

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно – образовательный центр №1»

РАССМОТРЕНО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

от «31» АВГУСТА 2023 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
И.О. ДИРЕКТОРА МБОУ ДО ДООЦ №1

Н.В. ЮГОВА
«31» АВГУСТА 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ОФП»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст: 6-8 лет
Срок реализации: 1 года

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Алексеев В.А.

Красноярск
2023

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения. Программа стартового уровня, является модифицированной. Разработана на основе опыта, методических рекомендаций о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей. Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу обучающимися контрольных нормативов.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что общее развитие и воспитание детей требует особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются физические, умственные и нравственные стороны будущей личности. Приоритетным направлением программы является оздоровление ребенка через развитие физических качеств, двигательных умений, воспитание интереса и желания выполнять физические упражнения. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает стойкий иммунитет к вредным привычкам. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечнососудистой и дыхательной системы, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность.

Новизна и педагогическая целесообразность

заявленной Программы заключается в том, что при её освоении широко используется интенсивное практическое обучение. Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие ребят в спортивных соревнованиях. Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости. В каждое занятие общей физической подготовкой с элементами единоборств включена разминка. Упражнения разминки повышают функции центральной нервной системы, усиливают обмен веществ, улучшают эластичность связок, сухожилий и мышц, мобилизуют все звенья систем дыхания и кровообращения, улучшают гибкость суставов, разогревают мышцы, что создает благоприятные условия для переноса кислорода, содержащегося в крови, тканям. Одним из важнейших эффектов разминки является усиление работы сердца.

Роль разминки отдельного занятия состоит в усилении готовности физиологических систем к работе и в повышении их взаимосвязи

Цель и задачи программы:

Цель программы

- Повышение базисного уровня физического развития и двигательной активности, формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста.

Реализация основной цели связана с решением **задач** в следующих образовательных областях:

- воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников;
- укрепление физического и психического здоровья детей, улучшение физического развития;

- формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;
- пропаганда физической культуры и спорта;
- развитие сплоченности команды;
- формирование умения работать в группе, подчинять свои действия и желания общим правилам ради достижения лучшего результата, умения договариваться;

Условия реализации программы:

Учебные группы в объединении могут состоять только из мальчиков, только из девочек или могут быть смешанными.

При поступлении в объединение родители должны представить медицинскую справку о состоянии здоровья ребенка.

Наполняемость учебной группы (списочный состав) - **10 человек**

В процессе реализации Программы предусматривается возможность участия обучающихся в спортивных соревнованиях, организация совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Кадровое обеспечение Программы предполагает наличие квалифицированных педагогов ДО, которые её реализуют.

| Этап обучения | возраст | Кол-во детей в группе | Кол-во учебных часов в неделю. | Продолжительность уч. занятий | Общее количество часов по программе |
|---------------|----------|-----------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1 год | 6- 8 лет | 12 | 3 | 45 мин. | 108 |

Продолжительность учебного занятия соответствует требованиям СанПин 2. 4. 4. 1251 - 03.

Программа рассчитана на 108 часа в год (36 учебных недель), с режимом занятий 1 раз в неделю 2 часа и один раз в неделю 1 час, причем практические занятия составляют большую часть программы. Теоретические сведения даются в виде непродолжительных бесед.

Форма организации деятельности: коллективная и индивидуальная.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать их для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных

компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры.

По окончании обучения воспитанники *будут знать:*

- правила здорового образа жизни;
- элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и т.п.);
- правила техники безопасности на занятиях в спортивном кружке.

Воспитанники *будут уметь:*

- владеть техникой в основных движениях;
- работать в команде, оказывать взаимоподдержку и взаимопомощь;
- владеть элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и т.п.);

В результате обучения дети также приобретут *практические навыки*, выработают навык общей физической работоспособности, выносливость, получают базовую физическую подготовку к занятиям в различных спортивных секциях

Периодичность оценки результатов

Октябрь - входной контроль

Декабрь - промежуточная аттестация

Май - итоговая аттестация

На каждом занятии ведется наблюдение за текущими результатами воспитанников.

Учебный план

| № | Название разделов | Количество часов | | | Форма контроля |
|----------|--|------------------|----------|-----------|----------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Комплектование групп | 2 | 2 | 0 | |
| 2 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | - | опрос |
| 2.1 | Вводное занятие. | 1 | 1 | - | |
| 2.2 | Техника безопасности на занятиях. Гигиена, предупреждение травм. | 1 | 1 | - | |
| 2.3 | Правила игр. | 2 | 2 | - | |
| 3 | Общая физическая подготовка. | 70 | 4 | 66 | Анализ |

| | | | | | |
|----------|--|------------|-----------|-----------|--------------------------------------|
| 3.1 | Гимнастика. | 6 | 1 | 5 | |
| 3.2 | упражнения на гимнастических снарядах. | 4 | | 5 | |
| 3.3 | акробатические упражнения | 4 | 1 | 5 | |
| 3.4 | силовые упражнения. | 4 | | 5 | |
| 3.5. | упражнения на преодоление собственного веса | 4 | | 5 | |
| 3.6 | упражнения на тренажерах. | 4 | | 5 | |
| 3.7 | легкая атлетика | 8 | | 5 | |
| 3.8 | метание. | 4 | | 5 | |
| 3.9 | спортивные игры | 6 | 1 | 5 | |
| 3.10 | подвижные игры | 6 | 1 | 5 | |
| 4 | Соревнования. | 16 | - | 16 | Анализ правильности выполнения |
| 4.1 | «Веселые старты», эстафеты. | 16 | - | 16 | |
| 5 | Подведение итогов (контрольное занятие) | 6 | - | 6 | |
| 5.1. | Выполнение контрольных нормативов. | 6 | - | 6 | |
| | Итого: | 108 | 10 | 98 | |

Содержание программы

1. Комплектование групп

2. Теоретическая подготовка

2.1. Вводное занятие. Организационные моменты. Программа, расписание, условия занятий. Цели и задачи обучения. Перспективы. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

2.2. Инструктаж по охране труда. Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

2.3. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Виды игр, Правила основных видов игр. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

3. Практические занятия

3.1 Общая физическая подготовка

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг.

Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; Из колонны по одному в колонну по два. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Прыжок через препятствие, упражнения на бревне.

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.

Силовые упражнения.

Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия.

Упражнения на преодоление собственного веса:

Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров. Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);

Для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах. Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения на тренажерах.

На тренажерах для мышц плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

Легкая атлетика

Ходьба обычная и с различными положениями рук. С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м. Кросс 300м, медленный бег, финиширование. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».

Метание.

Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры.

« У ребят порядок строгий» « Запрещенное движение» «Быстро по местам» «вызов номеров».

«Что изменилось». «Отгадай, чей голосок». «Салки». «Ловкие ребята». «Совушка». «Два мороза». «Волк во рву». «Мяч – соседу». «Через кочки и пенечки». «Космонавты». «Мяч – среднему». «Караси и щука». «Охотники и утки».

Эстафеты с лазанием и перелазанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Правила игры: Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте.

Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.

Передача одной рукой от плеча и двумя руками сверху.

Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.

Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения.

Забивание мяча при ведении и броске. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Волейбол.

Перемещение из стойки. Передача мяча с веру двумя руками. Нижняя прямая подача.

Тактические действия в нападении и защите.

Этапы занятия

Разминка включает в себя упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики, подвижные игры, а также упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве: построения и перестроения. Эта часть занятия формирует эмоционально-положительное отношение и интерес детей к двигательной деятельности. Продолжительность разминки - составляет до 10 минут.

Основная часть занятия начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений. В этой части занятия решаются основные задачи, формируются двигательные

умения и навыки, идёт основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. В этой части даётся большой объём знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Продолжительность основной части - до 40 - минут.

Задача **заключительной части** - привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Эта часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующую снижению общей возбуждённости и приведению пульса к норме. В этой части используются упражнения на растяжку и расслабление мышц, релаксация, дыхательные упражнения, спокойная игра. Продолжительность заключительной части составляет 10 минут.

Формы проведения занятий в спортивном кружке:

учебно-тренировочные;
игровые;
круговой тренировки;
итоговые занятия

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится:

1. **Входящий контроль**
2. **Промежуточный контроль**
3. **Итоговый контроль**

Входящий контроль определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовленности обучающихся при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года.

Входящий контроль проводится в октябре и включает в себя мероприятия, направленные на определение начального уровня общей физической подготовленности учащихся.

По выполнению учебного норматива

высокий - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

хороший - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

удовлетворительный - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

неудовлетворительный - двигательное действие норматива не выполнено

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

- **метод наблюдения.** Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- **вызов.** Метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

- **упражнения.** Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

- **комбинированный.** Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Инструкция по выполнению физических упражнений

Тест «Бег на 30 м с высокого старта» позволяет оценить быстроту и скорость движений. На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и через 30 м линию финиша. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Тестируемому дается задание пробежать всю дистанцию (40 м), не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Секундомер выключается в тот момент, когда грудь участника пересекает линию финиша (30 м). Точность измерения - до 0,1 с. участникам дается 1 попытка.

Тест «Прыжок в длину с места» позволяет оценить динамическую силу мышц нижних конечностей. Из исходного положения (стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой) выполняется прыжок с места на максимально возможное расстояние. При этом участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест «Подтягивание на перекладине» позволяет оценить силу и силовую выносливость мышцы верхнего плечевого пояса мальчиков с 7 лет. В висе на перекладине с прямыми руками тестируемый должен выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, если руки разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Неправильно выполненное упражнение не засчитывается. Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест «Подъем туловища за 30 с» позволяет оценить у девочек скоростно-силовую выносливость мышц-сгибателей туловища. Из исходного положения (лежа на спине, ноги согнутые коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к попу) участница по команде выполняет за 30 с. максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в исходное положение, разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола тремя частями тела (лопатками, затылком и локтями). Участникам дается 1 попытка.

Метапредметные результаты

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

Соревнование (творческая работа)

Высокий уровень – ученик знает и применяет правила соревнований, активно участвует в соревновательной деятельности, добивается стабильных, высоких результатов, владеет навыками судейства

Хороший уровень – ученик знает и применяет правила соревнований, активно участвует в соревновательной деятельности, допускает ошибки в технических действиях, конечный результат не стабилен, владеет навыками судейства

Удовлетворительный уровень-ученик в целом знает и применяет правила соревнований, низкая мотивация в соревновательной деятельности, допускает существенные ошибки в судействе

Неудовлетворительный уровень – ученик не знает правил соревнований и отказывается в них участвовать. Отсутствуют навыки судейства.

Метапредметные результаты отслеживаются методом наблюдения.

Оценка личностных результатов

Личностные результаты обучающихся на ступени стартового обучения не подлежат итоговой оценке.

Нормативы для определения физической подготовленности детей 4-7 лет

| Вид | Результат | Прыжки в длину с места (см) | Подъем туловища (за 30 сек.) | Наклон вперед из положения сидя на полу (см) | Отбивание мяча (количество раз) | Бег на 30м (с) |
|----------|-----------|-----------------------------|------------------------------|--|---------------------------------|----------------|
| Девочки | | 75-83 | 8-10 | 4-8 | 5 | 7.9-8.4 |
| Мальчики | | 83-93 | 10-11 | 2-6 | 5 | 7.6-8.1 |

старшая группа (5-6 лет)

| Вид | Результат | Прыжки в длину с места (см) | Подъем туловища (за 30 сек.) | Наклон вперед из положения сидя на полу (см) | Отбивание мяча (количество раз) | Бег на 30м (с) | Бег на 150м (с) |
|----------|-----------|-----------------------------|------------------------------|--|---------------------------------|----------------|-------------------|
| Девочки | | 88-98 | 11-13 | 5-9 | 15 | 7.4-7.9 | Без учета времени |
| Мальчики | | 98-106 | 12-14 | 3-7 | 15 | 7.4-7.9 | |

Примерный комплекс упражнений.

- 1) Ходьба на месте или в движении, высоко поднимая бедро.
- 2) Руки вперед. Вытянуть ногу вперед, опереться пяткой в пол, удерживать минуту.
- 3) Поднять колено, напрячь мышцы живота, выпрямить спину.
- 4) Ходьба на месте с выполнением кругов плечами вперед и назад.
- 5) Рука согнута в локте, ладонь лежит на верхней части спины. Другой рукой подтянуть согнутый локоть по направлению к голове, удерживать положение. То же для другой руки.
- 6) Ноги врозь, руки перед собой. Выполнить полуприсед, согнув ноги в коленях.
- 7) Руки перед собой в замке, ладони наружу. Максимально вытянуть руки вперед, округляя спину, вернуться в исходное положение.
- 8) Упереться ладонями в поясницу и постараться соединить лопатки. Удерживать.
- 9) Сделать выпад вперед правой ногой, левая нога прямая, пятка прижата к полу. Наклониться вперед и задержаться. То же другой ногой.
- 10) Нога согнута в колене, хват руками за стопу. Потянуть за носок руками, ощущая растяжение мышц передней части бедра. Удерживать. Поменять ногу.

специальная - может включать в себя некоторые упражнения, характеризующие вид спорта, которым учащийся занимается

1) Если силовая тренировка предполагает работу с отягощением, то в разминку включают поднятие небольшого веса.

2) Если силовая тренировка не предполагает работу с отягощением, то в разминку включают упражнения, имитирующие движения основной части тренировки.

3) Включаются упражнения целенаправленно на ту группу мышц, которая будет задействована на предстоящей тренировке.

При подборе упражнений для основной и специальной разминки предполагается вариативность. Состав упражнений, продолжительность их выполнения, количество повторов варьируется педагогом ДО самостоятельно. В комплекс разминки педагог систематически добавляет новые упражнения, чтобы не происходило привыкания, и у учащегося не пропадал интерес к занятиям.

Для успешной реализации Программы

в материально-техническом обеспечении необходимо наличие:

- спортивного зала;
- борцовского ковра стандартных размеров;

- будо-матов;
- гимнастических скамеек;
- ковриков гимнастических;
- каната для лазанья;
- гимнастических матов;
- секундомеров;
- медицинболов (4 кг, 5 кг);
- свистков;
- теннисных мячей (150 гр)
- гантелей;
- фишек для разметки поля;

Список литературы

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва - Просвещение 1986 г.
 2. М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова Программа воспитания и обучения в детском саду.2006 г допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
 3. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Москва, Гном и Д-2004 г.
 4. Викулов А.Д., Бутин И.М. « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
 5. Кириллова Ю.А. « Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней и логопедической группы», Санкт-Петербург «Детство-пресс»-2005г
 6. КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. « 365 весёлых игр для дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г.
 7. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5- ти лет. Москва Владос-2001г.
 8. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Москва, Владос-2000г.
 9. Рунова М.А., « Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет, Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г. Ю.Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва, Аркти,1997 г.
- Журнал « Дошкольное воспитание» 12.Журнал « Ребёнок в детском саду».