

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа д.Ореховно»
(дошкольная группа)

Утверждаю.
Приказ №137 от 29.08.2024

И.о директора МАОУ СШ д. Ореховно



Семикова

С.В. Семикова

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно – оздоровительной направленности

«Сильные, быстрые, ловкие»
Возраст детей 4-5 лет

Срок реализации 1 год

Воспитатель дошкольной группы
Егорова О.В.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Целевой раздел	
1.1. Цель и задачи реализации программы.....	3
1.2. Принципы программы.....	3
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	4
1.3. Форма педагогической диагностики.....	4
2. Содержательный раздел	
2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с тематическим планом	5
2.2. Методы обучения и воспитания.....	15
2.3. Методы поддержки детской инициативы и самостоятельности.....	16
2.4. Особенности взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.....	16
3. Организационный раздел	
3.1. Годовой календарный учебный график	16
3.2. Учебный план	16
3.3. Кадровое обеспечение.....	17
3.6 Материально-техническое обеспечение.....	17
3.7.Список используемой литературы.....	17

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

Здоровье – большой дар, без которого трудно сделать жизнь человека счастливой, интересной и долгой. Результаты научных исследований свидетельствуют, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Отстающий в физическом развитии ребёнок, быстрее утомляется, у него низкая работоспособность.

Физическое здоровье – основополагающее условие развития человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Физическая культура охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют решающее значение для нормального физического развития двигательной сферы человека. Поэтому крайне важно правильно организовать работу в этом направлении именно в дошкольном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

1.1. Цели и задачи программы.

Цель программы: Укрепить здоровье детей, привить интерес к физкультуре и спорту.

Задачи программы:

1. Формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям через игры и упражнения.
2. Формирование двигательных навыков, силы, выносливости, приучение к физической активности.
3. Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.
4. Формирование навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.
5. Развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции.

1.2. Принципы программы:

Индивидуализации, доступности:

- учет возрастных особенностей детей;
- определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка;

Систематичности и последовательности:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных норм, правил;
- повторение вырабатываемых двигательных навыков.

Наглядности:

- учет особенности мышления детей;
- показ упражнений педагогом.

1.3. Планируемые результаты:

Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность, совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице.

Выполняет несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

Ходит, бегает и прыгает, выполняя движения по сигналу, по команде воспитателя;

Выполняет простейшие упражнения с мячом в соответствии с возрастом;

Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие;

Умеет ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий.

1.4. Форма педагогической диагностики

Критерии уровневой оценки физического развития ребенка.

Высокий уровень - активность ребенка, его самостоятельность, инициатива; быстрое осмысление задания, точное выразительное выполнение без помощи взрослого; ярко выраженная эмоциональность. Устойчивость внимания, физическая выносливость, двигательная активность. Развитый опорно-двигательный аппарат и высокая функциональная развитость.

Средний уровень - интерес, желание включиться в физкультурную деятельность. Однако ребенок затрудняется в выполнении задания, требуется помощь педагога, дополнительные показ, повторы. Средняя утомляемость и снижение двигательной активности. Слаборазвитый опорно – двигательный аппарат, сниженная функциональная развитость.

Низкий уровень - «ровно», спокойно относится к занятиям, к физкультурной деятельности, нет активного интереса, равнодушие. Не способен к самостоятельности. Быстрая утомляемость, неустойчивое внимание, функциональная незрелость ребенка.

Диагностическое исследование уровня физического развития ребенка проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде занятия с группой.

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

3 балла – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной с взрослым деятельности.

2. Содержательный раздел.

2.1 Содержание образовательной деятельности в соответствии с тематическим планом. (Учебно – тематический план программы)

№ п/п	Тема занятия	Программное содержание	Оборудование
1. Октябрь	Весёлая ходьба. Бег. Упражнения на равновесие.	Научить детей правильно держать осанку при ходьбе. Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, по сигналу, змейкой, по ограниченной поверхности. Бег по кругу, челночный бег, врассыпную, змейкой. Перешагивание через препятствия, ходьба по скамейке. Подвижная игра «Кто быстрее дошагает».	Кегли, скамейка, кубики
2.	Дыхательная гимнастика. ОРУ с лентами. Ползание, лазание. Элементы баскетбола.	Развивать умение детей прислушиваться к своему дыханию, укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки, дыхательных путей. Дыхательная гимнастика «Листопад» (дуем на листья). Формирование умения выполнять упражнения с лентами (поднимание вверх, вращения над головой, перед собой, махи в стороны, вверх-вниз, кружение с лентами). Ползание по прямой, между предметами, пролезание в обруч. Лазание по гимнастической стенке. Забрасывание мяча в обруч, в кольцо. Подвижная игра «Листья и ветер».	Листья деревьев, кубы, обручи, баскетбольные мячи, мячи, ленты
3.	Простейший туризм. ОРУ с осенними листьями.	Пешеходная прогулка за пределы площадки (не более 300 метров). Познакомить с правилами безопасности при передвижении за пределами площадки.	Кленовые листья

		Поднимание рук с листьями вверх, в стороны, размахивание руками вперед-назад, круговые движения руками. Повороты в стороны, держа руки перед грудью, подбрасывание листьев вверх, бег с листьями. Подвижная игра «Дворник и листья».	
4.	Прыжки. Упражнения с мячом.	Прыжки на месте, прыжки на 2 ногах, прыжки на 2 ногах с продвижением вперед (2-3 метра), прыжок вверх с касанием предмета головой. Катание мячей в паре, прокатывание мяча между предметами, бросание мяча из-за головы двумя руками. Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Кубики-мякиши, мячи, маски лягушек
5.	Дыхательная гимнастика. Бег. Упражнения и прыжки на мячах – прыгунах.	Дуем на пёрышки. Дуем в воду с помощью трубочек для коктейлей. Развивать умения детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения. Бег с изменением темпа, бег с препятствиями, бег в парах. Обучение технике прыжков на мяче-прыгуне. Перекаты вперёд-назад на мяче-прыгуне. Прыжки на мяче прыгуне. Подвижная игра «Наездники».	Пёрышки, стаканы с водой, трубочки для коктейлей, мячи – прыгуны

6. Ноябрь	Ходьба. Ритмическая гимнастика. Элементы футбола.	Ходьба с различным положением рук, ходьба в чередовании с бегом и прыжками, на внешней и внутренней стороне стопы. Гимнастические упражнения под музыку по показу воспитателя (прыжки на месте, с поворотом, продвижение вперед, наклоны, махи руками). Отбивание мяча ногой, отбивание мяча ногой в паре, ведение мяча ногой между предметами, забивание мяча в ворота. Подвижная игра под музыку «Бездомный заяц».	Магнитофон, звукозаписи с ритмичной музыкой, мячи, ворота
7.	Зрительная гимнастика. Упражнения в равновесии. Упражнения с обручами.	Формировать умение правильно выполнять движения глазами по показу воспитателя. Упражнять в отслеживании движущегося предмета глазами. Ходьба между линиями (15-20 см), Ходьба по ребристой доске. Прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога, прокатывание обруча в парах. Подвижная игра «У медведя во бору».	Верёвка, ребристая доска, обручи, тренажер для зрительной гимнастики
8.	ОРУ с гимнастическими палками. Ползание. Упражнения с резиночкой.	Познакомить с правилами безопасности при выполнении упражнений с гимнастическим палками. Упражнять в поднимании-опускании палок вверх-вниз, за голову, перед собой, прыжках через палку, удерживании палки на ладони на вытянутой руке, проползании между палками змейкой. Ползание змейкой, ползание задом, боком по гимнастической скамейке, подлезание под скамейку, в ворота. Прыжки через резинку лицом	Скамейки, кубы, спортивная резиночка, гимнастические палки

		вперед, боком, снаскоком на резиночку. Подвижная игра с ползанием «Ёжики и яблоки».	
9.	Кинезиологическая гимнастика. Прыжки. Упражнения в метании.	Кинезиологические упражнения «Кольцо», «Ухо –нос», «Локоть-колени». Прыжки через гимнастические палки. Прыжки с невысоких предметов (20-25 см) Формирование умения принимать правильное исходное положение при метании. Метание мяча вдаль, в горизонтальную цель (2-2,5 м). Музыкальная игра автора Железновой «Автобус»	Гимнастические палки, скамейка, мячи, мишень.
10. Декабрь	Ползание. Упражнения с ракетками и мячами.	Ползание на четвереньках наперегонки, послание с опорой на стопы и ладони, подлезание под веревку(выс.50см.), перелезание через скамейку. Удержание мяча на ракетке в движении, отбивание мяча ракеткой, забивание мяча ракеткой в ворота, отбивание мяча ракетками в паре, отбивание мяча о пол ракеткой. Подвижная игра «Мы веселые ребята». (с.29 М. Литвинова «Подвижные игры и упражнения».	Веревка, скамейка, ракетки, мячи
11.	ОРУ с мякишами «снежками». Упражнения на гимнастической стенке.	Передача «снежка» из правой в левую руку перед собой и за спиной, удерживание снежка подбородком, подбрасывание-ловля снежка, метание снежков в корзину, метание снежков вдаль. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, перелезание с пролета на пролет вправо и влево, вис на гимнастической стенке. Подвижная игра «Игра в	Мякиши «снежки», гимнастическая стенка

		снежки»	
12.	Дыхательные упражнения со снежинками. Упражнения с мячами	Игровые упражнения: «Дуем на снежинку», «Сдуй снежинку со стола», «Удержи снежинку в воздухе» Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол, бросание и ловля мяча в паре, перебрасывание мяча друг другу в кругу, бросание мяча двумя руками из-за головы стоя, скатывание мяча по наклонной доске, метание мяча в цель. Подвижная игра с бегом «Заморожу».	Мячи, наклонная доска, снежинки, вырезанные из салфеток, обруч
13.	Ходьба. Элементы хоккея.	Ходьба в чередовании с бегом, приставным шагом вперед, ходьба по шнуру, перешагивая предметы, чередуя мелкий и широкий шаг, ходьба в чередовании с прыжками, с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной). Ведение шайбы клюшкой с продвижением вперед, отбивание шайбы клюшкой с правильным положением клюшки, отбивание шайбы клюшкой в парах, забивание шайбы в ворота. Подвижная игра «Ловишки с лентой»	Шнур, кубики, пластмассовые клюшки, шайба, ленты

14. Январь	ОРУ для кистей рук и плечевого пояса. Бег.	Основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью), перекладывание предмета из одной руки в другую, сгибание и разгибание рук, махи руками, сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями, повороты головы вправо и влево, наклоны головы. Пальчиковая игра Этот пальчик в лес пошел». Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени, обегая предметы, перепрыгивая через предметы, бег на месте, бег врассыпную по сигналу, перебегание подгруппами с одной стороны зала на другую, бег врассыпную с ловлей и увертыванием. Подвижная игра «Ловишки».	Небольшие кубики, мячи - мякиши
15.	Кружение. Упражнения с мячом.	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд, подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд, бросание мяча двумя руками из-за головы сидя, ловля мяча в парах после удара о пол, прокатывание мячей в паре сидя. Подвижная игра с мячом «Выбивалы».	Мячи
16.	Катание на санках. Санные гонки.	Знакомство с правилами безопасности во время игр с санками. Катание на санках: катание на санках друг друга, подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске. Эстафета с санками (бег с санками наперегонки).	Санки

17. Февраль	Дыхательные упражнения. Ритмическая гимнастика.	Обучение детей выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой. Ритмичная ходьба под музыку в разном темпе, на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку, выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку. Подвижная игра под музыку «Бег вокруг стульев».	Магнитофон, ритмичная музыка, стулья
18.	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Метание мячей в цель.	Наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя, поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках. Метание больших и малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель, в корзину, сбивание кеглей мячами. Подвижная игра «Совушка-сова».	Мячи, мишень, обруч, корзина, кегли.
19.	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки. Ползание.	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком, с перешагиванием через предмет, соскоки с гимнастической скамейки, подлезание под скамейку, прокатывание мячей по скамейке по одному и в парах, проползание на животе, подтягиваясь двумя руками на скамейке. Совершенствование навыков прыжков на двух ногах через гимнастические палки, через кирпичики, из обруча в обруч.	Скамейка, гимнастические палки, обручи, дуги, мячи.

		закрепление навыков ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Куры и лиса».	
20	Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Ходьба по ограниченной поверхности.	Сгибание и разгибание ног, отведение ноги вперед, в сторону, назад, выставление ноги на пятку (носок), приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны, поднятие на носки и опускание на всю ступню, стойка на одной ноге, захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место. Ходьба по доске (шир. 20 см.), ходьба между двумя шнурами, ходьба. Перешагивая через кирпичики. Подвижная игра «Подкрадись неслышно».	Карандаши, мелкие кубики, кирпичики
21. Март	Упражнения на равновесие. Прыжки в длину с места.	Ходьба по линии, ходьба с предметом на голове, на ладони вытянутой руки, ходьба по ребристой доске, стойка на одной ноге, ходьба с закрытыми глазами. Познакомить с техникой выполнения прыжков в длину с места с приземлением на мат. Прыжки в длину с места (не менее 70 см). Подвижная игра «Зайцы и лиса».	Мат, ребристая доска
22.	ОРУ с флажками. Упражнения на гимнастической стенке.	Махи поднятыми руками с флажками: вверх-вниз, вправо – влево, перед собой, подбрасывание – ловля флажка за палочку, поднятие флажка за палочку ногами с пола. Махи ногами с зажатыми между пальцев флажками. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек, переход по	Гимнастическая стенка, флажки

		гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки на мат. Подвижная игра «Воробышки и кошка», «Воробышки и автомобиль».	
23.	ОРУ сидя. Прыжки.	Наклоны в положении сидя (дотянись до носков), продвижение вперед в положении сидя, поднимание – опускание туловища из положения сидя с произвольным положением рук, повороты вправо влево, руки на поясе из положения сидя Прыжки на двух ногах на месте, вправо – влево, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м, перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами (2-3 раза). Подвижная игра «Куры и лиса».	Шнур, кубики, гимнастические палки
24.	ОРУ со стульями. Упражнения с эластичной резиновой лентой.	Присаживание на стул, поднимание со стула, махи ногами с опорой на стул, сведение – разведение ног, сидя на стуле, прыжки с опорой на стул, прыжки – бег вокруг стула. Надевание и растягивание ленты в сторону руками, растягивание ленты руками сидя, растягивание ленты, стоя на одной ноге с подниманием ругой, с опорой руками. Подвижная игра «Лишний стул», «Сядь и схвати».	Стулья по росту детей, скакалка, резиновые ленты, стулья

25. Апрель	ОРУ с обручем. Упражнения с канатом.	Надевание обруча на себя сверху вниз через голову, поднимание-опускание обруча вверх-вниз, прыжки из обруча и обратно, ходьба по обручу, раскручивание обруча, катание обруча по кругу. Ходьба по канату, опираясь носками о пол, пятками на канат, перепрыгивание через канат вперед – назад, с продвижением вперед. Познакомить с правилами безопасности при перетягивании каната, перетягивание каната. Подвижная игра «Ручеёк».	Обручи, канат
26.	ОРУ лежа. Бег.	Поднимание, опускание, сгибание и выпрямление ног из исходного положения, лежа на спине. Поворачиваться со спины на живот с предметом и без. Приподнимать вытянутые вперед руки. Плечи и голову, лежа на животе. Бег спиной вперед, бег с заданием по сигналу свистка: один свисток – быстрый бег, 2 свистка – бег спиной вперед, 3 свистка – бег по кругу, бег наперегонки, бег змейкой. Подвижная игра «Ловишки с предметом».	Мячи, свисток, эстафетная палочка
27.	Бег. Упражнения с мячами.	Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием, челночный бег, непрерывный бег (1-1,5 минуты) Бег в быстром темпе (20 - 30 метров). Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения сидя и стоя на коленях. Броски мяча в стену: снизу, из-за головы, от груди, ловим мяч после отскока, катание мяча по полу в разных направлениях. Подвижная игра «Охотники и утки».	Мяч

28.	Элементы футбола. Упражнения с обручами. Упражнения с кольцебросом.	Прокатывание мяча ведущей ногой, отбивание мяча в паре с воспитателем и детьми, забивание мяча в ворота. Прокатывание обруча в паре, пролезание в обруч боком без помощи рук, прыжки из обруча в обруч, лежащие на полу, вращение обруча вокруг своей оси. Набрасывание колец кольцеброса на основу с постепенным увеличением расстояния. Подвижная игра «Караси и щука».	Мяч, ворота, кольцеброс.
29.	ОРУ с пластмассовыми кольцами. Упражнения с мячом.	Передача колец из правой в левую, левой в правую руку по кругу, вращение колец на указательном пальце, прокатывание колец, запуск колец в воздух по принципу бумеранга. Прокатывание мячей, бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза), бросание мяча о землю и ловля, бросание мяча с расстояния 1 – 1,5 метра, отбивание мяча о землю правой и левой рукой, не менее 5 раз, перебрасывание мяча двумя руками из – за головы и одной рукой через препятствие с расстояния 2 метра. Подвижная игра «Выбивалы».	Мячи, пластмассовые кольца.

2.2.Формы, способы, методы и приемы обучения:

Методические приёмы:

- игровой приём (основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра — это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста);

- метод аналогий (в программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания);

- словесный метод (объяснение методики исполнения движений, оценка);
- практический метод (заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений);
- наглядный метод (показ выполняемых упражнений педагогом).

2.3. Методы поддержки детской инициативы и самостоятельности:

- создание доброжелательной атмосферы эмоционального принятия, способствующей проявлениям активности всех детей, в том числе и менее активных, в двигательной сфере;
- похвала (в качестве аванса, подбадривания, как положительный итог, как утешение);
- сюрпризные моменты;
- элементы творчества и новизны.

2.4. Особенности взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.

Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) по физическому развитию ребенка.

1. Повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребенка через памятки, консультации, индивидуальные рекомендации для родителей.
2. Сбор необходимой информации о физическом, индивидуальном развитии, здоровье, организации физического развития детей дома ребенка через беседы, анкетирование родителей, сбор фото и видеоматериалов.
3. Демонстрация фотоматериалов, презентаций физкультурной деятельности детей в детском саду и дома.

3. Организационный раздел программы.

3.1. Годовой календарный учебный график

Содержание	
Количество возрастных групп	1
Возраст детей	4 – 5 лет
Начало реализации программы	01.10.2024г.
Окончание реализации программы	30.04.2025г.

3.2. Учебный план

Название программы	Временной период	Количество занятий
«Сильные, быстрые, ловкие»	Неделя	1 по 20 минут
	Месяц	4
	Год	29

3.3. Кадровое обеспечение

Кружковую работу с детьми по данному направлению ведет педагог группы.

3.4. Материально-техническое обеспечение

Для качественного осуществления образовательного процесса используется музыкально – физкультурный зал.

Оборудование: спортивное оборудование (спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, кегли, гимнастические палки, канат, мат, гимнастическая скамейка, ребристая доска, клюшки, шайба, воротца и так далее), атрибуты к подвижным и спортивным играм, нетрадиционное физкультурное оборудование (массажные мячи с шипами, ленточки, мешочки с песком, массажные мячики, корректирующие дорожки).

3.5. Список используемой литературы

- Береснева З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ.- М.: ТЦ Сфера, 2005.
- Веракса Н.Е, Комарова Т.С., Васильева М.А. – Программа «От рождения до школы» - М.: «Мозаика-Синтез», 2014
- Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
- Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий», 2006.
- Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ.-М.: ТЦ Сфера, 2010.
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2011.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 – 7 лет. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
- Фисенко М.А. Физкультура. Средняя и старшая группы. Разработки занятий. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2007.