

Филиал № 1 «Искорка» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №141 г. Пензы «Маленькая страна»

Принята педагогическим Советом
Протокол № 4
« 30 » мая 2023г.



Утверждаю:
заведующий МБДОУ
детский сад №141 г. Пензы
«Маленькая страна»
В.С. Сергеева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Направленность: спортивная

«Непоседы»

Возраст учащихся: 2-3 года

Срок реализации: 1 год

Составил: инструктор по физической культуре
Прокопенко Т.В.

Пенза, 2023г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы»

- по содержанию является **физкультурно-спортивной**
- по уровню освоения – стартовой
- по форме организации - очной, групповой
- по степени авторства – авторской.

Программа разработана в соответствии с действующим и нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году).
 - Устав МБДОУ № 141 города Пензы «Маленькая страна»;
 - «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ № 141 города Пензы «Маленькая страна».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей раннего возраста (2-3 года) физкультурно-спортивной направленности «Непоседы» апробирована и реализуется на базе Филиала №1 «Искорка» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 141 г. Пензы «Маленькая страна».

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом воспитании детей раннего возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Недостаточный объем двигательной активности в раннем возрасте может привести к ранним отклонениям осанки, косоглазию, плохо сформированной стопе и другим заболеваниям в дошкольном возрасте.

Дети раннего возраста, которые проявляют высокую степень подвижности, быстрее развиваются умственно, физически, нравственно и эстетически. Движения являются органической потребностью детей. В них они находят радость, они оказывают положительное воздействие на функции всех систем организма, укрепляют мышцы, повышают работоспособность.

Занятия в кружке «Непоседы» (2-3 года) направлены на физическое развитие детей:

1. Повышение двигательной активности детей раннего возраста.
2. Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности.
3. Повышение уровня знаний родителей по физическому воспитанию детей раннего возраста.

Новизна программы состоит в том, что в ней для обучения широко используются игровые формы активности детей (занятие построено на игровой основе) и здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии – это организованная совокупность приемов, программ, методов организации процесса образования, которая не причиняет ущерба здоровью детей.

Цель здоровьесберегающей технологии - предоставить каждому ребёнку высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья.

Задачи здоровьесберегающих технологий - объединить усилия родителей и педагогического коллектива для повышения двигательной активности, развития двигательных качеств, профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Основные здоровьесберегающей технологии

используемые в работе с детьми младшего дошкольного возраста

- **зверобатика.** На разминке детям предлагаются разные виды имитационной ходьбы: ходьба на четвереньках «обезьянки», «раки», «муравьишки»).
- **логоритмика**, проводимая после разминки, концентрирует внимание детей на выполнение общеразвивающих упражнений, и в то же время – это маленькая разминка для пальцев рук. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в разминке, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения.
- **спортивно-дидактические игры** «Строитель», «Построй пирамидку», «Полоса препятствий» помогают развивать наряду с координацией, ловкостью ещё и познавательные интересы детей.

- специальные **дыхательные упражнения** необходимы и полезны детям раннего дошкольного возраста.
- упражнения, систематизированные под названием **«Веселый тренинг»**, позволяют детям в игровой форме развивать гибкость, координацию; укреплять мышцы; понимать, как они владеют своим телом.
- **использование на занятии простейших тренажёров** позволяет обогащать двигательный запас детей. Тренажёры, используемые на занятии – гантели пластмассовые, корригирующие мячи большого диаметра, массажные коврики, кольца и др.
- **игровой самомассаж** является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивное ценностное отношение к собственному телу.
- **использование «сухого» бассейна.** Занятия в «сухом» бассейне способствуют избавлению от мышечной и эмоциональной напряженности. Во время «плавания» ребенок ощущает постоянный контакт кожи с шариками, тем самым, получает массаж всего тела. Шарик в бассейне действует как общий массаж, оказывая влияние на расслабление гипертонуса мышц. Игры и упражнения в «сухом» бассейне важны для психоэмоционального развития ребенка.
- **подвижные игры** создают атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение задач и поэтому имеют место на каждом занятии.
- **релаксационная гимнастика** – метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.
- **коммуникативные игры** – это игры на развитие коммуникативных навыков детей (передача информации посредством языка, речи или иных знаковых систем в процессе межличностного взаимодействия).

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно – воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Цель программы - удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Образовательные задачи:

- научить детей физическим упражнениям и подвижным играм;

- создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, скорость, координацию движений, чувство равновесия);
- формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений;

Воспитательные задачи:

- повышать интерес к занятиям физической культурой
- побуждать к общению со сверстниками и взрослыми;

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения. Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту, полу, уровню физического развития ребёнка; в занятие должны быть включены элементы закаливания.

Принципы:

- **индивидуализации** (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- **систематичности** (непрерывность и регулярность занятий);
- **наглядности** (безукоризненный показ упражнений педагогом);
- **повторяемости материала** (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- **сознательности и активности** (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные **методы обучения**: игровой, словесные, наглядные, метод аналогий, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Игровой метод. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Словесные методы. Это объяснение методики исполнения движений, оценка. Беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ.

Наглядные методы. Показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр движений создают у занимающихся более разностороннее представление о действии, что расширяет ориентировочную основу для последующего воспроизведения.

Практический метод. Играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

Формы работы:

- тренировочные занятия (групповые);
- программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, анкетирование, организацию фоторепортажа.

Отличительной особенностью программы является развернутая деятельность педагога, направленная на знакомство детей в игровой форме с здоровьесберегающими технологиями. Эмоциональная насыщенность занятий (игры - забавы, инсценировки), использование нового, яркого оборудования (незнакомый предмет всегда привлекает внимание) в работе детьми раннего возраста.

Настоящая программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы в ДООУ, является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми младшего дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных образовательных учреждений.

Адресат программы:

Образовательная программа «Непоседы» рассчитана на детей в возрасте от 2 лет до 2 лет.

Возрастные и индивидуальные особенности усвоения программного материала детьми младшего дошкольного возраста (2-3 года)

На третьем году жизни дети становятся самостоятельными. Развивается предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуется речь, восприятие, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. В ходе совместной со взрослым деятельности развиваются и совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, понимание речи, что позволяет детям выполнять ряд заданий педагога. В этом возрасте начинает складываться произвольность поведения, она проявляется в таких качествах как: чувство гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания. Ребенок осознаёт себя, как отдельного человека, формируется образ Я.

Физическое развитие детей раннего возраста характеризуется значительной динамикой показателей физического и двигательного развития ребенка. Характерными особенностями этого возраста являются развитие верхних частей тела, плечевого пояса и слабость костно-мышечного аппарата.

В раннем возрасте движение у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. Малоподвижные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног – все это обуславливает частые падения ребенка. Рост детей находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. У детей этого возраста замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Значительная часть мышечной силы у детей раннего возраста затрачивается на поддержание равновесия.

Внимание детей неустойчиво, они легко отвлекаются, быстро утомляются от однообразных движений и при длительном сохранении одной позы.

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения, с общим количеством часов 72.

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 учебному часу (1 учебный час – 10-15 мин);

Программа реализуется в соответствии с расписанием и требованиями СанПиН. Занятия проводятся в вечернее время, не занимая время, отведенное на прогулку и дневной сон. В теплый период на воздухе.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы.

- повышение двигательной активности детей раннего возраста;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.
- ребёнок знает названия предметов, снарядов и правила пользования ими;
- развита координация движений рук и ног, развито чувство равновесия;
- проявляет творческую инициативу в ритмических движениях.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности

«Непоседы» (2-3 года)

Срок реализации (1 год)

Месяц	№	Содержание игрового занятия
Сентябрь – Октябрь (адаптационный период)	1	1.Занимательная разминка. 2.Дыхательная гимнастика «Подуй листочек». 3.Самомассаж ладоней шишками. 4. Подвижная игра «Игра с шишками».
	2	1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика «Вот какие мы большие» 3.Работа на тренажерах. Массажные дорожки (ходьба по массажным дорожкам) 4.Подвижная игра «Зайка» Беседы, консультации с родителями
	3	1.Занимательная разминка 2. Пальчиковая гимнастика «Осень». 3. Ходьба по массажным коврикам. 4.Подвижная игра «Догони мяч».
	4	1.Занимательная разминка «Игра с листиками». 2. Точечный массаж дыхательная гимнастика «Хлопушки». 3. Игра с массажными шариками «Крючочки». 4.Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».
Ноябрь	1	1. Занимательная разминка. 2. Ходьба по доске, лежащей на полу. 3. Пальчиковая гимнастика «Наша дружная семья». 4.Веселый тренинг «Жуки» (для мышц спины, координации).
	2	1.Занимательная разминка. 2. Игра с массажными шариками «Шарик пальчиком катаю». 3.Ходим по дорожкам» (коврики массажные), самомассаж «Устали наши ножки». 4.Веселый тренинг «Качалочка».
	3	1. Занимательная разминка. 2. Игра с зайчиком.

		<p>3. Упражнение для профилактики плоскостопия «Велосипед», ходьба по массажному коврику.</p> <p>4. Дыхательное упражнение «Как мыши пищать?».</p> <p>5. Подвижная игра «Догони зайку».</p>
	4	<p>1. Занимательная разминка.</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Вот какие мы большие».</p> <p>3. Упражнение для профилактики плоскостопия «Паровоз», ходьба по ребристой доске.</p> <p>4. Подвижная игра «Догони мишку».</p>
Декабрь	1	<p>1. Занимательная разминка.</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательное упражнение «Надуваем шарик»</p> <p>3. Веселый тренинг «Жуки»</p> <p>4. Игры с мячами су- джок</p> <p>5. Подвижная игра «Догони мяч»</p>
	2	<p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Игра «Птички собирают зернышки» (собираение гороха) мелкая моторика</p> <p>3. Ходьба по массажным дорожкам «Волшебные следочки»</p> <p>4. «Птички спят» (расслабление)</p>
	3	<p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Игра «Киски играют с клубочками» (моталочки)</p> <p>3. Точечный массаж и дыхательное упражнение «Заблудился»</p> <p>4. Веселый тренинг «Колобок». Для мышц плечевого пояса, гибкости</p>
	4	<p>1. Занимательная разминка.</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательное упражнение.</p> <p>3. Упражнение для профилактики плоскостопия «Ежики», ходьба по пуговичному коврику.</p> <p>4. Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает».</p>
Январь	3	<p>1. Занимательная разминка..</p> <p>2. Упражнение с массажными шариками «В огороде и в саду» (круговое прокатывание массажного мяча по ладоням рук).</p> <p>3. Точечный массаж и дыхательное упражнение «Птичка».</p> <p>4. Подвижная игра «Барбос и птички».</p>
	4	<p>1. Занимательная разминка.</p> <p>2. Игра с мишкой.</p> <p>3. Ходьба по массажным дорожкам. Упражнение на предупреждение развития плоскостопия.</p> <p>4. Точечный массаж и дыхательное упражнение «Снежинки»</p>
Февраль	1	<p>1. Занимательная разминка.</p> <p>2. Игра с кошечкой.</p> <p>3. Работа с массажными мячиками « Будь здоров».</p> <p>4. Точечный массаж и дыхательное упражнение «Пузырики». Учимся правильно дышать.</p> <p>5. Подвижная игра «Кошка и цыплята».</p>
	2	<p>1. Занимательная разминка.</p> <p>2. Игра с зайчиком.</p> <p>3. Дыхательное упражнение «Паровоз».</p> <p>4. Самомассаж ладоней сушеным горохом в «сухом» бассейне.</p> <p>5. Подвижная игра «Зайка серенький сидит».</p>
	3	<p>1. Занимательная разминка.</p> <p>2. Игра с зайчиком.</p> <p>3. Точечный массаж и дыхательное упражнение «Подуй на султанчик».</p> <p>4. Самомассаж стоп (нестандартное оборудование).</p>

	4	<ol style="list-style-type: none"> 1.Занимательная разминка 2.Игра с ежиком 3.Ходьба по массажным дорожкам (нестандартное оборудование) 4.Веселый тренинг «Маленький мостик» <p>Фотоотчет для родителей на сайте группы в ВК</p>
Март	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка. 2. Упражнение для мелкой моторики рук «Солнышко». 3.Точечный массаж и дыхательное упражнение «Вертушка». 4.Веселый тренинг «Качалочка». 5.Подвижная игра «Солнышко и дождик».
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка. 2.Ходьба по корригирующим дорожкам. 3.Пальчиковая гимнастика «Куличики». 4. Дыхательное упражнение с ленточками. 5.Подвижная игра « Птички летают».
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка. 2. Игра ежиком. 3.Дыхательное упражнение «Понюхаем цветок». 4.Работа с массажными мячами «Колючий ежик». 5.Веселый тренинг « Танец медвежат».
	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка. 2.Ходьба по ребристой доске. 3 Точечный массаж дыхательное упражнение «Поймай пчелку». 4.Веселый тренинг «Ножницы». 5.Подвижная игра «Жуки».
Апрель	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.Занимательная разминка. 2.Дыхательное упражнение «Цветочки летят» (на леске). 3. Игра «Достань листик». 4. Веселый тренинг «Танец медвежат». 5.Подвижная игра «Догони мишутку».
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка. 2. Дыхательное упражнение «Котята». 3. Игра «Зайка моет лапки» (самомассаж кистей рук). 4.Упражнения для профилактики плоскостопия. 5.Подвижная игра «Не боимся мы кота».
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка. 2.Игра «Ежики гуляют». 3.Дыхательное упражнение «Легкое перышко». 4. Веселый тренинг « Велосипед». 5.Подвижная игра «Вышла курочка гулять».
	4	<ol style="list-style-type: none"> 1.Занимательная разминка. 2. Точечный массаж «Моем кисти рук». 3. Веселый тренинг «Гусеница». 4. Подвижная игра «Не боимся мы кота».
Май	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика. 3.Работа с массажными мячами. 4.Психогимнастический этюд «Карлсон». 5.Подвижная игра «Разбуди мишку».
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка. 2.Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Дождик».

	3. Дыхательное упражнение «Надуем шарик». 4. Веселый тренинг «Потягивание». 5. Подвижная игра «Воздушный шар».
3	1. Занимательная разминка. 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика. 3. Упражнение для кисти рук с кольцами. 4. Самомассаж стоп (нестандартное оборудование). 5. Подвижная игра «Воздушный шар».
4	1. Занимательная разминка. 2. Дыхательное упражнение «Хлопушка». 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Психогимнастический этюд «Щенок уснул» 5. Подвижная игра «Вышла курочка гулять» Презентация для родителей на родительском итоговом собрании

Структура занятия.

Занятия к программе подобраны соответственно возраста детей и прописаны в содержании программы.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная часть, выполняются упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, ловкости. На каждом занятии предлагаю детям «переменки», элементы и игры психогимнастики, творческие задания (передача в движении образов животных, игрушек, явлений природы и т.д.).

В занятие включается музыкальное сопровождение, образные упражнения, сюжетные композиции, которые отвечают возрастным особенностям младших школьников.

Увлекательные упражнения, проводимые на занятиях соответственно программы, повышают интерес детей к занятиям.

Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение – занятия проходят в спортивном зале с использованием стандартного и нестандартного физкультурного оборудования: гантели, султанчики, ведёрки, колечки (массажные, нетрадиционные) мячи, массажные дорожки и коврики, массажные мячи, сухой бассейн, гимнастические палки, табурет – подставки, простейшие детские тренажёры, тоннель для подлезания «гусеница», магнитофон и др.

Информационное обеспечение – видео и фотоматериалы, интернет источники.

Методическое обеспечение образовательного процесса

Методические пособия для педагога и учащихся (дидактический, информационный, справочный материал на различных носителях, оборудование)

Список литературы

1. «От рождения до школы» инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021
2. «Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателей детских садов» Е.Н. Вавилова. М..
3. Маханева М.: С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие / изд. «Сфера», 2009.
4. Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр (2-7 лет). М., «Мозаика Синтез», 2011г.
5. Тимофеева Л.Л., Корнейчева Е.Е., Грачева Н.И. Планирование образовательной деятельности в ДОО: Младшая группа: Методическое пособие: Составлено в соответствии с ФГОС ДО / Центр педагогического образования. – М., 2014.
6. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
7. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей., С.- П. 2007.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.,- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников., М. ГНОМ и Д, 2003г. – 120 с.
10. Интернет ресурсы

