

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 61 «Лель»**

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №61 «Лель»
Т.В. Уварова
Приказ от 30.08.2023 №ДС61-11-320/3

Подписано электронной подписью
Сертификат:
00EA192FEECE4913DBE2B3B25A304ABCD1
Владелец: Уварова Татьяна Валентиновна
Действителен: 19.08.2022 с по 12.11.2023

Дополнительная общеразвивающая программа
«Юные олимпийцы»
(Физкультурно-спортивной направленности)



Автор-составитель: Некрасова Р.В.,
педагог дополнительного образования

г. Сургут
2023г.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 61 «Лель»

Название программы	«Юные олимпийцы»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Некрасова Рита Вячеславовна, педагог дополнительного образования/ воспитатель
Год разработки	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказ МБДОУ № 61 «Лель» от 30.08.2023 №ДС61-11-320/3
Информация о наличии рецензии	-
Цель	Обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений, способствующих достижению «запаса прочности» здоровья у детей, развитию их двигательных способностей, улучшению физической подготовленности, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни, содействию гармоничному физическому развитию.
Задачи	Задачи оздоровительного направления: • формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности; • создавать условия для проявления положительных эмоций. Задачи образовательного направления: • обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями. обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр; • способствовать развитию двигательных способностей. Задачи воспитательного направления: • воспитывать положительные морально-волевые качества; • формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.
Ожидаемые результаты освоения программы	1. Физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность). 2. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков. 3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.
Сроки реализации программы	1 год
Количество занятий	70 занятий
Возраст обучающихся	4-7 лет
Форма занятий	Группа 10 воспитанников

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы
2. Аннотация к программе
3. Пояснительная записка
 - актуальность;
 - направленность;
 - уровень освоения программы;
 - отличительные особенности программы;
 - адресат программы/количество обучающихся в группе;
 - срок освоения программы;
 - объем программы/количество часов;
 - режим занятий;
 - форма обучения;
 - цель, задачи
4. Содержание программы:
 - учебный план;
 - содержание тематического плана
5. Планируемые результаты
6. Календарный образовательный (учебный) план
7. Условия реализации программы
 - методическое обеспечение (приемы, методы) организации образовательной деятельности;
 - материально-техническое обеспечение программы.
8. Система контроля результативности программы
9. Методическое обеспечение программы
10. Информационные источники

АННОТАЦИЯ

Программа «Юные олимпийцы» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на реализацию работы по развитию физических качеств детей дошкольного возраста 4 -7 лет: развитие ловкости, выносливости, силы, координации, глазомера, согласованности движений, воспитания морально-волевых качеств в процессе ознакомления дошкольников видами спорта, через спортивные, подвижные игры и упражнения. Программа разработана для детей 4-7 лет.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Реализация программы осуществляется за пределами ФГОС ДО, не предусматривает подготовку воспитанников к прохождению государственной итоговой аттестации. Программа не реализуется взамен или в рамках основной образовательной деятельности и за счет времени, отведенного на реализацию основной образовательной программы ДО. Продолжительность образовательной нагрузки регламентируется санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21, для каждого возраста предусмотрена своя образовательная нагрузка средний возраст – 20 минут, старший дошкольный возраст 25-30 минут. После образовательной нагрузки предоставляется время для самостоятельной деятельности с игровым оборудованием, размещённым в кабинете дополнительного образования.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов образовательный процесс осуществляется по данной программе без создания специальных условий.

Пояснительная записка

Актуальность

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные игры. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребёнка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребёнка остаётся всё меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

Ознакомление детей с видами спорта, с подвижными играми с элементами спорта, предполагает изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того подвижные игры с элементами спорта позволяют ребёнку овладеть разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Использование на занятиях игр-эстафет и командных игр с элементами спорта принесёт большой положительный эффект. Так как данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети научатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников. При разработке учитывалось то, что новые двигательные системы формируются в возрасте 4-7 лет. Детям данного

возраста надо предоставить возможность проявит свои способности, умения разнообразно использовать свой двигательный опыт, научиться самостоятельно находить решения, проявлять инициативу. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умение действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

Адресат программы/количество обучающихся в группе - программа направлена на детей 4-7 лет, количество обучающихся в группе 10 – 14 человек

Срок освоения программы – 1 год

Объем программы/количество часов – 70 часов

Режим занятий – 2 занятия в неделю

Форма обучения – групповая

Цель программы: обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений, способствующих достижению «запаса прочности» здоровья у детей, развитию их двигательных способностей, улучшению физической подготовленности, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни, содействию гармоничному физическому развитию.

Задачи оздоровительного направления:

- формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи образовательного направления:

- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями. обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- способствовать развитию двигательных способностей.

Задачи воспитательного направления:

- воспитывать положительные морально-волевые качества;
- формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Легкая атлетика	1	15	16
2.	Лыжная подготовка	-	16	16
3.	Баскетбол	-	16	16
4.	Спортивные соревнования	-	4	4
5.	Неделя здоровья. «Малые олимпийские игры»	-	6	6
6.	Велосипед, квадроцикл	-	8	8
7.	«Здоровье с детства»	-	4	4
	<u>Итого</u>	1	69	70

Учебно-тематический план

№	Разделы	Задачи	Средства	Количество занятий
1	Подвижные игры и эстафеты	Совершенствование двигательной активности дошкольников,	«Пустое место», «Белые медведи», «День и ночь», «Караси и щука», «Охотники и утки», и т.д. «Салки прыжками», «Салки на увеличенной	В течении всего года

		развитие систем и функций организма занимающихся	площадке», «Перемена мест» и т.д.	
2	Легкая атлетика	Совершенствование систем и функций организма детей, овладение различными умениями и навыками, воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие качества	Средства общей физической подготовки, повторные пробежки 150-200 метров в аэробном режиме, подвижные игры, бег низкой интенсивности до 15-20 метров в аэробном режиме, бег 30-60 метров в аэробном режиме, специальные беговые и прыжковые упражнения. (Занятия проводятся в виде игры или соревновательного многоборья после заданий на развитие выносливости)	16
3	Лыжная подготовка	Оздоровление, физическое развитие, закаливание, развитие выносливости	Повороты, передвижение скользящим шагом, попеременным ходом, спуск с горы в основной стойке, подъем «лесенкой», игры на лыжах, непрерывное передвижение до 500 метров	16
4	Баскетбол	Развитие силы мышц опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, выносливости, ловкости, овладение детьми различными умениями и навыками с мячом	Перемещения (различные виды), удержание мяча, ловля, передача, ведение мяча, бросок в кольцо с места, в движении, переводы мяча, игры с мячом	16
5	Спортивные соревнования	Развитие физических качеств, совершенствование морально-волевых качеств, овладение техническими навыками	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения на снарядах, специальная физическая подготовка	В течении всего года, по итогам каждого раздела 4
6	Неделя здоровья. «Малые олимпийские игры»	Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах. Учитывать получать радость от своих результатов, переживать за товарищей	Прыжки в длину с места, метание малых мячей на дальность правой и левой рукой, бег на скорость 30 метров, велокросс, эстафеты.	6
7	Велосипед квадроцикл	Сохранять равновесие, координировать движения, развивать быстроту реакции. Выносливость, скорость, ловкость, смелость, уверенность в своих силах.	Садиться на велосипед, сходить с него, управлять им при езде по прямой, по кругу, «змейкой», поворотам направо, налево, кругом, тормозить на остановке.	8

8	«Здоровье с детства»	Формирование валеологической и физической культуры дошкольников как культуры здоровья, здорового образа жизни, культуры движений	Беседы, видеофильмы, рассматривание иллюстраций	4
9	Художественное творчество	Развитие творческих способностей, воображения	Рисование, лепка, конструирование	Выставки 4 раза в год (сезонные)
Итого занятий: 70 занятий				

Планируемые результаты:

Создание условий для:

1. Для повышения физической подготовленности дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
2. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.

При реализации дополнительной программы «Юные олимпийцы» у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за сверстников (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Главное, чтобы занятия приносили удовольствие и радость, прибавлял уверенность в своих силах, развивал самостоятельность.

Календарный образовательный (учебный) план

Реализация дополнительной общеразвивающей программы				Общее количество недель в учебном году 38 недель
I полугодие		II полугодие		
Период	Количество недель	Период	Количество недель	
18.09.2023 – 31.12.2023	15 недель	09.01.2024-31.05.2024	19 недель	
Сроки организации промежуточного контроля и реализации программы				
I полугодие		II полугодие		
25.09.2023 – 29.09.2023		18.04.2024 – 21.04.2024		

Условия реализации программы

Методическое обеспечение (приемы, методы) организации образовательной деятельности

Дополнительная образовательная программа для дошкольников средствами элементов спортивных игр состоит в организации системы работы дошкольного учреждения, которая формирует ценностное отношение к здоровому образу жизни, совершенствует двигательную деятельность у детей.

Программа определяет систему психолого-педагогических принципов:

Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

Принцип воспитывающей направленности – в процессе, которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, где индивидуально-дифференцированный подход обеспечивается:

- игрой на полной площадке или её половине;
- использование инвентаря разного веса и размера (мяч, шайба)
- увеличение или уменьшение расстояния между партнёрами в действиях парами (2,3,4м);
- дозировкой физической нагрузки при подборе игр и упражнений, их повторений;
- вариативностью обучения с учётом половых признаков;
- подбором индивидуальных заданий по развитию тех или иных качеств.

Формы организации двигательной деятельности:

групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;

контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;

соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей;

индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

Методы обучения:

Метод - система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и

интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

Занятия имеет три части: вводную, основную, заключительную.

Вводная часть состоит из различных видов ходьбы и упражнений, комплекса ритмической гимнастики подготавливающих организм к предстоящей нагрузке. Главная ее задача: ввести детей в работу, которая запланирована, четко организовать их. Психокоррекционные игры и упражнения направленные на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции, которые можно так же использовать в вводной части занятий. Основная часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие силовых способностей, основные движения. Заканчивать занятия целесообразно подвижными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть. Задачи этой занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения.

1. Подвижные игры и эстафеты. Подвижная игра – сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил. Игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость, учит детей действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменяющейся ситуации, познавать окружающий мир, активизирует память, представления, развивает мышление, воображение, пополняет словарный запас и обогащает речь детей, учит действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям, формирует честность, справедливость, дисциплинированность, учит дружить, сопереживать, помогать друг другу, развивает чувство ритма.

Подвижные игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей, введению заданий на коллективное соревнование.

2. В разделе 2 «Легкая атлетика» осуществляется совершенствование систем и функций организма детей, овладение дошкольниками различными умениями и навыками, воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие качества.

В этом разделе используются упражнения:

- Ациклического характера: силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры.
- Циклического характера: повторные пробежки 150-200 м, подвижные игры, бег низкой интенсивности, специальные беговые и прыжковые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения, хорошо знакомые детям, разученные на физкультурных занятиях. Проводятся общеразвивающие упражнения как часть занятия или в чередовании с ходьбой и дыхательными упражнениями.

В беге предлагаются дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжать бег, оббежать предметы, чередовать бег с другими видами движений – ходьбой, прыжками и др. добиваться правильной техники выполнения бега. Длительность бега составляет до 3 мин. Увеличивается беговая дистанция. Дети соревнуются в беге на скорость (20 – 30 – 60 м).

При обучении детей прыжкам в длину с места учим рассчитывать точность приземления в определенное место, группироваться в полете и выбрасывать вперед ноги, соизмерять силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть. Предлагаем игровые упражнения: «кто дальше прыгнет?», «допрыгни до игрушки» и т.д.

В метании вдаль у детей недостаточно развит глазомер и координация движений, поэтому учим и тренируем сочетать замах с броском при метании, развиваем глазомер, используя разные виды метания вдаль: из – за головы, правой и левой рукой, снизу и пр.

3. Раздел 3. Лыжная подготовка направлена на оздоровление, физическое развитие, закаливание, совершенствование функций дыхательной системы, развитие выносливости.

Ходьба на лыжах вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних

органов; развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, оказывает благоприятное влияние на формирование осанки и свода стопы; развивает смелость, настойчивость, решительность, выдержку и дисциплинированность, приучает преодолевать трудности и препятствия.

Детей учим пройти на лыжах ступающим шагом по прямой; идти вслед за воспитателем скользящим шагом; идти по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом; пройти, приседая, под воротцами, стараясь не сбить их; идти на лыжах на согнутых ногах; идти на лыжах

4. Баскетбол способствует развитию силы мышц опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, выносливости, ловкости, профилактика нарушения осанки, укрепление стопы, овладение детьми различными умениями и навыками.

5. Неделя здоровья. «Малые олимпийские игры».

Цель. Воспитывать волевые качества развивать стремление к победе и уверенность в своих силах. Учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей.

Предварительная работа. Беседы об олимпийских видах спорта, чтение книг и просмотр иллюстраций о спорте и спортсменах. Ежедневное включение в утреннюю гимнастику пробежки до 300 м, тренировки по различным видам спорта: метание малого мяча на дальность, прыжки в длину с места, катанию на велосипеде.

1 день – открытие «Малых олимпийских игр». Кросс. Подведение итогов. Награждение.

2 день – соревнования по прыжкам в длину с места. Соревнования начинаются с разминки, в которую включены упражнения для ног: махи, приседания и т.д. Закончив разминку, участники соревнований приглашаются в сектор для прыжков в длину, где делают пробные прыжки, выслушивают замечания и советы тренера.

В ходе соревнования каждый участник имеет право сделать 3 попытки. Судьи фиксируют результаты, выявляют победы призеров. Награждение.

3 день – соревнование по метанию малых мячей. Общая разминка под музыку. Участникам даются 3 попытки. Подведение итогов. Награждение.

4 день – соревнование по велокроссу. Подведение итогов. Награждение.

5 день – закрытие «Малых олимпийских игр».

За участие в МОИ все дети награждаются памятными дипломами с личными результатами, подарками, сувенирами. Победители делают круг почета.

6. Велосипед. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой по кругу, «змейкой»; тормозить. Игры на велосипеде: «Достань предмет», «Правила дорожного движения».

7. «Здоровье с детства». Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека. Расширять представления о рациональном питании. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить активному отдыху. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

8. Художественное творчество. Формировать интерес к эстетической стороне окружающей действительности, удовлетворение потребности детей в самовыражении. Продолжать развивать коллективное творчество. Формировать умение в творческой деятельности выражать свои впечатления.

Система контроля результативности программы

Форма подведения итогов:

1. Диагностика физической подготовленности.
2. Результаты соревнований.
3. Выставка спортивных достижений.
4. Выставка рисунков о полученных впечатлениях.

Основная задача мониторинга детского развития – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности. Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья. Он осуществляется с использованием метода наблюдения.

Диагностические тесты подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже интенсивного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

№п/ п	Фамилия, имя	Тестовые задание и количественный показатель						
		Бег на 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивног о мяча (см)	Метание мешочка с песком (см)	Бег на 150 м (с)	Бег на 10 м м/у предме- тами (с)	Отбивание мяча (кол-во ударов)
1.								

Методическое обеспечение

1. Волошина Л.Н., 2004. Игрой на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – АРКТИ, 2004.
2. Адашкявичене Э.Й., Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1992.
3. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», М., 2008 г.
- Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми». Методическое пособие. АСТ. Астрель. М. 2003 г.
4. Глушкова Г.В., Голубева Л.Г. «Здоровье и физическое развитие детей старшего дошкольного возраста»: Вариативные формы дошкольного образования. - 2002.
5. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка». – М.: АРКТИ, 2000.
6. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2003.
7. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1983.

Информационные источники

<https://www.imc-kirov.spb.ru/index.php/deyatelnost/docs/-4/-5/--78/--168/-l-r-11/4213--q-3-5-q/file>

<https://dohcolonoc.ru/cons/7424-metodicheskie-rekomendatsii-dlya-vospitatelej-i-spetsialistov-dou.html>