

Слободо – Туринский муниципальный отдел управления образованием  
Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
«Ницинский детский сад «Колосок»

Принята: на заседании  
педагогического совета  
от «30» мая 2025 г.

Утверждаю: МКДОУ  
«Ницинский д/сад «Колосок»  
\_\_\_\_\_ Э. А. Каримова  
Приказ 19/2-д от «30» мая 2025 г

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юные спортсмены»  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор программы:  
Лапина Наталья Николаевна,  
Инструктор по физической культуре

**Информационная карта программы «Юные спортсмены»**

<b>I. Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные спортсмены»
<b>II. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>III. Сведения о разработчике и педагоге, реализующем программу</b>	
1. ФИО	Лапина Наталья Николаевна
2. Год рождения	1982
3. Образование	Среднее профессиональное
4. Место работы	МКДОУ "Ницинский д/сад "Колосок"
5. Должность	Инструктор ФК
6. Квалификационная категория	Нет категории
7. Электронный адрес, телефон	<a href="mailto:nbeloguzova@mail.ru">nbeloguzova@mail.ru</a> , 89226586494
<b>IV. Сведения о программе</b>	
1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее ФЗ);</li> <li>• Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013г.);</li> <li>• Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р);</li> <li>• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СанПиН);</li> <li>• Приказ Министерства образования и науки Российской</li> </ul>

Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. № 196;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с

	<p>Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015г. №АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);</li> <li>• Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»);</li> <li>• Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035года»;</li> <li>• Устав МКДОУ «Ницинский детский сад «Колосок».</li> </ul>
2. Объем и срок освоения	1 год, 36 часов
3. Форма обучения	Очная
4. Возраст обучающихся	5-7 лет
5. Уровень программы	Стартовый
6. Тип программы	Традиционная

<b>V. Характеристики программы</b>	
<b>1. Цель программы</b>	Развитие основных физических качеств и двигательных навыков детей дошкольного возраста через приобщение к подвижным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития.
<b>2. Учебные разделы /курсы/ модули (в соответствии с учебным планом)</b>	Вводное занятие Общеразвивающие упражнения Ходьба, бег, прыжки Групповые упражнения с переходами Народные подвижные игры Игры малой подвижности. Итоговое занятие
<b>3. Ведущие формы и методы образовательной деятельности</b>	Формы организации деятельности детей: - групповая; - индивидуальная; - командная.
<b>4. Формы мониторинга</b>	тестовые упражнения
<b>5. Дата утверждения и последней коррекции</b>	30.05.2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	
1.1. Пояснительная записка .....	7
1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы .....	11
1.3. Планируемые результаты .....	11
1.4. Содержание программы .....	12
Учебно-тематический план .....	12
<b>РАЗДЕЛ 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	
2.1. Календарный учебный график .....	13
2.2. Условия реализации программы .....	13
2.3. Формы аттестации. Оценочные материалы .....	15
2.4. Список литературы .....	17

## **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные спортсмены» **физкультурно-спортивной направленности** разработана в целях достижения запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Тип программы традиционная. Вид - модифицированная, составлена на основе программы О. Литвиновой «Система физического воспитания в ДОУ».

#### **Актуальность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физическому развитию «Юные спортсмены» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Устав МКДОУ «Ницинский детский сад «Колосок».

Программа ориентирована на учёт интересов, потребностей, способностей, инициатив обучающихся, родителей (законных представителей) обучающихся.

Актуальность программы обусловлена тем, что в Законе «Об образовании» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В Концепции развития дополнительного образования также говорится об актуальной задаче физического воспитания - поиске эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Это связано с тем, что изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в настоящей программе соединены вопросы теории и практики в развитии физических способностей детей.

### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные спортсмены» адресована детям в возрасте 5-7 лет.

В группу принимаются все желающие без предварительного отбора.

Программа строится на основе знаний возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей детей данного возраста.

Старший дошкольный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей. Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками, поэтому программой предусмотрено разучивание приемов, в результате дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания, пытаясь освоить то, что не овладевают, стремятся к результативности.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук, поэтому особое внимание уделяется развитию мелкой моторики.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме обогащается представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании, поэтому в программе особая роль отводится осведомленности детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы - возбуждение и особенно торможение. Это благотворно оказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится психически более выносливым поэтому растет уровень физической подготовленности дошкольников.

Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игры в баскетбол, футбол и волейбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при

выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на самый простой анализ. Элементарные действия игры в баскетбол, футбол и волейбол должны более широко использоваться в старших и подготовительных к школе группах детского сада.

Зачисление в группы производится с обязательным условием – написанием заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных. Количество детей в группе – от 10 до 15. Состав группы разновозрастной.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

**Уровневость.** Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные спортсмены» – стартовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение обучающимися знаний о подвижных играх.

**Объем и срок освоения программы.**

Объём программы – 36 часов

Программа рассчитана на 1 год.

**Режим занятий.**

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность часа для детей дошкольного возраста составляет 30 минут.

**Перечень форм обучения:** групповая; индивидуальная; командная

**Методы проведения занятий:** наглядные, словесные, практические

**Перечень форм подведения итогов:** наблюдение, игры соревнования

## **1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель программы:** развитие основных физических качеств и двигательных навыков детей дошкольного возраста через приобщение к подвижным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- познакомить детей с основными знаниями техники безопасности во время занятий;
- Познакомить с историей зарождения спортивных игр, владеют спортивной терминами
- научить основным приёмам выполнения элементов подвижных игр.

**Развивающие:**

- развитие у детей основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, выносливость, гибкость;
- развитие у детей внимания и координации;
- мотивация к необходимости соблюдения режима дня, утренней гимнастики;

**Воспитательные:**

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование чувства ответственности и умение работать в команде;
- формирование нравственных качеств: целеустремлённость и волю, дисциплинированность.

## **1.3. Планируемые результаты**

**Предметные:**

- знают и выполняют технику безопасности во время занятий;
- знают историю зарождения спортивных игр, владеют спортивной терминами;
- овладеют основными приёмами выполнения элементов подвижных игр.

**Метапредметные:**

- дети с удовольствием занимаются физической культурой;
- ведут диалог со взрослыми и детьми;
- слушают и понимают педагога.

**Личностные:**

- Испытывают потребность в здоровом образе жизни;
- Дисциплинировано ведут себя на занятиях;
- Стремятся к достижению хороших результатов, умеют работать в команде.

## 1.4. Содержание программы

### Учебно-тематический план

п/п	Раздел, тема	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Основы знаний о подвижных играх.	1	1	0	Входящий контроль
2.	Общеразвивающие упражнения.	7	1	6	Педагогическое наблюдение
3.	Ходьба, бег, прыжки.	5	1	4	
4.	Групповые упражнения с переходами.	5	1	4	
5.	Народные подвижные игры.	10	1	9	Игры соревнования
6.	Игры малой подвижности.	7	1	6	
7.	Итоговая деятельность.	1	0	1	Педагогическая диагностика
	<b>Всего часов:</b>	36	6	30	

### Содержание учебно-тематического плана

#### 1. Введение в программу. Основы знаний о подвижных играх (1ч.)

**Теория (1ч.)** Инструктаж по технике безопасности. Режим дня. Виды закаливания. Влияние физических упражнений на организм.

**Форма контроля:** входящий контроль

#### 2. Общеразвивающие упражнения (7 ч.)

**Теория (1ч.)** Общеразвивающие упражнения.

**Практика (6 ч.)** Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для развития дистанционной скорости. Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты, внимания. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами. Упражнения с разными видами дыхания. Игры на внимание. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги, в круг, в колонну, фигурная маршировка.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение

#### 3. Ходьба, бег, прыжки (5 ч.)

**Теория (1ч.)** Виды ходьбы, бега, прыжков. Правила выполнения.

**Практика (4 ч.)** Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 30 метров и на длинные в медленном темпе. Игры с бегом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с

ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Виды прыжков: в длину, высоту, через предметы, через скакалку в парах, с предметами. Игры с прыжками. Полоса препятствий.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

#### **4. Групповые упражнения с переходами (5 ч.)**

**Теория(1ч.)** Правила выполнения. Техника безопасности.

**Практика (5 ч.)** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом, переступанием, прыжком; размыкание и смыкание. Игры на ориентировку в пространстве, на внимание.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

#### **5. Народные подвижные игры (10 ч.)**

**Теория (1 ч.)** Русские народные игры.

**Практика (9 ч.)** Подвижные игры: «Лапта», «Жмурки», «Чижик», «Гуси-лебеди», «Волк и овцы», «Вороны и воробыи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Кошки-мышки», «У медведя во бору», «Коршун и наседка», «Стадо», «Хромая лиса», «Городки», «Горелки», «Ловишка», «Лапта», «Пятнашки», «Третий лишний», «Чижик», «Игры-перетягивания», «Бояре», «Два мороза», «Горный козел», «Угадай и догони», « Слепой медведь», « Займи место».

*Форма контроля:* игры-соревнования

#### **6. Игры малой подвижности (7 ч.)**

**Теория (1ч.)** Правила игр.

**Практика (6 ч.)** Игры: «Солнечные ванны для гусеницы», «Голодная акула», «Черепаха», «Эхо», «Кто позвал?», «Летает - не летает», «Земля, воздух, огонь, вода», «Живое – не живое», «Фантазеры», «Повтори наоборот», «Светофор». «Зевака». «Узнай по голосу». «Смотри на руки». «У кого мяч».

*Форма контроля:* игры-соревнования

#### **7. Итоговая деятельность(1ч.)**

**Практика(1ч.)** Подведение итогов обучения за год.

*Форма контроля:* педагогическая диагностика

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов в год	Режим занятия
1	01.09.	31.05.	36	36	1 раз в неделю по 30 мин.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Оборудование:**

- Мячи: (по количеству обучающихся)
- Скакалки
- Обручи
- Гимнастические палки
- Гимнастические скамейки
- Канат
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Аптечка медицинская
- Ракетки (по количеству обучающихся)
- Секундомер

#### **Информационное обеспечение:**

- Музыкальный центр
- Ноутбук
- Иллюстрированная литература по направлению.
- Подборки иллюстраций, открыток, рисунков по темам программы.
- Видеоматериалы

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

<http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье детей».

<http://sportrules.boom.ru/> - правила различных игр.

#### **Примерное построение занятий по программе:**

*Организационная часть:* подготовка рабочего места, спортивного инвентаря, необходимого для занятия. Тема занятия, правила по технике безопасности и охране труда, настрой на учебную работу.

*Теоретическая часть:* повторение и объяснение материала.

*Практическая часть:* выполнение воспитанниками задания.

*Подведение итогов занятия:* разбор действий учащихся. Информация.

Уборка спортивного инвентаря.

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма занятия	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках ОД)	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Введение в программу Основы знаний по физической культуре.	беседа	словесные практические	спортивный инвентарь	музыкальный центр	входной король
2.	Общеразвивающие упражнения.	практическая игровая деятельность	наглядные словесные практические игровые	спортивный инвентарь	музыкальный центр	педагогическое наблюдение
3.	Ходьба, бег, прыжки. Эстафеты	практическая игровая деятельность	наглядные словесные практические игровые	спортивный инвентарь	музыкальный центр	педагогическое наблюдение
4.	Народные подвижные игры.	практическая игровая деятельность	наглядные словесные практические игровые	спортивный инвентарь	музыкальный центр	Игры соревнования
5.	Игры малой подвижности.	практическая игровая деятельность	наглядные словесные практические игровые	спортивный инвентарь	музыкальный центр	Игры соревнования
6.	Итоговое занятие.	практическая деятельность	практические игровые	спортивный инвентарь	музыкальный центр	педагогическая диагностика

### 2.3. Формы аттестации. Оценочные материалы.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся.

Текущий контроль: наблюдение за активностью детей и правильностью выполнения упражнений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре - декабре. Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения.

*Педагогическая диагностика - показатели динамики индивидуального физического развития учащихся*

**Ходьба**

- 1.обычная ходьба;
- 2.на носках;
- 3.на пятках;
- 4.с высоким поднимание колен;
- 5.в полуприседе;
6. на наружной стороне стопы;
7. приставным шагом.

**Бег**

1. обычный;
2. с подпрыгиванием до предмета;
3. мелким и широким шагом;
4. с перепрыгиванием через предметы;
5. выбрасывая прямые ноги вперед;
6. с захлестом голени назад.

**Игры**

- 1.знать название 7 и более подвижных игр;
- 2.рассказать правила 7 и более подвижных игр;
- 3.называть необходимые атрибуты для игры;
- 4.уметь организовать игру.

**Групповые упражнения с переходами**

- 1.строиться в шеренгу;
- 2.в колонну по одному, по два, по три;
- 3.перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по четыре на ходу;
- 4.вышолнять повороты направо, налево, кругом.

**Игры-соревнования** оцениваются по показателям индивидуального физического развития

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- журнал посещаемости,
- материал тестирования,
- анкетирования,
- фото,
- отзывы детей и родителей,
- аналитическая справка,
- аудиозапись,
- видеозапись,
- методическая разработка.

## **2.4. Список литературы**

1. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов н/Д.: Феникс, 2016. – 251 с.
2. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М.: АРКТИ, 2016. – 35 с.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-5 лет: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Детство-Пресс, 2017. – 155 с
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Детство-Пресс, 2016 – 143 с.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: метод.пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 225 с.
6. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет. – М.: ДетствоПресс, 2016. – 48 с.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2016 – 368 с.
8. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2018. – 120 с.
9. Фандикова Л.А. Режимы двигательной активности дошкольников. – М.: Прогресс, 2019 – 193 с.
10. Яковleva L.B. Физическое развитие детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. В 3 ч. / L.B. Яковлева, Р.А.Юдина. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – Ч. 1. – 237 с.