки, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.); игры (малоподвижные, подвижные и спортивные).

Гимнастические упражнения делают в различных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью. Они по-разному влияют на организм - развивают силу, выносливость, координацию, улучшают подвижность в суставах и т.д. Гимнастические упражнения условно разделяют по анатомическому (биомеханическому) признаку (действию): упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, и др.; по методической (педагогической) направленности: упражнения на координацию, выносливость, скорость, равновесие, силу и др.; по характеру активности их выполнения: пассивные, активные, пассивно-активные, идеомоторные.

Статические упражнения заключаются в напряжении различных мышц, удержания гантелей, набивных мячей, удержание собственного веса на тренажерах, во время висов, упоров на снарядах (либо на полу, у шведской стенки и т.д.).

Статические упражнения используют в до- и постиммобилизационном периоде с целью профилактики развития атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости.

Упражнения на растягивание представляют собой различные сгибания в суставах с последующей фиксацией сустава в согнутом положении (2—10 с). Их применяют для снятия утомления, при контрактурах, при увеличенном мышечном тоне.

Упражнения на расслабление (релаксация). Их используют в целях снятия либо уменьшения утомления (во время проведения занятий), понижения мышечного тонуса (при парезах, параличах, контрактурах и др.).

Идеомоторные упражнения — это мысленно выполняемые упражнения, во время проведения которых отдается как бы приказ произвести определенные движения (параличи и парезы, травмы, при гипсовых повязках на конечности и пр.). Их обычно сочетают с пассивными движениями.

Пассивные упражнения (движения) производятся методистом (инструктором) ЛФК. Пассивные движения отличаются от остальных упражнений отсутствием волевого усилия или мышечного напряжения у пациента. Пассивные движения применяются для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур (параличи, парезы и др.).

Дыхательные упражнения возбуждают и углубляют функцию дыхания. Они помогают нормализовать и улучшить дыхательный акт. При этом происходит взаимокоординация дыхания и движений, укрепление дыхательной мускулатуры, повышение подвижности грудной клетки, ликвидация спаек в плевральной полости, профилактика и удаление застойных явлений в легких, выведение мокроты. Дыхательные упражнения бывают статические (упражнения, не применяемые с движением конечностей и туловища) и динамические (когда дыхание сочетается с разнообразными движениями). При

определенных заболеваниях (бронхиальная астма, эмфизема легких и пр.) дыхательные упражнения делают с усилием на выдох, с произношением разных звуков (особенно в детском возрасте), надуванием шаров и др. Наклоны, повороты во время дыхательных упражнений улучшают вентиляцию легких, растягивание плевральных спаек, ликвидацию очага воспаления. Для большей эффективности дыхательные упражнения рекомендуется сочетать с общеразвивающими упражнениями, массажем воротниковой области, межреберных и брюшных мышц.

Корригирующие упражнения используют для исправления (коррекции), нормализации осанки. Правильная осанка гарантирует полноценное в функциональном отношении взаиморасположение и функционирование внутренних органов и систем. Различают следующие корригирующие упражнения: гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, которые производят в различных исходных положениях, чаще, лежа (на спине, животе), сидя и стоя (у гимнастической стенки, у стены, касаясь лопатками стены). Упражнения исполняют с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами (бинтами), гантелями, в виде плавания брассом и пр. При различных деформациях позвоночника (сколиоз, спондилолистез, спондилез и др.) добавляют корригирующие упражнения сочетая их с общеразвивающими упражнениями и массаж.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах исполняют в виде висов, упоров и подтягиваний. В качестве снарядов используют палки, гантели, набивные мячи, обручи и пр.

В последнее время в медицинской практике (в системе реабилитации) широко применяют различные тренажеры, позволяющие целенаправленно влиять на тот или иной сегмент, орган, функциональную систему и др. Уникальная их ценность заключается в том, что, используя те или иные упражнения, можно их дозировать по силе, темпу, амплитуде движения; при этом уменьшается нагрузка на позвоночник, что очень значимо при таких заболеваниях, как спондилез, остеохондроз позвоночника, сколиоз, коксартроз, функциональные нарушения осанки, разные травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, особенно в послеоперационном периоде.

Способы проверки:

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. При повторении и закреплении

учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств детей позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль детей – 2 раза в год, дает рекомендации тренеру по ЛФК, учащимся, родителям.

Форма представления результатов: По окончании обучения дети наберут достаточный уровень общей физической подготовки, приобретут навыки и умения применимые в ЛФК.

Учебно-тематический план занятий:

К данному материалу необходимо подходить интегрально. Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу ЛФК можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

Курс ЛФК делится на три периода: вводный, основной и заключительный.

Цель:

стабилизация сколиотического процесса у учащихся, предупреждение его возможного прогрессирования.

1 период – вводный (1-ый год обучения):

Задачи:

Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.

Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.

Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период – основной (2-ой и 3-ий года обучения)

Задачи:

Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы

Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.

Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный (4-ый год обучения)

Задачи:

Закреплять достигнутые результаты оздоровления.

Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.

Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).

Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

№	Вид упражнений, требования программы, ОМСООП .	Тема урока	Формы контроля	Оснащённость урока
1	Основы ТБ и профилактики травматизма	Вводный инструктаж.	Фронтальный опрос	Инструкция по ТБ
2-3	Определение ЧСС. СУ на формирование осанки	Определение ЧСС за 15 сек. Ходьба. Эстафеты.	Индивидуальный, групповой.	Секундомер, мячи, скакалки.
5-6	ЧСС, ДУ, ДУН	Измерение ЧСС, метание мяча, ОРУ.	Индивидуальный, групповой.	Мячи, секундомер, гимнастические палки.

7-9	СУ, ДУН	Строевые упражнения, Реже шаг, чаще шаг, метание с места.	Индивидуальный, групповой.	Секундомер, мячи, скакалки.
10-12	СУ, ДУН,	Строевые упражнения, Реже шаг, чаще шаг, метание с места, из-за спины, из-за плеча.	Индивидуальный, групповой.	Мячи, секундомер, гимнастические палки.
13-15	СУ,ДУН,ДУ	Ходьба с изменением скорости, бег 30-50м. Прыжок.	Индивидуальный, групповой.	Секундомер, мячи, скакалки.
16-20	ДУН, оценка физических качеств. ОФК	Медленный бег. Эстафеты. Челночный бег. Игры.	Индивидуальный, групповой.	Мячи, секундомер, гимнастические палки.
21-25	ДУН, ДУ	Медленный бег. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	Индивидуальный, групповой.	Секундомер, мячи, скакалки.
26-30	ОФК, ДУ	Ходьба с изменением скорости. Полоса препятствий. Дыхательные упражнения. Эстафеты	Индивидуальный, групповой.	Мячи, секундомер, гимнастические палки.
31-34	ОРУ, ДУН, ДУ	ОРУ в движении, дыхательные упражнения. Перестроения. Ведение мяча.	Индивидуальный, групповой.	Секундомер, мячи, скакалки.
35-38	ОРУ, ДУН, ДУ	ОРУ в движении, дыхательные упражнения. Перестроения. Ведение мяча.	Индивидуальный, групповой.	Мячи, секундомер, гимнастические палки.
39-42	ОРУ, ДУН	ОРУ в движении, перестроения в шеренги. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Индивидуальный, групповой.	Секундомер, мячи, скакалки.
43-47	ОРУ, ДУН	ОРУ в движении, перестроения в шеренги. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Индивидуальный, групповой.	Мячи, секундомер, гимнастические палки.
48-52	ОРУ, ДУН	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег.	Индивидуальный, групповой.	Секундомер, мячи, скакалки.

53	Основы техники безопасности	Повторный инструктаж.	Индивидуальный, групповой.	Мячи, секундомер, гимнастические палки.
54-58	ОРУ, ДУН	ОРУ в движении, перестроения в шеренги. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Индивидуальный, групповой.	Секундомер, мячи, скакалки.
59-62	ОРУ, ДУН	Строевые упражнения, медленный бег с изменением направления, передача мяча.	Индивидуальный, групповой.	Мячи, секундомер, гимнастические палки.
63-67	ОРУ, ДУН	Строевые упражнения, медленный бег с изменением направления, передача мяча. ОРУ.	Индивидуальный, групповой.	Секундомер, мячи, скакалки.
68-70	ОРУ, ДУН	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Игры.	Индивидуальный, групповой.	Мячи, секундомер, гимнастические палки.
71-74	ОРУ, ДУН	Строевые упражнения, медленный бег с изменением направления, передача мяча. Игры.	Индивидуальный, групповой.	Секундомер, мячи, скакалки.
75-78	ОРУ, ДУН	Строевые упражнения, медленный бег с изменением направления, передача мяча. ОРУ.	Индивидуальный, групповой.	Мячи, секундомер, гимнастические палки.
79-82	ОРУ, ДУН	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Игры	Индивидуальный, групповой.	Секундомер, мячи, скакалки.
83-85	ОРУ, ДУН	Строевые упражнения, медленный бег с изменением направления, передача мяча. ОРУ. Игры. Подача мяча.	Индивидуальный, групповой.	Мячи, секундомер, гимнастические палки.
86-88	ОФК ОРУ, ДУН	Ходьба с ускорением. Бег правым и левым боком, упражнения с набивным мячом.	Индивидуальный, групповой.	Секундомер, мячи, скакалки.

89-92	ОФК ОРУ, ДУН	Ходьба с ускорением. Бег правым и левым боком, упражнения с набивным мячом. Эстафеты.	Индивидуальный, групповой.	Мячи, секундомер, гимнастические палки.
93-96	ОФК ОРУ, ДУН	Ходьба с ускорением. Бег правым и левым боком, упражнения с набивным мячом. Игры, эстафеты.	Индивидуальный, групповой.	Секундомер, мячи, скакалки.
97-99	ОФК ОРУ, ДУН	Ходьба с ускорением. Бег правым и левым боком, упражнения с набивным мячом. Игры.	Индивидуальный, групповой.	Мячи, секундомер, гимнастические палки.
100-108	ОЗ, ДУН	Проведение учащимися комплекса ОРУ. Закаливание. Игры.	Индивидуальный, групповой.	Секундомер, мячи, скакалки.

Содержание.

Теоретическая подготовка

Техника безопасности и правила поведения в спорт зале, личная и общественная гигиена.

Практическая реализация программы

Обследование учащихся и обучение правильной техники выполнение комплексов упражнений и отдельных элементов, упражнений.

Контрольные уроки

Определение уровня технической и физической подготовленности детей. Отслеживание динамики. Тестирование.

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний. При повторении и закреплении учащимися материала используются

формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств детей позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль детей – 2 раза в год, дает рекомендации тренеру по ЛФК, учащимся, родителям.

Календарный учебный график ОАНО Школа «ЛЕТОВО» на 2019-2020 уч.г.

Начало учебного года		02.09.2019
Окончание учебного года для 10 класса		30.05.2020
I полугодие	1 четверть	02.09.2019– 26.10.2019
	2 четверть	05.11.2019 – 27.12.2019
II полугодие	3 четверть	13.01.2020 – 14.03.2020
	4 четверть	23.03.2020 – 24.05.2020
Осенние каникулы		27.10.2019 – 04.11.2019 (9 дней)
Зимние каникулы		28.12.2019 – 12.01.2020 (16 дней)
Весенние каникулы		15.03.2020 – 22.03.2020 (8 дней)

Майские каникулы	01.05.2020 – 12.05.2020 (12 дней)
Продолжительность учебной недели	6 дней

Материально-технические условия:

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции плавания является наличие бассейна и следующего инвентаря:

- гимнастические коврики – 15 шт.;
- медболы – 15 шт.;
- гимнастические мячи – 15 шт.;
- гантели – 15 пар;
- эспандеры – 15 шт.;
- платформа BOSU – 10 шт.;
- роллы (для самомассажа) – 10 шт.;
- тренажеры блочные на все группы мышц – 10 шт.

Список литературы:

1. Аветисов Э.С., Курпан Ю.И., Ливадо Е.И., Занятия физической культурой при близорукости. М. Физкультура и спорт. 2003 год.
2. Апарин В.Е., Платонова В.А., Попова Т.П., ЛФК в комплексном этапном лечении, реабилитации и профилактике заболеваний легких у детей. М.Мед. 2007г.
3. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М.Астрель, 2003 год.
4. Ловейко В.Д., ЛФК у детей дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М.Мед. 2012 год.
5. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии \ под ред. Шапковой Л.В. – СПб, «Детство – Пресс», 2011г.

6. Старковская В.Л., Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М.2007 год.
7. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М., 2007г.
8. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2010. - 777 с
9. Лечебная физическая культура. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 376 с
10. Маргазин ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систе / Маргазин. - Москва: ИЛ, 2015. - 196 с.
11. Милюкова, И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. - М.: Сова, АСТ, 2007. - 992 с.
12. Организация в образовательном учреждении лечебной физкультуры и массажа при травмах опорно-двигательного аппарата у детей / Г.В. Каштанова и др. - Москва: ИЛ, 2010. - 100 с.