

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»  
Кемского муниципального района  
(МБОУ СОШ №1)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«ЛФК»**  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности

**на 2025 – 2026 учебный год**  
срок освоения программы 1 год

Разработчик: Богданова Ирина Ивановна,  
педагог дополнительного образования

г. Кемь, 2025г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Актуальностью данной программы является то, что современные дети находятся в тесном взаимодействии с техническими устройствами, что ведёт к малоподвижному образу жизни. Ежегодные медицинские осмотры выявляют большое количество детей с отклонениями в здоровье. Также отрицательными факторами являются экологическая обстановка и несбалансированное питание.

Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

**Целью** дополнительного часа по ЛФК в школе является овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих **задач**:

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

### **Общая характеристика курса**

Лечебная физическая культура - это метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью, для быстрого восстановления здоровья.

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития. Новизной программы являются элементы хатха-йоги, аутотренинг, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

Программа имеет практическую направленность. Данный курс рассчитан на детей - 7-18 летнего возраста. Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений: упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

### **Упражнения для развития мелкой моторики рук**

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок, попаременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу.

### **Упражнения для формирования правильной осанки**

1. Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
2. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
3. Поднимание согнутой в колено ноги назад.
4. Стоя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
5. Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.
6. Лежа на спине: сгибание и разгибание ног.
7. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И.п. - стоя, руки в стороны; вращения туловищем в стороны, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
10. И.п. - стоя, руки вверх; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
11. И.п. - стоя, руки за спиной в замок; наклон корпуса вперед, руки вверх, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
12. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
13. И.п. - лежа на спине; попаременно поднимание ног вверх, подъём обеих ног. (Повторить 10 раза.)
14. И.п. - стоя на четвереньках; попаременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)

### **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

7. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)

8. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

9. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

#### **Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

3. Руки на пояс. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)

4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)

5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

#### **Специальные упражнения для глаз**

I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

И.п. – лежа на спине.

1. Посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (6-8 раз).

2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).

3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).

4. Обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (6-8 раз).

5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).

6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).

7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.

9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть и проморгаться на 3-5с. Повторить 8-10 раз.

10. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Вытянуть руку, подняв указательный палец. Перевод взгляда с пальца на стену и наоборот.

#### **Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата**

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)

5. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

#### **Упражнения хатха-йоги**

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц и связок позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Березка», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук» «Кобра», «Саранча», «Кошка под забором», «Плуг», «Кресло – качалка», «Лодочка», «Мост», «Дерево», «Гора», перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны. По мере овладения упражнениями получается развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз Хатха – йоги. Выполняя упражнения Хатха – йоги, дети учатся мысленно пропускать ток энергии через тело.

#### **Формы контроля.**

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. 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.

#### **Тесты (проводятся 2 раза в год: сентябрь, май):**

**Тест 1** подвижность лучезапястного сустава Порядок работы Большим пальцем достаньте предплечье с помощью другой руки Оценка результатов: если палец дотянулся до предплечья – отлично, если нет – плохо.

**Тест 2** Встаньте лицом к столу, поставьте на него руки пальцами вперед, выпрямив локти и пальцы. Предплечье должно быть перпендикулярно тыльной стороне ладони.

**Тест 3** Гибкость шейного отдела позвоночника. Наклоните голову вперёд. Подбородок должен коснуться груди. Наклоните голову влево (вправо). Верхний край уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого. Наклоните

голову назад. Ваш взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад. Закрепите на стене метку на уровне носа, встаньте боком, поверните голову в сторону (туловище вслед за головой не поворачивать). Ваш нос должен быть прямо против метки. **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ.** Если выполнение тестов вам даётся легко, то гибкость в шейном отделе позвоночника у вас отличная (5), если с трудом – хорошая (4), совсем не получается (тренируйтесь).

**Тест 4** Подвижность плечевого сустава. Встаньте боком, поднимите обе руки вверх как можно больше назад (за уши). Оценка результатов. Определите «на глаз» подвижность плечевого сустава вашего партнёра: «5» - если руки уходят далеко назад (между руками и головой есть расстояние). «4» - если руки касаются затылка «3» - если руки соприкасаются с ушами «2» - если руки закрывают уши.

**Тест 5** Встаньте спиной к стулу и возьмитесь руками за его спинку хватом сверху. Слегка отставьте вперед одну ногу и присядьте как можно ниже, не отрывая руки от спинки стула и не отклоняя туловище от вертикали. Линия рук и туловища должны образовать прямой угол.

**Тест 6** Поднимите согнутые в локтях руки и скрестите предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. Кончики пальцев должны касаться лопаток.

**Тест 7** Встаньте спиной к стене на расстоянии длины стопы, руки в стороны ладонями вперед. Коснитесь пальцами стены, не отклоняя туловище от вертикали.

**Тест 8** Согните одну рук локтем вверх, а другую локтем вниз, предплечья за головой и за спиной. Коснитесь пальцами одной руки пальцев к другой. То же сделайте, поменяв положение рук.

**Тест 9** Выкрут с палкой. Возьмите гимнастическую палку в руки, поднимите руки вверх и переведите их назад. Измерьте расстояний между руками. Руки должны не сгибаться в локтях.

**Тест 10** Состояние здоровья отражает такой простой показатель, как масса тела. Принято определять нормальную массу так: из цифры роста (в см) вычитают 100, получается масса тела (в кг). Пример:  $200 - 100 = 100$  кг, можно чуть больше или чуть меньше в пределах 5 кг.

**Тест 11** Определение гибкости позвоночника Встаньте на стул. Не сгибая ног, выполните наклон стоя. Измерьте расстояние от края стула до пальце рук.

**Тест 12** Определение частоты дыхания в покое за 1 минуту. Частота дыхания зависит от возраста и пола, состояния здоровья, уровня тренированности. Порядок работы: положите ладонь так, чтобы она захватила нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. Подсчитайте количество вздохов в минуту, результат запишите в таблицу.

**Тест 13** Проверка сердечно сосудистой системы. Найдите пульс на поверхности своей лучевой кости. Подсчитайте число ударов пульса за 1 минуту. а) в положении сидя; б) в положении стоя; в) после 10 приседаний. Сравните полученные результаты, сделайте выводы о работе собственного сердца в покое и при нагрузке.

### **Показания, противопоказания и факторы риска в лечебной физкультуре.**

ЛФК, как и массаж, широко применяются в комплексе с другими методами при заболеваниях и травмах, а также могут являться самостоятельными методами лечения многих хронических заболеваний и последствий травм: при параличах, парезах, искривлениях позвоночника, эмфиземе, последствиях перелома костей и др. Лечебная физкультура — показана в любом возрасте почти при всех заболеваниях, травмах и их последствиях. Она находит широкое применение:

- в клинике внутренних болезней;

- в неврологии и нейрохирургии;
- в травматологии и ортопедии;
- после хирургического лечения заболеваний внутренних органов;
- в педиатрии;
- в психиатрии;
- в офтальмологии — при не осложненной миопии;

Перечень противопоказаний весьма небольшой и касается в основном начального периода острой стадии заболевания или обострения хронических болезней, острого периода травмы, при показаниях к хирургическому вмешательству, при кровотечениях.

**Противопоказания к ЛФК**, как правило, ограничиваются тяжелым состоянием больного ребенка, высокой температурой, токсикозом, злокачественными процессами. В каждом отдельном случае вопрос о показаниях и противопоказаниях для назначения ЛФК решает только лечащий врач.

#### **Временные противопоказания к проведению ЛФК:**

- обострение хронических заболеваний;
- осложнение в течение заболевания;
- сопутствующие заболевания инфекционного или воспалительного характера;
- острые повреждения;
- появление признаков, свидетельствующих о прогрессировании заболевания и ухудшении состояния ребёнка;

Осторожность следует соблюдать после переломов, чтобы не допустить возникновения ложного сустава, артроза. Лечебная физкультура может являться самостоятельным методом лечения, реабилитации и профилактики заболеваний, а также ЛФК хорошо сочетается со всеми видами медикаментозного лечения.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- положительное отношение к занятиям лечебной гимнастикой;
- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;
- уважительное отношение к ЛФК как важной части физической культуры;
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивация к систематическому выполнению изученных комплексов.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные:**

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц.

**Познавательные:**

- различать виды физических упражнений;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека;
- характеризовать направленность основных упражнений ЛФК;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды упражнений из лфк.

**Коммуникативные:**

- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.
- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

**Предметные результаты:**

— формирование первоначальных представлений о значении лечебной физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— выполнять гимнастические комбинации до максимально правильного уровня, характеризовать признаки техничного исполнения;

— организовывать и проводить занятия ЛФК с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.	1
2.	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.	1
3.	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1
4.	Упражнения Хатха- йоги: стоячие позы и лёжа на животе.	1
5.	Обучение правильному дыханию. Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.	1
6.	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1
7.	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1
8.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1
9.	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога. Обучение	1

	правильному дыханию: брюшному, грудному, полному.	
10.	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1
11.	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.	1
12.	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1
13.	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1
14.	Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному. Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.	1
15.	Упражнения Хатха – йоги: стоячие позы, лёжа на животе и спине.	1
16.	Комплекс упражнений от плоскостопия, дыхательная гимнастика.	1
17.	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1
18.	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1
19.	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога. Упражнения для глаз.	1
20.	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1
21.	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.	1
22.	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1
23.	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1
24.	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1
25.	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1
26.	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.	1
27.	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1
28.	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1
29.	Комплекс упражнений от плоскостопия, дыхательная гимнастика.	1
30.	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1
31.	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1
32.	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1
33.	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1
34.	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога. Упражнения для глаз.	1

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Полный справочник здоровья опорно-двигательного аппарата по системам Бубновского, Дикуля, Ниши, Брегга, Касьяна / составитель В. Карпухина. – М.:АСТ: Полиграфиздат, 2012.
2. «Теория и практика йоги» / Л. Нимбрук. – М.: Астрель; СПб.: Сова, 2012.

3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «BAKO»,2007.
4. «Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки» / Кетлин Мураками; (пер. с англ. А. Антоновой). – М.: Эксмо, 2011.
5. Рабочая программа по лечебной физкультуре для 1-4 класса. - Режим доступа: <http://gigabaza.ru/doc/8349.html>
6. Рабочая программа по физкультуре по теме: лечебная физическая культура. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/22/lechebnaya-fizicheskaya-kultura>
7. Рабочая программа по лечебной физкультуре для начальных классов (1-4 класс). - Режим доступа: <http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98711416>