Управление образования администрации Партизанского городского округа

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение «Центр развития ребенка – детский сад №1»

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МБДОУ «ЦРР – Д/С № 1»\_\_\_\_\_\_\_ Курганова Н. А. «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2021 г. |

**«КРЕПЫШОК»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физической направленности

Возраст учащихся: 4-5 лет

Срок реализации программы: 2021-2022 года

Михеева Светлана Геннадьевна

 воспитатель

Партизанский городской округ

2021г.

# Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

# Пояснительная записка

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в воспитании физически и психически здорового человека. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Во время игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у дошкольников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Главной целью физического воспитания в ДОУ является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

План организации всех видов деятельности строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями воспитанников. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. С учетом примерного перечня основных видов организованной деятельности, согласно принципу интеграции, физическое воспитание детей осуществляется при организации трудовой, познавательно- исследовательской, продуктивной, музыкально- художественной и чтения.

**Цель программы:**

Выявить творческий потенциал детей и развивать их двигательные способности, содействовать всестороннему развитию личности дошкольника через развитие его творческих способностей, «открытие для себя», определить значимость секционной работы в развитии творческих способностей детей.

**Задачи программы**

*Оздоровительные*

1. Формирование навыков самовыражения через движение посредством музыки;
2. Развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;
3. Формировать пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков;
4. Развивать чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость;
5. Укреплять здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности активности.

*Образовательные*

1. Развитие познавательного интереса к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
2. Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Развитие мотивации к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

*Воспитательные*

1. Формирование у обучающихся культуры общения и поведения во время занятий.
2. Воспитание положительных морально-волевых качеств.

Направленность программы физическая

Уровень освоения базовый

Отличительная особенность программы заключается в том, что программа «Крепышок» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

**Нормативная основа реализации программы**

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Закон «Об образовании РФ» от 29.12.2012 № 273- ФЗ
4. Закон «Об образовании РМ» от 30.11.1998 № 48-З (ред. 26.03.2013)
5. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
6. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13
8. Устав МДОУ.
9. Локальные акты учреждения.

**Пути реализации программы**

1. Консультация с врачами-специалистами детской городской поликлиники и медицинскими работниками МДОУ .
2. Поиск информации в различных источниках.

**Принципы реализации программы**

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течении всего курса занятий.
3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип доступности – изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
5. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
6. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
7. Принцип наглядности играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процесс строится с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, тактильной и двигательной.
8. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков, самоконтроля действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

**Структура программы**

Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, соответствующих сюжету занятия, которые предполагается разучивать во второй половине дня. Предполагается раздача детям домашних заданий: выполнения рисунков, тематически связанных с предстоящим сюжетным занятием, прочитать сказки соответствующего сюжетного содержания. Подобные домашние задание наряду с двигательными (например, выполнить то или иное упражнение комплекса) могут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами ребенка.

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовить их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставиться игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переноситься на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

Набор детей в спортивный кружок проводится в свободной форме.

Программа рассчитана на 32 часа.

Рекомендуемая наполняемость групп 10 человек.

Режим занятий 1 час в неделю.

В месяц 4 занятия.

**Этапы реализации программы**

Рабочая программа рассчитана на один год.

У детей в возрасте 4-5 лет формируются навыки владения спортивным инвентарем, складываются простейшие представления о спортивных играх, навыки владения своим телом во время спортивной игры.

**Информационно-образовательная работа с детьми**

1. Осмотр детей медсестрой ДОУ и педиатром детской поликлиники.
2. Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика.

**Взаимодействие с родителями**

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
2. Консультации для родителей о приемах и методах оздоровления ребенка.

**Ожидаемый итоговый результат реализации программы**

В конце учебного года у детей должны сформироваться следующие интегративные качества: любознательный, активный, эмоционально отзывчивый, умеющий управлять своим поведением. Также должны быть сформированы следующие физические качества: быстрота, ловкость, умение высоко и далеко прыгать, владеть мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч, исполнять несложные ритмические танцы под музыку. У родителей сформировать интерес к физическому развитию ребенка и педагогическую компетентность, а также желание активно участвовать в физическом развитии своих детей в домашних условиях.

**Методическая литература**

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада.// М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.
3. Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации // Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
4. Гризик, Доронова, Якобсон: Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Проект. ФГОС // Просвещение, 2014. – 350 с.
5. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.

**Методическое обеспечение.**

Для проведения секционной деятельности потребуется:

Мячи Ø28см., 20см, 8см, 4см, 2см.

Баскетбольные и футбольные мячи.

Ракетки для настольного и большого тенниса, ракетки для бадминтона.

Гимнастические маты, ракетки, воланы, кегли, обручи, гимнастические лавочки, ребристая доска, массажные коврики, канат, эспандер.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | Дата проведения |
|  | **Октябрь.**Мой веселый звонкий мяч | 1 |  |
|  | Веселые воробышки. | 1 |  |
|  | Волшебное колесо.  | 1 |  |
|  | Развлечение №1 «Поиграем?» | 1 |  |
|  | **Ноябрь.**Встреча с грибом боровиком. | 1 |  |
|  | Ежик, ежик, ни головы, ни ножек. | 1 |  |
|  | Мы – медвежата. | 1 |  |
|  | Развлечение №2 «Поиграем?». | 1 |  |
|  | **Декабрь.**Мы веселые игрушки. | 1 |  |
|  | В гости к снеговику. | 1 |  |
|  | В лес за елкой. | 1 |  |
|  | Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей).  | 1 |  |
|  | **Январь.**Мы – пловцы. | 1 |  |
|  | Летчики. | 1 |  |
|  | Веселые кегли. | 1 |  |
|  | Развлечение № 4 «Поиграем?».  | 1 |  |
|  | **Февраль.**К нам пришел доктор Пилюлькин.  | 1 |  |
|  | Путешествие на поезде. | 1 |  |
|  | Защитники Отечества. | 1 |  |
|  | Развлечение №5 «Поиграем?».   | 1 |  |
|  | **Март.**Весна в лесу. | 1 |  |
|  | В гости к солнышку | 1 |  |
|  | Вперед на пляж | 1 |  |
|  | Развлечение №6 «Поиграем?». | 1 |  |
|  | **Апрель.**Мы - Веселые петрушки.  | 1 |  |
|  | Юные космонавты. | 1 |  |
|  | Репка. | 1 |  |
|  | Развлечение №7 «Поиграем?». | 1 |  |
|  | **Май.**В гости к ежику | 1 |  |
|  | Цыплята | 1 |  |
|  | Туристы | 1 |  |
|  | Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок»  | 1 |  |
|  | Всего: | 32 |  |

 **Содержание программы**

**Месяц: Октябрь.**

1. **Тема 1. Вводное занятие. Мой веселый звонкий мяч(1 час).**

Знакомство с расписанием кружка, с формой одежды для занятий. (Устная консультация, памятки)

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закрепление умения прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывание и ловля мяча, не прижимая его к груди; совершенствование навыков выполнения упражнений с мячами.

1. **Тема 2. Веселые воробышки (1 час).**

Изучение упражнений для сохранения равновесия в ходьбе по ограниченной площади; имитация повадок птиц; закрепление умения прыгать на двух ногах; совершенствование навыков ходьбы и бега; обогащение жизненного опыта детей знакомство с окружающим миром.

1. **Тема 3. Волшебное колесо (1 час).**

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади; закрепление умения прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствование навыков действии с обручами.

1. **Тема 4. Развлечение № 1«Поиграем» (1 час).**

Обучение детей выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

**Месяц: Ноябрь.**

1. **Тема 5. Встреча с грибом боровиком** **(1 час).**

Обучение ходьбе по ограниченной поверхности, сохранение равновесия, закрепление навыков ползания, совершенствование навыков прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжение знакомства с окружающим миром, разгадывание загадок.

1. **Тема 6. Ежик, ежик, ни головы, ни ножек. (1 час).**

Метание шишек на дальность, разгадывание загадок, развитие глазомера, фантазии, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствование навыков ходьбы и бега, продолжение знакомства детей с окружающим миром.

1. **Тема 7. Мы - медвежата.**  **(1 час).**

Обучение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закрепление навыков лазанья по гимнастической стенке, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание любви к природе и бережное к ней отношение**.**

1. **Тема 8. Развлечение №2 «Поиграем?» (1 час).**

 Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

**Месяц: Декабрь.**

1. **Тема 9. Мы - веселые игрушки.  (1 час).**

Закрепление умения подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа), совершенствование умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.

1. **Тема 10. В гости к снеговику.  (1 час).**

Выполнение упражнения в паре, согласованно с партнером, закрепление умения подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствование навыка прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади.

1. **Тема 11. В лес за елкой .  (1 час).**

Обучение метанию, развитие глазомера, закрепление навыков ходьбы между предметами, сохранение равновесия, совершенствование навыков ходьбы и бега, обогащение эмоционального опыта.

1. **Тема 12. Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей). (1 час).**

 Укрепление взаимоотношений между детьми и родителями, формирование элементов ЗОЖ в семьях, воспитание интереса к спортивным развлечениям.

**Месяц: Январь.**

1. **Тема 13. Мы - пловцы.** **(1 час).**

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивание на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закрепление умения ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствование двигательных навыков, развитие фантазии.

1. **Тема 14. Летчики.** **(1 час).**

Обучение прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, закрепление навыков бега по ограниченной площади, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами, продолжение знакомства с профессиями.

1. **Тема 15. Веселые кегли.** **(1 час).**

Обучение сохранению равновесия при ходьбе и беге между предметами, закрепление умения прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие глазомера.

1. **Тема 16. Развлечение № 4 «Поиграем?».** **(1 час).**

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

**Месяц: Февраль.**

1. **Тема 17. К нам пришел доктор Пилюлькин.** **(1 час).**

Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закрепление умения пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствование навыков подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развитие интереса к занятиям физкультурой.

1. **Тема 18. Путешествие на поезде.** **(1 час).**

Знакомство с разнообразными видами ходьбы, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствование навыков ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжение знакомства с окружающим миром.

1. **Тема 19. Защитники Отечества.** **(1 час).**

Развитие смелости и решительности, выносливости, закрепление умения играть в эстафеты, повышение педагогической компетентности родителей в физическом воспитании детей.

1. **Тема 20. Развлечение №5 «Поиграем?»**  **(1 час).**

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно и ловко, обучение играм с элементами соревнований.

**Месяц: Март.**

1. **Тема 21. Весна в лесу. (1 час).**

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление навыков спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствование навыков ползания.

1. **Тема 22. В гости к солнышку. (1 час).**

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление умения прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами.

1. **Тема 23. Вперед на пляж. (1 час).**

Спрыгивание со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закрепление умения ползать на животе, совершенствование навыков ходьбы и бега, способствование развитию фантазии.

1. **Тема 24. Развлечение №6 «Поиграем?» . (1 час).**

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнований.

**Месяц: Апрель.**

1. **Тема 25. Мы - Веселые петрушки. (1 час).**

Сохранение равновесия при ходьбе, боком по ограниченной площади, закрепление умения действовать с мячом, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание интереса к физкультурным занятиям

1. **Тема 26. Юные космонавты**  **(1 час).**

Сохранение равновесия, закрепление навыков подбрасывания и ловли мяча, совершенствование навыков метания, развитие глазомера.

1. **Тема 27. Репка. (1 час).**

Обучение сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закрепление навыков ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствование навыков прыжков через препятствия, развитие фантазии.

1. **Тема 28. Развлечение №7 «Поиграем?».** **(1 час).**

Обучение выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

**Месяц: Май.**

1. **Тема 29. В гости к ежику.** **(1 час).**

Обучение сохранению равновесия на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закрепление умения спрыгивать с высоты 30-50 см; совершенствование навыков подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.

1. **Тема 30. Цыплята. (1 час).**

Обучение прыжкам в длину с места, закрепление умения правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствование навыков сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

1. **Тема 31. Туристы. (1 час).**

Выполнение действий по сигналу инструктора, совершенствование двигательных умений и навыков.

1. **Тема 32. Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок» . (1 час).**

Активное использование приобретенными двигательными навыками: бег с высоким подниманием колена, сменой направления, работа с обручем, способствование возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности, знакомство родителей с результатами деятельности кружка, повышение педагогической компетенции родителей воспитанников.

# Оценочные материалы и формы аттестации

Входной контроль: первичная диагностика уровня развития

*Текущий контроль:* в качестве оценки уровня и качества освоения темпрограммы и личностных качеств обучающихся, осуществляется на занятиях в течение всего учебного годапосредством игры и тестирования

Итоговый контроль (при необходимости) - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения по программе:

* педагогическое наблюдение;
* выполнение практических заданий педагога;
* анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретённых навыков общения.

В программе также представлен *диагностический лист*, по критериям которого можно отследить динамику при овладении дошкольниками данной программы.

# Календарный учебный график

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 32 недели |
| Количество учебных дней |  |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 15.09.2021-30.12.2021 |
| 2 полугодие | 10.01.2022-31.05.2022 |
| Возраст детей, лет | 4-5 лет |
| Продолжительность занятия, час | 0,5 |
| Режим занятия | 1 раз/неделю |
| Годовая учебная нагрузка, час | 32 часа |

**План воспитательный работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | дата | Название мероприятия | Форма проведения |
| 1 | октябрь | «Веселый мяч» | игра |
| 2 | ноябрь | «Забавные движения» | развлечение |
| 3 | ноябрь |  «Праздник спорта» | развлечение |
| 4 | декабрь | «Школа Крепыша» | игра |
| 5 | март | «Ритмические игры» | игра |
| 6 | апрель | Олимпиада спорта | развлечение |
| 7 | май | «Физкультура-это здоровье» | развлечение |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А. и др. Теория и методика физического воспитания.- М: Просвещение, 2018. - 287 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая пластика для дошкольников. Учебно-методические пособие по программе «Ритмическая мозаика» - Спб., 2017. – 111 с.
3. Журавин М. Л., Меньшиков Н. К.Гимнастика - М: Академия, 2018 - 448с.
4. Захаров Е. Е., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. - М.: Лептос, 2018.-368.
5. Лях В. И. Гибкость и методика ее развития - Физкультура в школе № 1 2019 - С. 25-26.
6. Матвеев А. П. Методика физического воспитания в начальной школе - М: Владос - Пресс, 2019 - 248 с.
7. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. - М: Физкультура и спорт, 2020 - 224 с.
8. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. Методическое пособие для работы с детьми. – Спб., 2019 – 35 с.
9. Родик М. А., Барамидзе A.M., Киселев Т. Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность.-М: Советский спорт, 2020 - 96 с.
10. Рунова, М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре, Просвящение 2017. - 16 с.
11. Сулим Е. В., «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг» ТЦ «Сфера», М 2019-250 с.
12. Фомина Н. А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников.Москва:«Баласс», 2018. – 144 с.