

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 131»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 131»  
Л.М.Краснощечкова  
Приказ № 02-46/67 от «07» 08 2021 г.



**Дополнительная платная образовательная программа  
по спортивному направлению  
«Крепыш»**

Автор – составитель: Грибкова Дарина Львовна  
инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории

Ярославль, 2021

## Рецензия

на программу дополнительного образования «Крепыш», инструктора по физической культуре  
Грибковой Дарины Львовны МДОУ «Детский сад №131»

Программа дополнительного образования «Крепыш» относится к образовательной области «Физическое развитие» и соответствует ФГОС ДО.

Программа «Крепыш» предназначена для детей 5-6 лет, рассчитана на 1 год прохождения курса в режиме дополнительных занятий во второй половине дня (с учетом двух кружковых занятия в неделю).

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Организованные физкультурные занятия с использованием корригирующей гимнастики, игрового стретчинга, релаксации, а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок играет, бежит, прыгает, улучшают деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно – двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные свойства организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развивается воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Данная программа поможет развить в ребенке крупные и мелкие мышцы, способствует активизации мыслительной деятельности, а также развивает физические качества: силу, быстроту, ловкость. С помощью разминочных упражнений ребенок разогреет свои мышцы и подготовится к более сложным физическим упражнениям.

Программа кружка «Крепыш» содержит развернутую пояснительную записку с освещением актуальности проблемы сохранения и укрепления здоровья; конкретные цели и задачи, содержание с полным раскрытием основных тем занятий; учебный план; критерии оценки достижений детей на начало и конец прохождения курса; условия реализации программы; ресурсное обеспечение и список литературы, необходимый для реализации данной программы.

Программа представлена в полном объеме; профессионально, системно, грамотно; цели, задачи и способы их достижения согласованы; язык и стиль изложения авторами четкий, ясный, доказательный.

Материалы программы соответствуют специфике дополнительного образования: стимулируют совершенствование двигательных навыков; развивают коммуникативные навыки; стимулируют стремление к самостоятельной деятельности и самообразованию; способствуют профессиональному самоопределению.

### **Заключение:**

Программа «Крепыш» пригодна для дошкольного учреждения, соответствует современным требованиям, рекомендована для реализации в рамках дополнительного образования.

( ) \_\_\_\_\_ (дата)

### Пояснительная записка

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа физкультурно-оздоровительного кружка «Крепыш».

Программа кружка разработана в рамках **физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС ДО**. Программа предназначена для воспитанников старшего дошкольного возраста, опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровье-сбережения и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре.

**Цель:**

сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### *Оздоровительные*

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

#### *Образовательные*

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

#### *Воспитательные*

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитание положительных черт характера.
3. Воспитание чувства уверенности в себе.

### **Направления работы.**

1. Укрепление резервов здоровья;
2. Формирование личностных установок на здоровый образ жизни;
3. Физическое и психическое развитие.

**Программа реализуется посредством основных методов работы:**

- метод круговой тренировки

- игровой метод
- соревновательный метод
- наглядные методы

### **При планировании работы кружка учитывается:**

- индивидуально - психологические особенности ребенка;
- возрастные особенности;
- группу здоровья ребенка.

### **Условия для успешного проведения занятий:**

Кружок проводится во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви.

Проводит инструктор по физической культуре.

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.

2. Использование разнообразной фонотеки.

3. Создание эмоциональной положительной обстановки.

4. Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе.

Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».

5. Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка.

6. Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия. 7. Мероприятия носят игровой характер.

### **Принципы реализации программы.**

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.

4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип оздоровительной направленности.

### **Структура программы.**

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительной кружке «Крепыш» проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов. Срок реализации программы – 1 год.

### **Условия реализации программы**

Занятия проводятся во второй половине дня. Возраст детей, посещающих кружок: 5 - 6 лет. Наполняемость группы на занятиях: 8-10 детей.

### **Количество занятий:**

в неделю – 2; в месяц – 8; в год – 78 (с сентября по май).

В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию. Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный. Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие упражнения, соответствующие профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

В основную часть входят упражнения из и.п. лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Крепыш» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

### **Перспективный план работы**

Виды деятельности	Программные задачи	Содержание занятий
-------------------	--------------------	--------------------

<p><b>1.Упражнения на развитие основных движений:</b></p>	<p>Содействовать полноценному физическому развитию детей.</p> <p>Создавать условия для совершенствования основных физических качеств.</p>	<p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.</p> <p>2. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.</p> <p>3. Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).</p> <p>4. Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).</p> <p>5. Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках</p>
		<p>со сменой направления и скорости).</p>



<p><b>2.Упражнения</b> , <b>способствующ</b> <b>ие</b> <b>формировани</b> <b>ю правильной</b> <b>осанки и</b> <b>развитию</b> <b>опорно-</b> <b>двигательного</b> <b>аппарата.</b></p>	<p>Целенаправленно формировать дви- гательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.</p>	<p>1. <b>Общеразвивающие</b> <b>упражнения</b> (без предметов, с предметами, из различных и.п. - стоя, сидя, лежа).</p> <p>2. <b>Упражнения</b> у стен: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед, колени развести в стороны и др.</p> <p>3. <b>Упражнения</b> в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти — выпрямиться, развести локти в стороны и др.</p> <p>4. <b>Упражнения с предметом</b> на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.</p> <p>5. <b>Упражнения-игры с</b> <b>большим гимнастическим</b> <b>мячом.</b></p>
<p><b>3.Упражнения</b> , <b>способствующ</b></p>	<p>Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной са-</p>	<p><b>Упражнение</b> на <b>координационной лестнице.</b> <i>Упражнения в ходьбе</i></p>

<p><b>ие развитию координационных способностей</b></p>	<p>мостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений.</p> <p>Целенаправленно формировать двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.</p> <p>Продолжить приобщение детей к сезонным видам спорта и элементам спортивных игр</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</li> <li>2. То же с высоким подниманием бедра.</li> <li>3. И.п. – стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</li> <li>4. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.</li> <li>5. То же левым боком.</li> <li>6. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.</li> </ol>
--	--	--

7. То же левым боком.

8. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба



		<p>приставными шагами правым боком, наступая в ячейки лестницы через одну.</p> <p>9. То же левым боком.</p> <p>10. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой. 11. То же левым боком.</p> <p><b><i>Беговые упражнения</i></b></p> <p>1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>2. То же с высоким подниманием бедра.</p> <p>3. То же с захлестыванием голени назад.</p> <p>4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.</p>
--	--	---

		5. То же с высоким подниманием бедра.
--	--	---------------------------------------



		<ol style="list-style-type: none"><li>6. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в ячейки лестницы, указанные учителем.</li><li>7. То же с высоким подниманием бедра.</li><li>8. И.п. – стоя спиной к лестнице. Бег спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</li><li>9. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Бег скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.</li><li>10. То же левым боком.</li><li>11. И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижение правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.</li><li>12. То же левым боком.</li></ol>
--	--	--



		<p>13. И.п. – стоя правым боком лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижение</p>
--	--	--



левым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно левой и правой ногой. 14. То же левым боком.

### ***Прыжки***

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
2. То же на правой ноге.
3. То же на левой ноге.
4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну.
5. То же на правой ноге.
6. То же на левой ноге.
7. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
8. То же на правой ноге.
9. То же на левой ноге.

		<p>10. И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на двух</p>
--	--	---



		<p>ногах левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>11. То же на правой ноге.</p> <p>12. То же на левой ноге.</p> <p>13. И.п. – стоя спиной к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>14. То же на правой ноге.</p> <p>15. То же на левой ноге.</p> <p>16. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.</p> <p>17. То же на правой ноге.</p> <p>18. То же на левой ноге.</p> <p>19. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, Затем прыжок ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей</p>
--	--	--



		<p>ячейки и т.д.</p> <p>20. То же спиной по направлению движения.</p> <p>21. И.п. – стоя справа от первой ячейки лестницы. Толчком двух ног прыгнуть внутрь первой ячейки лестницы, следующим прыжком приземлиться слева от первой ячейки, затем прыгнуть внутрь второй ячейки, потом приземлиться справа от нее и т.д.</p> <p>22. То же спиной по направлению движения.</p> <p>23. И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Прыжки правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.</p> <p>24. То же левым боком.</p> <p>25. И.п. – стоя правым боком лестнице, спиной к первой ячейке. Прыжки левым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно левой и правой</p>
--	--	---



		<p>ногой. 26. То же левым боком.</p> <p><b><i>Подвижные игры:</i></b> «Точный расчёт», «Медведи и пчелы», «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята», «Охотник и зайцы», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Сделай фигуру», «Салки с мячом», «Выше ножки», «Ловишки», «Мышеловка», «Попрыгунчики», «Волк и козлята», «Третий лишний», «Совушка», «Мороз Красный нос», «Два мороза», «Быстро возьми», «Чье звено скорее соберется?»</p>
--	--	--

<p><b>4.Упражнения</b> , <b>способствующ</b> <b>ие развитию</b> <b>двигательных</b> <b>умений и</b> <b>навыков.</b></p>	<p>Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.</p>	<p>1. Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.</p> <p>2. Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p> <p>3. Упражнения для укрепления мышечно—</p>
---	--	--

		<p>связочного аппарата стопы.</p>
<p><b>5.Упражнения</b> , <b>способствующ</b> <b>ие освоению</b> <b>элементарных</b> <b>умений в</b> <b>ловле,</b> <b>бросках,</b> <b>передачах</b></p>	<p>Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр. Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его. Создавать условия для игр с мячом.</p>	<p>1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами.</p> <p>2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4-6</p>

<p><b>мяча.</b></p>		<p>раз подряд).</p> <p>4. Бросание мяча друг другу с хлопком.</p> <p>5. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя.</p> <p>б. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом.</p> <p>7. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли.</p> <p>8. Бросание мяча друг другу и ловля в движении.</p> <p>9. Отбивания мяча об землю двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд).</p> <p>10. Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5-6</p>
---------------------	--	--

		<p>м.</p> <p>11. Отбивание мяча об землю одной рукой (правой или левой), продвигаясь вперед.</p> <p>12. Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.</p>
--	--	---

<p><b>6.Упражнения</b></p>	<p>Учить детей правильному</p>	<p><i><b>Взберитесь</b></i></p>
----------------------------	--------------------------------	---------------------------------

способствующим профилактике плоскостопия.

выполнению основных движений.

### *на палку*

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

### *Массаж ступни*

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

### *Ловите мяч ногами*

Сесть на пол и подбрасывать

ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

### ***Катайте мяч***

Сесть на пол и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. То же другой ногой.

### ***С пятки на пальцы***

Стать прямо на полную ступню, крепко взяться для поддержки за что-нибудь рукой. Подняться на пальцы и опуститься на пятки. Следить, чтобы не получилось прыжка. Колени не сгибать. Упражнение можно выполнять на двух ногах или на одной ноге.

### ***Играйте в мяч ногами***

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу.

Не ловить мяч руками!

### ***Прогулка с шариками***

Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав

		пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом
--	--	---

		<p>попробовать удерживать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.</p> <p><b><i>Ходите с мячом</i></b></p> <p>Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.</p> <p><b><i>Прыгайте с мячом</i></b></p> <p>Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!.</p>
<p><b>7.</b> <b>Самомассаж.</b></p>	<p>Содействовать полноценному физическому развитию детей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, гимнастические мячи).</li> <li>2. Массаж шеи и лица.</li> <li>3. Массаж ушных раковин.</li> <li>4. Массаж кистей рук.</li> <li>5. Пальцевая гимнастика.</li> </ol>

### **Взаимодействие с родителями.**

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).
4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации; инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;



«открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих процедур; физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

### **Ожидаемый итоговый результат освоения программы.**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

## Литература

- 1.«Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» научно - практический сборник инновационного опыта под редакцией И.В. Чупахи, Е.З. Пужаевой, И.Ю. Соколовой;
- 2.Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. «Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома».
- 3.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1983г.
- 4.Велитченко В.К. «Физкультура для ослабленных детей».
- 5.Галанов А.С. «Игры, которые лечат».
6. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. М.: Мозаика-Синтез, 2006г.
7. Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников».
- 8.Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка».
- 9.Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений
- 10.Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007г.

11. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре.- М.: Издательство ГНОМ и Д., 2003г. 12. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М, издательство ГНОМ и Д, 2003.

### **Журналы «Дошкольное воспитание».**

И. Киргинцева. Физвоспитание круглый год, № 10, 2004г.

В.Лях. Развивать координационные способности, №7, 1991 г.

А, Саркисян. Детское плоскостопие и косолапость, №7,1991 г.

С, Филиппова. На физкультуру, мальчики! На физкультуру, девочки! №6,

2002г Е.Каралашвили. Упражнения для оздоровления детей 6-7 лет, №6,2002г

А.Мазанова. Цветные палочки, №6,2002г.

С.Шарманова, А.Федоров, Е.Кудрявцева. Организация активного

отдыха в дошкольных образовательных учреждениях в летний

период, №6,1998г. А.Щербак. К гармонии через движения! №6,1998г.