

## Рецензия

на сборник педагогических практик образовательных учреждений  
Северо-Кавказской железной дороги – филиал  
открытого акционерного общества «Российские железные дороги»  
по итогам проекта  
«Здоровые люди в стране железных дорог»  
и конкурса «Здоровьесбережение в образовании»

На сегодняшний день в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Здоровье», «Физическая культура» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни в образовательных учреждениях приобретает особенную профессиональную актуальность в контексте пандемии.

Одной из приоритетных задач дошкольного образования является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Полноценное качественное дошкольное образование возможно только при наличии здоровьесберегающих и специально созданных условиях в ДОО.

Целью любой здоровьесберегающей технологии является формирование у дошкольника позиции созидателя в отношении своего здоровья, наличия у детей потребности в здоровом образе жизни. В соответствии с этим выделяются три основные задачи:

1. Образовательная – включает в себя формирование навыков гигиены, основных движений, соблюдение режима, активности, отдыха, безопасности, правильной осанке; представление о своем организме, здоровье.

2. Оздоровительная – подразумевает решение вопросов развития и укрепление костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов дошкольников, развитие движений, а также закаливание.

3. Воспитательная – формирование нравственно-физических навыков; формирование у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенствовании; привитие культурно-гигиенических навыков.

Проблема поиска новых, эффективных форм, средств, методов физического воспитания и оздоровления детей является актуальной для многих учреждений ДО.

Предлагаемый сборник – результат практической деятельности образовательных учреждений Северо-Кавказской железной дороги по реализации проекта «Здоровые люди в стране железных дорог» и конкурса «Здоровьесбережение в образовании»

В сборнике представлен материал, раскрывающий сущность здоровьесберегающей педагогической системы, технологии и модели образовательного пространства детского сада, современные подходы к созданию новых образовательно-оздоровительных программ, позволяющий реализовать требования ФГОС дошкольного образования. Разработки занятий помогут педагогам в воспитании у дошкольников чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Сборник состоит из введения, двух глав, вторая глава включает в себя три раздела. Структура сборника интересна тем, что первый раздел содержит описание уникального педагогического опыта проведения дистанционных иммерсивных занятий по формированию культуры сохранения здоровья и

профилактики вирусных заболеваний для воспитанников дошкольных учреждений ОАО «РЖД», а во втором разделе содержатся как описания отдельных упражнений и заданий, так и примерные схемы занятий и описание предлагаемых авторами проектов, имеющих высокую прикладную ценность.

Использование иммерсивных технологий решает целый ряд задач:

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

В раздел «Лучшие развивающие игры 2021» включены материалы как собранные авторами из различных методических разработок, так и новые, адаптированные упражнения и задания из современных инновационных технологий, что свидетельствует о творческом потенциале авторов. Интересен представленный фактический материал, который включает в себя серии загадок, ребусов, задач, стихов и упражнений для различных видов здоровьесберегающих занятий. В данном материале представлены описания игр и различных заданий.

В разделе «Лучший образовательный проект 2021» представлен ряд авторских проектов для детей дошкольного возраста, которые являются реалистичными с точки зрения использования учебно-методических и



ОТДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ СЛУЖБЫ  
УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ  
СЕВЕРО-КАВКАЗСКОЙ ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГИ – ФИЛИАЛ  
ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ  
ДОРОГИ»

## **СБОРНИК**

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

**СЕВЕРО-КАВКАЗСКОЙ ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГИ – ФИЛИАЛ  
ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА «РОССИЙСКИЕ  
ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»**

**ПО ИТОГАМ ПРОЕКТА «ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ В СТРАНЕ  
ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ»**

**И КОНКУРСА «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В  
ОБРАЗОВАНИИ»**

(Из опыта работы педагогов  
ЧОУ ОАО «РЖД»)

Ростов-на-Дону Издательский центр  
«Арт-Ростов»

2021

**С23 сб**  
**УДК 373.24**  
**ББК 74.102**

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:** **Осипова А.А.**, доктор психологических наук, профессор кафедры общей и педагогической психологии Академии Психологии и Педагогики Южного Федерального университета. **Баландина Л.А.**, кандидат педагогических наук, старший методист отдела дошкольного и начального образования государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ростовской области «Ростовский институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования» (ГБУ ДПО РО РИПК и ППРО).

**СОСТАВИТЕЛИ:** **Погорелова С.В.**, заместитель директора по внедрению инновационных программ и научно-методической работе ЧОУ Прогимназия №63 ОАО «РЖД»; **Шейко О.Г.**, заместитель директора по учебно-воспитательной работе ЧОУ Прогимназия №63 ОАО «РЖД»; **Соколова И.М.**, педагог-организатор ЧДОУ Детский сад №96 ОАО «РЖД»; **Трубаева И.В.**, старший воспитатель ЧДОУ Детский сад №98 ОАО «РЖД»; **Петренко В.И.**, старший воспитатель ЧДОУ Детский сад №93 ОАО «РЖД»; **Баева Н.Н.** заместитель заведующего по учебно-воспитательной работе ЧДОУ Детский сад №99 ОАО «РЖД».

#### **КОНСУЛЬТАНТ И РЕДАКТОРЫ:**

**Семенцова Л.В.**, специалист II категории отдела образовательных учреждений службы управления персоналом СК-жд – филиал ОАО «РЖД».

**Лукьяненко С.В.**, заведующий частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №96 открытого акционерного общества «Российские железные дороги».

**Соколова И.М.**, педагог-организатор частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №96 открытого акционерного общества «Российские железные дороги».

**АВТОРЫ:** Варяница М. А., Семенова О.Ю., Грищенко А.А., Кузьмина М. М., Кашина Н.Ф., Помозанова Ю.А., Прудникова О.А., Кривошлыкова М.А., Брага М.Ю., Ворончихина М.В., Кашина Н.Ф., Терещенко Е.В., Петренко В.И., Еремина Г.А., Бузанова А.А, Николаева Л.Л., Рахматуллина О.В., Жмайло Л.Б., Попова И.В., Синько А.А., Кобыляцкая Е. С., Магомедова П.Г., Воронина Н.М.,Фокина М.Д., Лубенникова О.П., Коновальчук Т.,Ю., Криволапова Е.А., Тимошенко Г.Г., Ветрова А.Ю., Ворончихина М.В., Кривошлыкова М.А., Коновалова Е.В., Ларюк И.В., Малахова И.В.

В данном сборнике представлены материалы опыта работы педагогов частных образовательных учреждений ОАО «РЖД», расположенных в регионе деятельности Северо-Кавказской железной дороги – филиала ОАО «РЖД». Материалы включают в себя авторские проекты, методические разработки по различным направлениям, результаты использования технологии проведения онлайн-занятий (дистанционные иммерсивные занятия).

Цель сборника – обобщить и систематизировать методический и практический материал по данной проблеме; показать новые пути и подходы к сохранению, укреплению здоровья дошкольников и младших школьников по формированию культуры сохранения здоровья и профилактики вирусных заболеваний; формировать полезные здоровьесберегающие привычки, в том числе семейные.

Сборник предназначен широкому кругу специалистов, реализующих ценности здоровьесберегающей педагогики: руководителям, педагогам, специалистам дошкольных образовательных учреждений, студентам высших и средних педагогических учебных заведений, а также родителям.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	9
<b>Лучшие развивающие игры'2021</b> .....	10
«Спасение королевства здоровья» Квест-игры с элементами здоровьесберегающих технологий.....	10
Картотека дидактических игр по валеологии «Я и мое здоровье»....	12
Картотека дидактических игр по валеологическому воспитанию «Кто я?».....	14
Дидактическая игра «Все части тела важны, все человеку нужны».	18
Интерактивная SMART (умная) – игра Джинглики.....	19
Дидактическая игра «Куда перебежали микробы».....	25
Дидактическая игра «Витаминный домик».....	26
Наглядно-дидактическое пособие «Анатомический фардук. Органы человека».....	28
Нейропсихологические и кинезиологические игры в работе педагога-психолога с детьми дошкольного возраста.....	29
Игры на развитие мелкой моторики рук для детей старшего дошкольного возраста.....	39
<b>Лучший здоровьесберегающий образовательный проект'2021</b> .....	42
Воспитание валеологической культуры детей старшего дошкольного возраста, посредством осознанного отношения к здоровью и жизни человека.....	42
Проект «Витаминное царство».....	60
Проект «Мы со спортом дружим!».....	66
«Модернизация предметно-пространственной среды в условиях пандемии» на основе иммерсионных занятий по сохранению здоровья и профилактики вирусных заболеваний.....	71
Физкультурно-оздоровительный проект «Театр Здоровья».....	74
Проект «Осторожно: Коронавирус!».....	90
<b>Лучшая методическая разработка'2021</b> .....	107
Методическая разработка «Микроб Злобстер и защитная стена»...	107
Тренажер «Интерактивный логокуб».....	112
Лепбук «Осторожно! Злой и коварный коронавирус».....	117
Методическая разработка образовательной деятельности по ФГОС в старшей группе «За здоровьем в детский сад».....	118
Квест-игра для детей старшего дошкольного возраста «Путешествие в королевство чистоты» .....	124



Интерактивная анимированная консультация для родителей «Сказка для взрослых».....	132
Методическая разработка образовательной деятельности по ФГОС в подготовительной группе «Физкультурная сказка» с элементами здоровьесберегающего направления йогалатес».....	134
Методическая разработка для детей старшего дошкольного возраста (6–7 лет) «Укрепляй иммунитет, без него здоровья нет».....	140
Методическая разработка Лепбук «Здоровье – это здорово!».....	149
Сказка о здоровом образе жизни «Айболит и семеро зайчат».....	151
Дыхательный тренажер «Ракета здоровья».....	154
Инсценировка сказки «С зубками нужно дружить».....	157
Методы гештальт-терапии в работе с детьми 7-10 лет.....	158
Программа «Здоровье» для дошкольного и младшего школьного возраста .....	165
«Путешествие в Страну здоровья».....	176

## ФИЗКУЛЬТУРНАЯ СКАЗКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГАЛАТЕС

### МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФГОС ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Коновальчук Татьяна Юрьевна, инструктор по физкультуре*

*ЧДОУ Детский сад № 99 ОАО «РЖД», г. Новороссийск*



**Актуальность.** *Йогалатес* - это синтез двух самых эффективных оздоровительных систем, проверенных временем — йоги и пилатеса. В ЧДОУ Детский сад № 99 ОАО «РЖД» данное направление апробируется недавно, но уже приносит свои положительные плоды.

Данное сочетание комплексов упражнений направлено:

- на развитие гибкости тела и мышечной силы;
- формирование навыков правильной осанки;
- укрепление мышц спины для профилактики нарушений осанки;

- профилактика плоскостопия, специальный комплекс упражнений для укрепления мышц стопы и предупреждения развития плоскостопия, что положительно влияет на здоровье позвоночника и суставов;

- приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, фантазии, умеренной активности.

Выполняя специальные физические упражнения – асаны (позы в йоге) и суставную гимнастику, ребенок начинает осознанно относиться к своему телу и изменениям, которые происходят в нем. Регулярные занятия приводят к развитию гибкости, коррективке и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Йога учит ребенка правильному дыханию.

**Возраст воспитанников:** 6-7 лет.

**Виды деятельности:** двигательная.

**Образовательные области:** физическое, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие.

**Цель:** формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни через использование *нетрадиционных видов гимнастик*.

**Задачи:**

- укрепление здоровья детей посредством упражнений из йогалатеса;
- закреплять умение выполнять статические упражнения, сосредоточивать внимание на дыхании;
- формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов, укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;
- продолжать формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание, используя приёмы сравнения с животными;
- способствовать развитию эмоциональной сферы детей, памяти, внимания;

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

**Методы:** наглядные, словесные, практические, эмоционально-образные.

**Материалы и оборудование:** игрушка-щенок, фоновая музыка и музыка для проведения разминки.

### 1 этап: способствуем формированию у детей внутренней мотивации к деятельности

Содержание	Обратная связь на высказывание детей
<p><b>Инструктор:</b> Ребята, вы любите сказки? А кто пишет сказки? Про кого вы больше любите сказки про животных или сказочных персонажей? <i>Ответы детей.</i></p> <p><b>Инструктор:</b> А вы знаете, что еще есть физкультурные сказки? Как вы думаете, мы бы смогли сочинить такую сказку? Думаю, вместе нам все ни по чем!</p>	<p>- Как интересно! - Как вы много знаете.</p> <p>- Уверена, мы справимся!</p>

### 2 этап: способствуем планированию детьми их деятельности

Содержание	Обратная связь на высказывание детей
<p><b>Инструктор:</b></p> <p>- Ребята, предлагаю вместе сочинить сказку про приключения щенка, (показывает игрушку) давайте его назовем. Ваши предложения.</p> <p><i>Дети предлагают клички для щенка, и выбирают самую подходящую.</i></p> <p>- Вы готовы начинать сказку? Сказку сочинять не просто, а еще и физкультурную, ведь все придуманное нами мы будем показывать в движениях. Как думаете, справимся? Чтобы быть внимательными подготовим все свои органы чувств.</p> <p><b>Самомассаж «Игра с ушами»</b> Раз, два, три, четыре, пять – Будем с вами мы играть. Есть у ушка буторок Под названьем «козелок». Напротив, ушко мы помнём И опять считать начнём. Раз, два, три, четыре, пять – Продолжаем мы играть. Сверху в ушке ямка есть, Нужно ямку растереть.</p>	<p>-Здорово, замечательные предложения!</p> <p>- Отлично, я не сомневалась в вашей поддержке. - Очень рада, вашему позитивному настрою.</p>

Раз, два, три, четыре, пять – Продолжаем мы играть. Ушкам отдыхать пора, Вот и кончилась игра.	
<i>Сказка начинается! Действия показываются!</i>	- Это будет чудесно!

### 3 этап: способствуем реализации детского замысла

Содержание	Обратная связь на высказывание детей
<p><i>Инструктор совместно с детьми придумывает сказку, подталкивая фантазию детей в необходимом ему русле.</i></p> <p><b>Инструктор:</b></p> <p>- Наступило новое утро, вышло солнышко и согрело своими лучами все вокруг.</p> <p><b>Упражнение «Утро»</b></p> <p>Рано утром солнце встало, (<i>поднять руки в стороны</i>) Осветило дальний лес, (<i>поднять руки через стороны вверх и сцепить пальцы над головой</i>) Полный сказок и чудес. (<i>чуть отклониться вправо-влево</i>) Холод ночи раскидало, (<i>опустить руки через стороны вниз</i>) Всех детишек приласкало. (<i>скрестить руки на груди, как бы обнимая себя</i>)</p> <p>- Солнышко разбудило веселого щенка по кличке Пушок, который с удовольствием потянулся после ночного сна.</p> <p><b>Упражнение «Собака мордой вниз»</b></p> <p><i>Стойка на четвереньках, ладони и колени находятся на ширине плеч. Пальцы рук направлены вперед, локти выпрямлены. На выдохе подъем коленей над полом, выпрямляя ноги и перекатываясь на стопы. Тело образует «горку» с упором на ладони и стопы. Задержаться в конечном положении в течение 5-8 полных дыханий.</i></p> <p>- Веселый щенок отправился на поиски приключений. Вокруг было столько интересного, и от каждого предмета шел свой запах. А вот и клумба с цветами, где каждый цветок издавал свой прекрасный аромат. Внимание Пушка привлек ярко красный цветок, который он с интересом стал обнюхивать.</p>	<p>- Отлично! У вас все получилось.</p> <p>- Вы отлично справились и с этим заданием.</p>

### **Дыхательная гимнастика «Цветочки»**

Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулаки на выдохе (цветок закрылся).

- Пушок с таким удовольствием вдыхал ароматы цветов, что не сразу заметил, что к нему осторожно подобралась кошка, от неожиданности щенок отпрыгнул от кошки, которая выгнула спину от страха.

### **Упражнение «Кошка»**

Стойка на коленях, руки и бедра перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову, не сгибая позвоночник. Плавно, максимально прогнуться в пояснице назад. Удерживать позу 5-10 с. Дыхание спокойное. Позу закрепить добрыми мыслями. Опустить голову вперед и вниз, спину выпрямить плавно вверх. Внимание - на позвоночник. Дыхание произвольное. Остаться в позе 5-10 с. Медленно наклоняя корпус, положить предплечья на пол. Грудную клетку максимально прижать к полу, спину плавно прогнуть. Бедра при этом должны быть перпендикулярны полу. Внимание - на позвоночник. Дыхание спокойное. Выдыхая, следует мысленно послать струю воздуха по позвоночнику сверху вниз. Держать 5-10 с. Затем отдохнуть, лежа на животе, пока не пройдет напряжение мышц.

### **Инструктор:**

- Оказалось, кошка была очень ласковая и вовсе не злая, они даже подружились и отправились на поиски приключений вместе. Тропинка их привела к речке, где кошка решила половить рыбку.

### **Упражнение «Рыбка»**

Положение, лежа на животе, ноги вытянуть назад, руки вперед, мышцы сжать, оторвать ноги и руки от пола, удерживая равновесие. Подъем на выдохе, расслабление на вдохе.

- А пока кошечка ловила рыбку, Пушок весело прыгал по траве, и вдруг из травы выпрыгнула зеленая лягушка.

### **Упражнение «Лягушка»**

- Отлично, как ловко у вас все получается.

Замечательно, как легко вы выполняете сложные движения.

<p><i>Стойка ноги на ширине бёдер. Присед на корточках при этом руки заводим за ноги. При уверенной постановке, выполняются прыжки. От пола должны отрываться руки и ноги. Если прыжки пока не получаются, предложить детям просто постараться сесть в этой позе как можно глубже.</i></p> <p>- Конечно, Пушок сделал вид, что совсем и не испугался лягушки, но все же решил вернуться к кошке. Вместе они продолжили свое путешествие, впереди был мостик через речку.</p> <p><b>Упражнение «Мостик»</b></p> <p><i>Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленях, ступни плотно прижаты к полу как можно ближе к тазу. Руки согнуты в локтях и поставлены чуть выше плеч, ладони плотно прижаты к полу, пальцы смотрят в сторону стоп. Медленный подъем тела вверх, выгнув позвоночник. Вес должен быть перенесён на руки, бёдра должны продолжать «смотреть» вперёд и не разъезжаться в стороны.</i></p> <p>- Так кошечка с Пушком весело ринулись к мостику, но вдруг услышали, как их зовут. Шенка звал его хозяин - Федя, а кошечку, у которой была кличка Мурка, хозяйка Марина. Ребята уже думали, что потеряли своих питомцев, так далеко их завели приключения. Какая же была радостная встреча!</p> <p><b>Упражнение «Счастливый малыш»</b></p> <p><i>Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленях, притянуть их к груди и взяться руками за ступни, колени или заднюю часть бёдер. Осторожно нажать руками на ноги так, чтоб бёдра тянулись к полу, и покачаться немного из стороны в сторону в этом положении.</i></p>	
--	--

**4 этап: способствуем проведению детской рефлексии по итогам деятельности**

Содержание	Обратная связь на высказывание детей
<p><b>Инструктор:</b></p> <p>- Ребята, вот и закончилась наша сказка. Понравилась она вам? Сложно было ее сочинять? А что было сложнее сочинять или выполнять движения? Как вы думаете, мы со всем справились? А что помогало нам с вами в выполнении движений? Я с вами полностью согласна, благодаря нашим постоянным тренировкам, мы смогли выполнить все упражнения. Давайте</p>	<p>Согласна, а еще?</p> <p>- Здорово, что это задание было для вас интересно! У вас получилось!</p> <p>- Отлично справились и помогли друг другу!</p> <p>- Какие вы дружные!</p>

проверим, как мы бережем свой позвоночник.

### ***Я позвоночник берегу***

Я позвоночник берегу, Сам себе я помогу.	<i>(наклоняют корпус вправо-влево,</i>
Все выполню я по порядку:	<i>ладони скользят вдоль тела от</i>
Сначала сделаю зарядку,	<i>подмышек до колен)</i>
Нагнусь,	<i>(руки на поясе,</i>
Прогнусь,	<i>поднимают и</i>
И выпрямлюсь,	<i>опускают плечи)</i>
И вправо, влево наклонюсь.	<i>(наклоняются вперед,</i>
С друзьями поиграю в мяч,	<i>слегка прогибаются</i>
Он весело помчится вскачь.	<i>назад) (встают прямо,</i>
И за столом я посижу, И телевизор погляжу.	<i>наклоняют корпус вправо и влево)</i>
Но буду помнить я всегда:	<i>(бегут на месте,</i>
Должна прямою быть спина!	<i>прыгают на обеих ногах) (делают полуприсед, сложив руки «полочкой» перед грудью) (встают прямо, руки в стороны, кладут правую руку за правое плечо, левую руку заводят за спину и стараятся сцепить пальцы рук за спиной, меняют положение рук)</i>

***Инструктор:*** До свиданья, до новых встреч.

### **Литература**

1. Бокатов А.И. Сергеев С.А. Детская йога. – М.: Ника-центр, 2006.
2. Каргушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2008. (Здоровый малыш).

3. Липень А. А. Детская оздоровительная йога – СПб.: Питер, 2009.

4. Радуга йоги / Детская школа йоги Радуга. Йога для малышей [Электронный ресурс] URL: [http://www.yoga-raduga.org/raduga\\_school/doshkolnik](http://www.yoga-raduga.org/raduga_school/doshkolnik)

5. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5–7 лет: Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Гном и Д., 2003.

6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет – ООО «ТЦ Сфера» 2014 г.

игровой деятельности. Благодаря такой форме практической деятельности дети