

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад №3»

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического  
Совета № 6 от «31» августа 2022г.  
Протокол № 6 от «31» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующая МАДОУ  
«Центр развития ребенка – детский сад № 3»  
И. Г. Иванова  
Приказ № 427 от «31» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)  
«Здоровячок»**

(физкультурно-оздоровительного направления)

Возраст детей: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: инструктор по  
физической культуре, высшей  
квалификационной категории,  
Л. Б. Косолапова

Саранск 2022 -2023

## Содержание

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | Паспорт программы   | 3  |
| 2 | Пояснительная записка   | 4  |
| 3 | Учебно-тематический план  | 8  |
| 5 | Содержание программы  | 10 |
| 6 | Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы | 17 |
| 7 | Список литературы   | 19 |

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |   |
|--|---|
| Наименование программы                               | Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительного направления «Здоровячок»  |
| Руководитель программы                               | Косолапова Людмила Борисовна  |
| Организация-исполнитель организации                  | МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №3»   |
| исполнителя  | г.о. Саранск, проспект Российской Армии, д.8  |
| Направление деятельности                             | Физкультурно-оздоровительное  |
| Срок реализации программы                            | 1 год   |
| Возраст участников                                   | от 5 до 6 лет   |
| Цель программы                                       | формирование мотивации к здоровому образу жизни.  |
| Система реализации контроля за исполнением программы | координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения;<br><br>практическую работу осуществляет педагогический коллектив   |
| Ожидаемые конечные результаты программы              | Сохранение и укрепление здоровья детей в целом, снижение общей заболеваемости.<br><br>Приобретение навыков красивой правильной осанки.<br><br>Приобретение знаний о своем организме, в частности о ЗОЖ.<br><br>Приобретение навыков правильного дыхания |

Приобретение навыков правильной постановки стопы

Развитие физических качеств (координация движений, ловкость, выносливость)

Повышение интереса к занятиям по физической культуре.

## **Пояснительная записка**

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

### **Новизна программы**

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа и других форм физкультурно-спортивно -оздоровительной работы.

### **Актуальность программы.**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье - основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия. Ведь именно в дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. Таким образом, проблема состояния здоровья подрастающего поколения была и остаётся достаточно актуальной. Многие учёные отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья детей. По данным общероссийской статистики, количество абсолютно здоровых детей в дошкольных учреждениях не превышает 10%. Среди причин такого плачевного состояния –резкое ухудшение качества здоровья новорожденных, ухудшение экологической обстановки, кроме того, мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин: из-за нехватки времени у современных родителей, дети страдают гиподинамией; многие из родителей больше ориентированы на интеллектуальное развитие своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков, где детям приходится большое количество времени проводить сидя). Все эти и ряд других причин приводят к увеличению количества детей с нарушением осанки, плоскостопием, заболеванием органов дыхания. Именно поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДОО, но и родителей воспитанников.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия становятся более интересными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности, также устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника.

Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утренняя гимнастика, закаливание, достаточное освещение и правильно подобранная мебель, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игры, занятий, специальные комплексы упражнений.

В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста: разработана программа работы по формированию правильной осанки у детей дошкольного возраста “Здоровячок”.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников.

Программа реализуется в оздоровительной секции «Здоровячок».

Комплектование группы детей для занятий проводится с учетом общего функционального состояния детей, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга), результатов проверки исходного уровня физической подготовленности и с учетом возраста воспитанников.

**Цель программы:** формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

### **Задачи:**

#### ***Развивающие:***

- развитие силовой выносливости мышц, двигательных навыков;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания.

### **Обучающие:**

- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.
- выработка потребности в физических упражнениях и играх;
- формирование валеологической культуры поведения;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- учить детей оценивать состояние своего здоровья и прогнозировать его;
- помочь детям овладеть навыками и умениями чувствовать внутреннее состояние своих органов (межпозвоночный столб).

### **Воспитательные:**

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Количество воспитанников в группе – не более 12 человек.

Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

**Цель** – в реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку, а также улучшить физическую подготовленность.

Набор в кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности. Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

### **Принципы построения программы:**

Этапы прохождения программы по годам обучения:

1. Развитие дыхательного аппарата, повышение устойчивости психики и нервной системы. Ознакомление с правилами гигиены.

2. Формирование координации движений, повышение двигательной активности детей. Знакомство с понятием «здоровье».
3. Координации движений. Знакомство с понятием «закаливание» и его методами.
4. Исправление имеющихся недостатков в физическом развитии детей (нарушение осанки). Усовершенствование координации движений.

### **Формы и режим занятий:**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Совместная деятельность с детьми проводится во второй половине дня, один раз в неделю по 25 мин.

### **Ожидаемые результаты детей:**

- формирование у детей правильной осанки;
- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;
- приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

*На каждом этапе обучения дается материал дается по основным разделам:*

1. На зарядку становись!
2. С физкультурой мы друзья!
3. Если хочешь быть здоров - закаляйся!
4. Быть так здорово здоровым!

После освоения программы дети могут совершенствовать двигательные умения и навыки самостоятельно, или продолжить обучение в профессиональных спортивных и физкультурно-оздоровительных секциях и кружках.

### **Формы проведения занятий:**

- учебное занятие;
- сюжетно-игровые занятия;
- открытое занятие;
- беседа;
- подвижные игры;
- малоподвижные игры;
- спортивное соревнование;
- динамическая пауза.

### **Методы:**

- словесный (беседа, рассказ, объяснение, анализ);
- наглядный (показ фото, иллюстраций, дидактического пособия);
- игровой (подвижные игры, малоподвижные игры, сюрпризные моменты);
- практический (демонстрация упражнений, элементов).



## Учебно–тематический план.

| №<br>п/п | Наименование<br>тем           | Количество часов      |     |            |          |
|----------|-------------------------------|-----------------------|-----|------------|----------|
|          |                               | Всего                 |     |            |          |
|          |                               | Количество<br>занятий | мин | Теори<br>я | Практика |
| 1        | «Береги свое здоровье»        | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 2        | «Что такое правильная осанка» | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 3        | «Попади мячом в цель»         | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 4        | «Собери мячи»                 | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 5        | «Почему мы двигаемся?»        | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 6        | «Работай в парах»             | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 7        | «Волна»                       | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 8        | «Пружинка»                    | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 9        | «Ходи правильно»              | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 10       | «Волшебные карандаши»         | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 11       | «Раскатаем тесто»             | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 12       | «Выполняй правильно»          | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 13       | «Отдыхай и расслабляйся»      | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 14       | «Держи равновесие»            | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 15       | «Правильно двигайся»          | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 16       | «Наши пяточки устали»         | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 17       | «В гости к медвежатам»        | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 18       | «В лесу»                      | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 19       | «Ловкие ребята»               | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 20       | «Дышим легко и тихо»          | 1                     | 25  | 10         | 15       |
| 21       | «Перелезь через овраг»        | 1                     | 25  | 10         | 15       |

|           |                         |           |            |            |            |
|-----------|-------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| <b>22</b> | «Идем на каток»         | 1         | 25         | 10         | 15         |
| <b>23</b> | «Воспитай самосознание» | 1         | 25         | 10         | 15         |
| <b>24</b> | «Мы -спортсмены»        | 1         | 25         | 10         | 15         |
| <b>25</b> | «Веселые медвежата»     | 1         | 25         | 10         | 15         |
| <b>26</b> | « Лягушата»             | 1         | 25         | 10         | 15         |
| <b>27</b> | «Знакомство с птицами». | 1         | 25         | 10         | 15         |
| <b>28</b> | «Веселые грибочки».     | 1         | 25         | 10         | 15         |
| <b>29</b> | «Ловкачи».              | 1         | 25         | 10         | 15         |
| <b>30</b> | «Веселые туристы».      | 1         | 25         | 10         | 15         |
| <b>31</b> | « В зоопарке».          | 1         | 25         | 10         | 15         |
| <b>32</b> | «Преодолей препятствия» | 1         | 25         | 10         | 15         |
|           | <b>Итого</b>            | <b>32</b> | <b>800</b> | <b>320</b> | <b>480</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| Месяц.         | №/<br>недели | занятия                       | Цель занятия   | Оборудован.   |
|----------------|--------------|-------------------------------|--|---|
| <b>октябрь</b> | 1            | «Береги свое здоровье»        | Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела.   | Массажная дорожка.  |
|                | 2            | «Что такое правильная осанка» | Развивать умение сохранять правильную осанку во время ходьбы.<br><br>Дать представление о правильной осанке.                           | Иллюстрации ребенка с правильной осанкой и ребенка с нарушением осанки. |
|                | 3            | «Попади мячом в цель»         | Повторять метание в цель резиновым мячиком. Учить толкать мячи ладонями и ступнями. Упражнять детей в подлезании и подбрасывании мяча. | Резиновые мячи, обруч.<br><br>Резиновые мячи.                           |
|                | 4            | «Собери мячи»                 | Учить детей правильно собирать все игровые мячи с исправлением и корректированием правильной осанки.                                   | Резиновые мячи, обруч.<br><br>Резиновые мячи.                           |

|               |   |                        |  |   |
|---------------|---|------------------------|--|---|
| <b>ноябрь</b> | 1 | «Почему мы двигаемся?» | <p>Дать представление об опорно-двигательной системе.</p> <p>Укреплять мышечно-связочный аппарат. Учить выполнять передачи мяча ногами в парах и в группе.</p>               | Резиновые мячи, массажная дорожка.          |
|               | 2 | «Работай в парах»      | Закрепить навык ходьбы по массажной дорожке. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке вдоль и поперек.   | Массажная дорожка, гимнастическая скамейка. |
|               | 3 | «Волна»                | Отработка и совершенствование пружинистых общеразвивающих упражнений. Учить сгибанию – разгибанию ног, выполнению вращательных движений по часовой и против часовой стрелки. | Резиновые мячи.                             |
|               | 4 | «Пружинка»             | Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.   | Резиновые мячи.                             |
|               | 1 | «Ходи правильно»       | Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учить ходить по гимнастической палке вдоль и поперек.  | Кубики, гимнастические палки.               |

|                |   |                          |   |   |
|----------------|---|--------------------------|---|---|
| <b>декабрь</b> | 2 | «Волшебные карандаши»    | Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.                                | Карандаши, палочки.                         |
|                | 3 | «Раскатаем тесто»        | Учить правильно раскатывать резиновые, пластмассовые шарики стопами на месте и в движении.<br><br>Укреплять мышечно- связочный аппарат. | Резиновые и пластмассовые шарики.           |
|                | 4 | «Выполняй правильно»     | Учить правильно выполнять упражнения с гимнастическими палками.   | Гимнастические палки.                       |
| <b>январь</b>  | 1 | «Отдыхай и расслабляйся» | Учить упражнениям на релаксацию.<br>Учить детей расслабляться.  | Маты, коврики, массажные шарики.            |
|                | 2 | «Держи равновесие»       | Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Учить удерживать равновесие и координацию.     | Шведская лестница, гимнастическая скамейка. |

|                |   |                        |  |  |
|----------------|---|------------------------|--|--|
|                | 3 | «Правильно двигайся»   | Учить выполнению упражнений для профилактики нарушения осанки.                               | Коврики, маты, массажные шарики.   |
|                | 4 | «Наши пяточки устали»  | Упражнять в сведении и разведении пяток.   | Гимнастическая скамейка.   |
| <b>февраль</b> | 1 | «В гости к медвежатам» | Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке.   | Гимнастическая скамейка.   |
|                | 2 | «В лесу»               | Развивать любовь к природе, чувство товарищества.  | Гимнастическая скамейка, музыкальное сопровождение (аудиозапись-звуки природы) |
|                | 3 | «Ловкие ребята»        | Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком. Развивать внимательность, ловкость. | Обручи.  |

|      |   |                           |  |   |
|------|---|---------------------------|--|---|
|      | 4 | «Дышим легко и тихо»      | Обучать детей дыхательным упражнениям.   | Бумажные бабочки, привязанные к палочкам.                   |
| март | 1 | «Перелезть через овраг»   | Тренировка общей силовой выносливости<br><br>Укреплять мышечно-связочный аппарат. Упражнять в ходьбе и беге на пятках.         | Гимнастические палки, гимнастическая скамейка.              |
|      | 2 | «Идем на каток»           | Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке.  | Кегли (6 шт.), гимнастическая скамейка.                     |
|      | 3 | «Воспитаешь самосознание» | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. | Обруч, ленты по количеству детей.                           |
|      | 4 | «Мы - спортсмены»         | Развивать внимание и координацию движений.   | Бумажные бабочки, привязанные к обручу, эспандеры плечевые. |

|        |   |                         |   |  |
|--------|---|-------------------------|---|--|
| апрель | 1 | «Веселые медвежата»     | Учить ползанию по-медвежьи, по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии. Воспитывать любовь к живой природе.                         | Веревка, натянутая между двумя стойками на высоте 40 см.                     |
|        | 2 | «Лягушата»              | Учить упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках), «по - лягушачьи».   | Ленточки по количеству детей.  |
|        | 3 | «Знакомство с птицами». | Отработка общеразвивающих упражнений на равновесие и координацию: «Ласточка», «Цапля», «Аист». Воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать. | Дуги, кегли по количеству детей.   |
|        | 4 | «Веселые грибочки».     | Упражнять прыжки через скамейку, сохранение равновесия.   | Гимнастическая скамейка, гимнастические палочки.                             |
|        | 1 | «Ловкачи».              | Упражнять в собирании пальцами ног ткани или палочек, лежащих на полу.  | Гимнастическая скамья, музыкальное сопровождение (аудиозапись-звуки природы) |



|            |   |                         |  |  |
|------------|---|-------------------------|--|--|
| <b>май</b> | 2 | «Веселые туристы».      | Закреплять круговые вращения стопы влево-вправо.   | Гимнастическая скамейка.                               |
|            | 3 | «В зоопарке».           | Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках. | Обручи (5 штук), маски-шапочки с изображением лягушат. |
|            | 4 | «Преодолей препятствия» | Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину.                                 | Канат, дуги разной высоты.                             |

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

*Основной формой* организации дополнительного образования является развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.

*Основным средством* подготовки дошкольников являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи и направлены на профилактику нарушения осанки.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

**Наглядные:** (наблюдения, рассматривание предмета, показ упражнений).

**Словесные:** (беседа, объяснение, вопросы)

**Игровые:** (игровая ситуация, сюрпризный момент, игры подвижные, малоподвижные)

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей:

**Фронтальный:** одновременная работа со всеми детьми.

**Коллективный:** организация занятий между всеми детьми.

**Индивидуально-фронтальный** - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.

**Групповой-** организация работы малыми группами.

Для успешной реализации программы «Здоровячок» необходимо:

Спортивные тренажёры, велотренажёр, диск здоровья, обручи, атласные ленты, гимнастические палочки, скакалки, мячи разного диаметра, мячи массажные, батут, гимнастические маты, змейка шагайка.

Музыкальный центр; диски.

Шведская стенка

***К концу года дети старшей группы должны:***

Соблюдать правильную технику движений при ходьбе и беге.

Уметь лазить по гимнастической стенке, ползать разными способами.

Уметь выполнять прыжки с места.

Уметь ловить мяч, метать предметы, держать равновесие, выполнять перестроения, ориентироваться в пространстве.

Уметь пользоваться велотренажёрами.

Для достижения основной цели было проведено обследование детей, оно проходило в форме диагностики.

### ***Метод тестирования нарушения осанки***

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко  
тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

### **Работа с родителями**

Для более успешного решения задач по профилактике нарушения осанки посредством гимнастики проводится работа с родителями.

Очень важно объединить усилия родителей и педагогов дошкольного учреждения для решения таких сложных задач, как укрепление физического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии будут достигнуты эффективные результаты.

Работа с родителями включает родительские собрания, презентации на тему «гимнастика – залог правильной осанки» и т.д., показательные занятия и мастер-классы по гимнастике, оформление наглядного материала, комплексы игровых упражнений и подвижные игры, которые можно применять в домашних условиях

## Литература

1. Пензулаева Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., Москва, 2017
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008

