

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №27» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

Х.Х. Диниева

«31» 2023 г.

ПРИНЯТО

на педагогическом совете, протокол №1 МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №27» НМР РТ

Е.Н. Митрофанова

«31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Мальши-крепыши»
(дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой)**

для детей 3-5 года

Срок реализации 2 год

Составила:
Калаева Ф.Ф.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольное детство исключительно важный период, когда закладываются основы физического и психического развития и здоровья человека. Из-за большой распространенности острых и хронических заболеваний у детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, сохраняется необходимость постоянного поиска оздоравливающих мероприятий – новых методов и способов, новых методик.

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни – одна из первостепенных задач дошкольных образовательных учреждений. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели. Состояние здоровья современных дошкольников характеризуется высокой распространенностью морфофункциональных отклонений – 69,5-75,5 %. Ведущими являются нарушения со стороны центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления. Исследования показали, что за последние 10 лет количество детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья, увеличилось в два раза, а число дошкольников, не имеющих таких отклонений, уменьшилось в три раза (В.Р. Кучма, М.И. Степанова).

Ежегодно среди контингента детей выделялась группа часто (4 и более раз в году) болеющих детей, которая составляла незначительное количество детей (7-8), но, тем не менее, наблюдается постепенно увеличение данного показателя.

В связи с этим в ДОО необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням. Знаменитый врач Н.М. Максимович-Амбодик предупреждал, что никогда не следует лечить лекарствами то, что и «простыми средствами исправить можно». Задача снижения заболеваемости в настоящее время может решаться проведением неспецифической защиты организма детей с помощью различных физических методов, лекарственных трав и ароматических масел, повышающих общую устойчивость организма к заболеваниям. Природа изобрела механизмы защиты и самозащиты, и задача воспитателя заключается в том, чтобы научить детей использовать эти природные механизмы, а с помощью нетрадиционных средств можно подтолкнуть эти механизмы к работе.

Сохранение и укрепление здоровья детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, определяется рядом условий, среди которых основными являются:

- реализация здоровьесберегающих педагогических технологий;
- индивидуальный подход к ребенку согласно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
- соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;
- реализация системы мероприятий по оздоровлению ослабленных детей;
- реализация различных форм систематической работы с родителями и формирование у детей навыков здорового образа жизни на основе гигиенического воспитания и обучения.

Педагог В.А. Сухомлинский считал, что «забота о здоровье детей – важнейший труд воспитателя», и «... во главе педагогических мероприятий, проникая через всю воспитательную работу, должна стать забота об укреплении здоровья ребенка».

Учитывая актуальность проблемы, с целью сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников в МБ ДОО №27 г. Нижнекамск была апробирована модель сохранения здоровья детей дошкольного возраста с использованием

нетрадиционных методов коррекции и оздоровления и составлена программа оздоровления детей.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания;

ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Основными показателями являются:

- ✓ снижение показателей заболеваемости дошкольников;
- ✓ повышение показателей развития физических качеств;
- ✓ устойчивые показатели психоэмоционального благополучия дошкольников.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Задача дошкольного учреждения - научить каждого ребенка бережно относиться к своему здоровью. Доказано, что здоровье человека на 7-8 % зависит от работы системы здравоохранения и более чем на 60 % от образа жизни человека.

В период дошкольного детства в процессе целенаправленного педагогического воздействия у детей можно сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Именно в дошкольном возрасте происходит усиленное физическое и умственное развитие, интенсивно формируются различные способности, закладывается основа черт характера и моральных качеств личности. На этом этапе у ребенка формируются самые глубокие и важные человеческие чувства.

Исходя из особенностей психического развития детей, в дошкольном возрасте возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, так как именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

Принцип концентрического (спиралевидного) обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип комплексности и интегративности - включает решение

оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

Принцип гуманизма определяет общий характер отношений воспитателя и воспитанников. Ребенок определяется главной ценностью со своим внутренним миром, интересами, потребностями, способностями, возможностями и особенностями.

Принцип гуманизации включает оказание помощи в становлении личности ребенка, саморазвитии, смягчение напряженности, восстановление экологии человека, его душевного равновесия.

Принцип природосообразности предполагает его воспитание сообразно природе ребенка, означает отношение к ребенку как к части природы.

Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится ДОУ (Л.Д. Столяренко, С.И. Смурьгин).

Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.

Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

Принцип достаточности можно охарактеризовать как формулу «все хорошо в меру».

Принцип «не навреди!».

В процессе воспитания здоровой личности как исходные требования необходимо применять также принципы лечебной педагогики (В.Е. Гурин, Е.А. Дегтярев, А.А. Дубровский): принцип оптимизма, принцип активной жизненной позиции, принцип преемственности, принцип индивидуально-личностного подхода, принцип непрерывности.

МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Методики, направленные на развитие органов дыхания

Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой направлена на лечение и восстановление голоса. Суть методики - в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

Методики, направленные на повышение резистентности организма

Массаж пальцев. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

Методики, направленные на профилактику ОРЗ

Массаж биологически активных зон (по А.А. Уманской) рекомендуется педиатрами при реабилитации ослабленных и часто болеющих детей. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон).

Фитотерапия (по Н.И. Куракову) заключается в полоскании горла чесночным раствором, ингаляциях и пульверизациях настоями лекарственных растений с профилактической и лечебной целью.

Закаливание водой, воздухом и солнцем — один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. Эффективными являются контрастные методики в пульсирующем режиме, основанные на данных Г.Н. Сперанского, Ю.Ф. Змановского, Р.П. Нарциссова, С.В. Хрущева.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Здоровье детей — понятие, включающее в себя физическое, психическое и социальное здоровье подрастающего поколения. Поэтому работа с детьми в ДОО должна проводиться по следующим направлениям:

- обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья детей;
- осуществление оздоровительно-профилактической и лечебно-оздоровительной работы с детьми;
- физическое, личностное и интеллектуальное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей;
- осуществление коррекции отклонений в физическом и психическом развитии;
- оказание помощи и поддержки семье в воспитании детей.

Главная цель программы оздоровления дошкольников заключается в создании системы оздоровления воспитанников, комплекса организационных форм и методов деятельности ДОО, направленных на сохранение и улучшение здоровья.

Оздоровительная направленность ДОО — это совокупность представлений, действий, навыков и умений участников образовательного процесса, устремленных на формирование здоровой личности воспитанника. Воспитательно-оздоровительная деятельность ДОО осуществляется в рамках педагогического процесса и имеет характерные черты: систематическая помощь саморазвитию организма и формирование Я-концепции здоровой личности.

Основными составляющими формирования Я-концепции здоровой личности являются:

- знания о здоровье;
- положительный психологический настрой;
- личная и общественная гигиена;
- оптимальная двигательная активность;
- рациональное питание;
- восстановление функций организма;
- закаливание.

Программа оздоровления дошкольников включает несколько блоков (направлений) работы:

1. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в МБ ДОО и семье.
2. Профилактическое (профилактика сколиоза и плоскостопия).
3. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка.
4. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса.
5. Формирование валеологической культуры ребенка.
6. Формирование валеологической культуры родителей.

Оздоровительно-профилактические мероприятия направлены на:

- снижение уровня заболеваемости;
- выделение факторов риска;
- снижение уровня функциональной напряженности детей.

Организация здоровьесберегающего образовательного пространства:

- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, профилактика плоскостопия, хождение босиком, полоскание горла, рта);
- занятия с использованием нетрадиционных форм и методов работы.

В ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ВХОДЯТ ТАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

- дыхательная гимнастика;
- игровой массаж;
- оздоровительная ходьба;
- оздоровительный бег;
- упражнения на профилактику плоскостопия и сколиоза;
- закаливающие процедуры.

Программа состоит из 64 занятий. Каждое занятие включает в себя разнообразные упражнения. Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей

Длительность занятий составляет 15-20 минут

месяц	Содержание работы	Цели и задачи проводимой работы
Октябрь	8 занятий I. Вводное занятие. Показ комплекса упражнений детям. 1. «Корзиночка» - исходное положение (и.п.) – лёжа на животе; прогнуться в пояснице, руки прямые (ладони на полу). Ноги должны коснуться головы. 6-8 сек., 3-4 раза. 2. «Колечко» - и.п. то же. Руками обхватываем щиколотки ног и поднимаем их. 6-8 сек., 3-4 раза. 3. «Лодочка» - и.п. то же. Поднять прямые руки и ноги, имитация движений при плавании. 8-10 сек., 3-4 раза. 4. «Бабочка» - и.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы касаются друг друга. Руками обхватить стопы. Движения коленями вверх-вниз (бабочка машет крылышками). Дыхательная гимнастика «Погончики», «Насос», «Качели» (по Стрельниковой).	Наглядно продемонстрировать детям упражнения. Укреплять мышцы с целью профилактики сколиоза. Воспитывать в детях желание заботиться о своём здоровье.

<p>Ноябрь</p>	<p>Занятия 9-16 Вводная часть. 1. «В гости к утиному семейству» - ходьба по кругу с заданием: на носках, на пятках, на внешней стороне части стопы (1,5-2 мин.) 2. «Мелкий дождик» - лёгкий бег на носочках со сменой темпа движения (1-2 мин.) Основная часть. ОРУ 1. «Корзиночка» - исходное положение (и.п.) – лёжа на животе; прогнуться в пояснице, руки прямые (ладони на полу). Ноги должны коснуться головы. 6-8 сек., 3-4 раза. 2. «Колечко» - и.п. то же. Руками обхватываем щиколотки ног и поднимаем их. 6-8 сек., 3-4 раза. 3. «Лодочка» - и.п. то же. Поднять прямые руки и ноги, имитация движений при плавании. 8-10 сек., 3-4 раза. 4. «Бабочка» - и.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы касаются друг друга. Руками обхватить стопы. Движения коленями вверх-вниз (бабочка машет крылышками). Дыхательная гимнастика по Стрельниковой «Погончики», «Насос», «Качели». Заключительная часть Бег 1 мин.</p>	<p>Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения развития плоскостопия. Упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе. Следить за осанкой. Вдох носом выполнять громко.</p>
<p>Декабрь</p>	<p>Занятия 17-24 Вводная часть. Ходьба по кругу. «Котятка идут мимо спящего пса» - ходьба на носках, руки подняты вверх. «Кабанчики» - ходьба на пятках, руки на поясе. Основная часть. ОРУ 1. «Корзиночка» 3-4 раза. 2. «Колечко» 3-4 раза. 3. «Лодочка» 3-4 раза. Дыхательные упражнения «Погончики», «Насос», «Качели». Заключительная часть Бег на выносливость 1-1,5 мин. Полоскание горла чесночным раствором. Массаж стоп ног палочками</p>	<p>Укрепление мышц голеностопного сустава, формирование правильной осанки, развитие силовой выносливости. Воспитывать стремление достигать положительный результат. Укреплять дыхательную систему и повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.</p>
<p>Январь</p>	<p>Занятия 25-32 Вводная часть Ходьба по кругу с заданием: 1. «Лебёдушки» - ходьба на носках, руки опущены вниз, кисти параллельно полу (20 сек.)</p>	<p>Упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе, формировать правильную осанку.</p>

	<p>2. «Ястреб» - ходьба с высоким подниманием колен (15 сек.)</p> <p>3. «Кабанчики» - ходьба на пятках (10 сек).</p> <p>Лёгкий бег по кругу (1 мин.).</p> <p>Основная часть.</p> <p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Корзиночка» 4-5 раз 2. «Колечко» 4-5 раз 3. «Лодочка» 4-5 раз 4. «Велосипед» - и.п. лёжа на спине, руки под головой. Круговые движения ногами (имитация езды на велосипеде). 3-4 раза по 20 движений. <p>Дыхательные упражнения «Погончики», «Насос», «Качели», «Кошечки»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Полоскание горла чесночным раствором.</p> <p>Упражнение «Собрать платочки ногами»</p>	<p>Следить за техникой исполнения упражнений.</p> <p>Локти не отрывать от пола.</p> <p>Вдох производить громче выдоха.</p> <p>Сгибать пальцы ног</p>
Февраль	<p>Занятия 33-40</p> <p>Вводная часть</p> <p>«Жираф» - ходьба на носках, руки подняты вверх (15 сек.)</p> <p>«Медведь» - ходьба на внешней части стопы (10 сек.)</p> <p>«Лиса» - ходьба на пятках, руки согнуты перед грудью (10 сек.)</p> <p>Основная часть.</p> <p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Корзиночка» 4-5 раз 2. «Колечко» 4-5 раз 3. «Лодочка» 4-5 раз 4. «Велосипед» - и.п. лёжа на спине, руки под головой. Круговые движения ногами (имитация езды на велосипеде). 3-4 раза по 20 движений. <p>Дыхательные упражнения «Погончики», «Насос», «Качели», «Кошечки»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнения для ног с малым мячом</p> <p>Полоскание горла чесночным раствором.</p> <p>Бег на выносливость до 2х минут.</p>	<p>Способствовать укреплению сводов стопы и увеличению подвижности в суставах стоп, улучшению координации движений.</p> <p>Следить за техникой выполнения упражнений.</p> <p>профилактика плоскостопия</p> <p>Следить за дыханием детей.</p>
Март	<p>Занятия 41-48</p> <p>Вводная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Высокая трава» - ходьба на носках, руки вверх. 2. «Кабанчики» - ходьба на пятках. 3. «Идёт медведь» - ходьба на наружной стороне стопы. <p>Основная часть.</p> <p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Корзиночка» 5-6 раз 2. «Колечко» 5-6 раз 3. «Лодочка» 5-6 раз 	<p>Способствовать повышению тонуса мышц стопы и голени.</p> <p>Формировать правильную постановку стоп при ходьбе.</p>

	<p>4. «Велосипед» - и.п. лёжа на спине, руки под головой. Круговые движения ногами (имитация езды на велосипеде). 3-4 раза по 20 движений.</p> <p>Дыхательные упражнения «Погончики», «Насос», «Качели», «Кошечки»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Полоскание горла чесночным раствором. Массаж стоп ног.</p>	<p>Учить понимать пользу выполняемых упражнений.</p>
Апрель	<p>Занятия 49-56</p> <p>Вводная часть.</p> <p>1. «Высокая трава» - ходьба на носках, руки вверх.</p> <p>2. «Кабанчики» - ходьба на пятках.</p> <p>3. «Идёт медведь» - ходьба на наружной стороне стопы.</p> <p>Основная часть.</p> <p>ОРУ</p> <p>1. «Корзиночка» 5-6 раз</p> <p>2. «Колечко» 5-6 раз</p> <p>3. «Лодочка» 5-6 раз</p> <p>4. «Велосипед» - и.п. лёжа на спине, руки под головой. Круговые движения ногами (имитация езды на велосипеде). 3-4 раза по 20 движений.</p> <p>Дыхательные упражнения «Погончики», «Насос», «Качели», «Кошечки»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Полоскание горла чесночным раствором. Массаж стоп ног.</p>	<p>Пропаганда здорового образа жизни</p>
Май	<p>Занятия 57-64</p> <p>Вводная часть.</p> <p>1. «Высокая трава» - ходьба на носках, руки вверх.</p> <p>2. «Кабанчики» - ходьба на пятках.</p> <p>3. «Идёт медведь» - ходьба на наружной стороне стопы.</p> <p>Основная часть.</p> <p>ОРУ</p> <p>1. «Корзиночка» 5-6 раз</p> <p>2. «Колечко» 5-6 раз</p> <p>3. «Лодочка» 5-6 раз</p> <p>4. «Велосипед» - и.п. лёжа на спине, руки под головой. Круговые движения ногами (имитация езды на велосипеде). 3-4 раза по 20 движений.</p> <p>Дыхательные упражнения «Погончики», «Насос», «Качели», «Кошечки».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>«Слоники» - ходьба с опорой на стопы и ладони.</p> <p>Полоскание горла чесночным раствором. Массаж стоп ног.</p>	<p>Развивать у детей желание заниматься физкультурой и вести здоровый образ жизни.</p>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Организация жизнедеятельности детей в дошкольном образовательном учреждении предусматривает не только реализацию разделов педагогической работы – обучение, организацию отдыха, самостоятельные и коллективные игры, разные формы двигательной активности детей, но и осуществление в тесном контакте воспитателя с медицинским работником целенаправленной деятельности, которая обеспечивает условия для формирования здоровья дошкольников.

Своевременная оценка физического и психического здоровья необходима как для выявления индивидуальных особенностей роста и развития, так и для последующей коррекционно-развивающей работы. Деятельность дошкольного учреждения должна включать воспитательно-образовательный и воспитательно-оздоровительный аспекты. Наряду с сохранением физического здоровья в дошкольном возрасте необходимо обратить внимание на сохранение и формирование психологического здоровья, так как основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие.

Обеспечение здоровья в дошкольном возрасте возможно с помощью реализации педагогической поддержки детей. Основными задачами поддержки являются: обучение положительному взаимоотношению и принятию других людей и обучение рефлексивным умениям.

Проводимая система занятий с детьми дошкольного возраста комплексно воздействует на развитие ребенка.

Одним из действенных путей решения проблемы по оздоровлению детей является индивидуально-дифференцированный подход с учетом различия, реактивности и иммунологических возможностей растущего организма.

В ходе работы установлено, что только при комплексном и систематическом использовании во всех режимных моментах в ДОО нетрадиционных методов коррекции и оздоровления; лично-ориентированном подходе к педагогическому процессу, при активизации совместной деятельности ДОО и семьи по вопросам оздоровления и развития ребенка, а также создание психоэмоционального и физического комфорта для детей как в ДОО, так и дома будут способствовать сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кудрявцев В. Развивающая педагогика оздоровления./ Здоровье дошкольника. №2.2008. - с. 2-6.
2. Кучма В., Рапорт И. Состояние здоровья современных детей дошкольного возраста. / Здоровье дошкольника. №3. 2008. - с.2-8.
3. Оздоровительная работа в образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»/ авт.-сост. Е.Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2006.
4. Щетинин. «Стрельниковская дыхательная гимнастика».
Интернетресурсы

https://razvitie-vospitanie.ru/fizicheskoe/dykhatel'naya_gimnastika_strelnikovoj_dlya-detej.html

<https://www.maam.ru/detskijasad/zdorovesberegayuschie-tehnologi-v-dou-dyhatelnaja-gimnastika-po-metodike-a-n-strelnikovoi-dlja-detei-doshkolnogo-vozrasta.html>

<https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-dou-dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoj-dlya-detej-4437362.html>