

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение ясли - сад «Дубки» села Алнаши**

Рассмотрено
На педагогическом совете
«Дубки»
Протокол № 5
от « 30 » 09 2024г.

Утверждаю:
Зав. МКДОУ ясли-сада



Кузнецова Д.П.

20.24.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивный калейдоскоп»**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 5 - 6 лет.

Составитель:

Петрова Елена Анатольевна
Педагог дополнительного образования.

Алнаши 2024 г

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Пояснительная записка.

Направленность программы. Данная общеобразовательная общеразвивающая программа относится к физкультурно-спортивной, оздоровительно-развивающей направленности.

По уровню освоения является ознакомительной.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Актуальность данной программы определяется так же тем, что перед

дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Анатомические, физиологические и психологические особенности средних и старших дошкольников свидетельствуют об их готовности к усвоению предлагаемого материала, о способности понимать и учитывать физические возможности своего организма, расширять познания в области спорта. Особенности программы в том, что она включает в себя оздоровительные технологии: дыхательную, пальчиковую гимнастики, релаксацию, элементы психогимнастики, гимнастику для глаз, игротерапию, музыкотерапию, самомассаж,

закаливающую.

Рабочая учебная программа кружка «Спортивный калейдоскоп» разработана на

основе программы образования детей Адашквичене Э.И. «Баскетбол для

дошкольников»; пособия для воспитателей Голощекина М.П. Лыжи в детском

саду; программно-методического пособия О.Н. Моргуновой «Профилактика

плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ».

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической,

технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи

специальных и постоянных тренировок.

При обучении игре в баскетбол используются разнообразные действия с

мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на группы

мышц ребенка удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей,

что особенно важно для шестилетнего ребенка готовящегося к обучению в

школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это

способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего

организма.

Важной составляющей в физическом воспитании является обучение *ходьбе на*

лыжах. Ходьба на лыжах укрепляет вестибулярный аппарат, тренирует органы

дыхания, является профилактикой ОРВИ, большое значение имеет в развитии

двигательных навыков и умений.

Дошкольный возраст – время быстрого роста и развития органов и систем.

Но деятельность их еще несовершенна, слабо выражены защитные свойства

организма, дети легко подвергаются неблагоприятным влияниям внешней

среды. Поэтому необходимо содействовать правильному и своевременному

развитию костной системы и связочно-суставного аппарата, формированию

сводов стопы, всех групп мышц, особенно разгибателей.

В настоящее время из-за экологически неблагоприятной окружающей среды

увеличен процент детей с нарушенным опорно-двигательного аппарата и

плоскостопием.

Одна из причин – большая часть времени проводится детьми в статическом

положении (за столами, у телевизоров).

У детей снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что ведет

за собой нарушение осанки, плоскостопие, нарушение кровообращения.

Поэтому в программе особое место занимает образовательная деятельность по

профилактике и коррекции плоскостопия, укреплению свода стопы.

Профилактика и коррекция плоскостопия у дошкольников важная

составляющая физкультурно- оздоровительной работы с детьми.

Актуальность создания данной программы обусловлена:

-изменениями в государственно-политическом устройстве и социально- экономической жизни страны,

-принятием нового Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

-введение Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Для успешного существования и развития в современном информационном обществе, где технический прогресс играет важнейшую роль, необходимо совершенствовать подход к образовательному процессу.

Для этого требуется:

-расширение комплекса технических средств, представляющих многокомпонентную информационно-педагогическую среду;

-разработка и внедрение новых педагогических технологий;

-сохранение и укрепление здоровья воспитанников, применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе МКДОУ.

Отличительные особенности программы от подобных дополнительных общеобразовательных программ является то, что в

данной программе делается большой акцент на начальную спортивную, разностороннюю подготовку детей в основном среднего и старшего дошкольного возраста. Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

Новизна программы.

Ведущей концептуальной идеей программы, подчинённой основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребёнка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных и нетрадиционных методов. На занятиях с детьми целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощённым правилам. Полученные знания и навыки помогут детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности, которые они смогут продемонстрировать в дошкольных спартакиадах. Программа соответствует специфике дошкольного образования детей и способствует расширению функциональных возможностей растущего организма; повышению работоспособности детей посредством эффективности закаливания; формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков; формированию двигательных качеств, развитию мотивации к регулярным занятиям физкультурой; формированию потребности в здоровом образе жизни и воспитанию дружеских взаимоотношений между детьми. Так же программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах. Отличительной особенностью данной программы является вовлечение родителей в тренировочный процесс (семейные выезды в выходной день на

трассу лыжной базы для совместной тренировки).

Педагогическая целесообразность программы «Спортивный калейдоскоп» может быть представлена как целостная теоретико-методологическая система, основанная на личностно - деятельностном подходе, направленная на гармоническое развитие личности ребенка среднего и старшего дошкольного возраста. Данная разработка органично аккумулировала опыт известных деятелей педагогики. Сочетание методических подходов даёт возможность стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий.

Образовательный процесс, организованный в системе дополнительного образования детей, является педагогически целесообразным, так как:

- *имеет развивающий характер*, т.е. направлен на развитие у детей природных задатков, и интересов (соответственно этому достижение учащимися определенного уровня знаний - умений - навыков должно быть не самоцелью построения образовательного процесса, а средством многогранного развития личности ребенка и его способностей);

- *разнообразен* как по форме (групповые и индивидуальные, теоретические и практические, исполнительские и творческие занятия), так и по содержанию (способствует развитию общих и специальных способностей детей);

- основывается на *многообразии дополнительных образовательных программ*-примерных, модифицированных, авторских; все они прошли психолого-педагогическую экспертизу до включения в образовательный процесс и психолого-педагогический мониторинг в ходе их реализации, чтобы не навредить физическому и психическому здоровью учащихся;

- базируется на *развивающих методах обучения* детей; для педагога дополнительного образования уже недостаточно знания лишь той предметной области, которую он преподаёт: переход дополнительного образования детей в систему развивающего обучения требует от каждого преподавателя умения использовать в своей работе психологические и дидактические принципы и методы развития способностей детей, их личностного роста;

- используется диагностика интересов и мотивации детей с тем, чтобы обеспечить такое *многообразие видов деятельности* и форм их осуществления, которое позволяет детям с разными интересами и

проблемами найти для себя занятие по душе. Таким образом, основной целью образовательной деятельности является создание условий для самовыражения, саморазвития и самоопределения детей. Для реализации этой цели важно видеть воспитанника не объектом, а субъектом обучения, что возможно при условии развития таких личностных качеств, как активность, самостоятельность, коммуникативность.

Адресат программы:

Программа ориентирована на детей 5 – 6 лет, проявляющих интерес к спорту. Состав группы смешанный (мальчики и девочки). Количество учащихся в учебной группе 10-14 человек. Учитывая возрастные особенности детей и логику их мышления, обучение строится по принципу от простого к сложному. В дошкольном возрасте продолжает совершенствоваться координация, пространственное и образное мышление. Познавательная деятельность приобретает более сложные формы; произвольность, внимание и восприятие становятся целенаправленным; у ребенка развиваются самостоятельность, организованность и дисциплинированность, умение оценивать и анализировать свои поступки и результаты деятельности. На занятиях для ребенка создаются все условия, чтобы у него появилась заинтересованность, и он мог почувствовать уверенность в своих силах. В основной состав группы могут включаться обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды. В этом случае образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе организуется с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Для данной категории детей могут быть разработаны индивидуальные образовательные маршруты. Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. Численность учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов в учебной группе устанавливается до 10 человек.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Спортивный калейдоскоп» основана на сочетании различных видах двигательной активности, как в помещении, так и на улице, на специально оборудованной площадке, в любое время года, что делает занятия привлекательными и разнообразными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Преимущество программ со школьными программами, предметами: программа структурирована на интеграции с предметами общеобразовательной школы:

- физической культурой (развитие быстроты, ловкости, выносливости)

Объем программы на весь период обучения – 36 часов.

Срок реализации программы - 1 год.

Особенности реализации образовательного процесса включают:

1. *Систематичность.* Занятия проводятся регулярно, в определённой системе.

2. *Доступность.* Объяснение и показ упражнений педагогом, их выполнение и физическая нагрузка доступны детям.

3. *Активность.* Применение игр и игровых упражнений для разнообразия занятий, повышения активности детей.

4. *Наглядность.* Любое объяснение сопровождается показом упражнений. В обучении используются наглядные пособия - рисунки, плакаты и т. д.

5. *Последовательность и постепенность.* Простые и лёгкие упражнения предшествуют более сложным и трудным.

Также учитываются индивидуальные особенности детей, показатели их развития, уровень развития физических качеств, рекомендации врачей.

Формы организации образовательного процесса:

Занятия проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности.

Формы работы: занятия, игры, праздники, участие в районных соревнованиях, как в кроссе, так и в лыжных гонках, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, коррекционные, расслабляющие.

Формы занятий: групповые.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (игроритмика, игрогимнастика, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения движений).

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Цель программы:

-создание условий для укрепления здоровья воспитанников и разностороннего физического развития, через обучение ходьбе на лыжах, профилактики плоскостопия, закаливание и активные подвижные игры.

Задачи программы:

1. Создавать условия для двигательной активности детей.
2. Формировать навыки правильного выполнения движений.
3. Развивать двигательные способности и физические качества.
4. Укреплять мышцы для правильной осанки и профилактики плоскостопия.
5. Обучать передвижению на лыжах и совершенствовать технические приемы лыжной езды.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1 года обучения

Содержание учебного плана.

	Наименование тем	всего	Количество часов		Формы контроля
			всего	Практика	
.	Раздел «Баскетбол»	7			
1	Познакомить с правилами игры баскетбол. ПТБ при игре в баскетбол.	1	1		
2	Обучению техники передачи – ловли мяча	2		1	
3	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.	2		2	
4	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.	2		2	
	Раздел «Фитбол»	9	2	7	
1	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. ПТБ при занятиях на фитболах.	1	1		
2	Обучить правильной посадке на фитболе.	2		2	
3	Учить базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в паре.	3	1	2	
4	Обучить различным исходным положениям на мяче (животе и спине)	3	1	2	
	Раздел «Лыжи»	11	2	9	
1	Правила безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарем и навыками пользования.	2	1	1	
2	Занятия по ОФП.	2	1	1	
3	Повороты на лыжах на месте	2		2	

4	Скользкий шаг	3	1	2	
5	Спуски и подъемы на пологом уклоне	2	1	1	
	Итоговое занятие				Соревнования
	Раздел «Коррекция плоскостопия»	5	1	4	
4 1	Знакомство детей со строением стопы. Знакомство с оборудованием для занятий	1	1	1	
4 2	Обучение детей упражнениям на укрепление мышц стопы	4	1	3	
	Районные спортивные соревнования	2		2	Соревнования, эстафета, зарница
	Контрольные нормативы на скорость	2		2	Анализ динамики текущей успеваемости (бег, прыжки, кидание мяча,)
	Итого:	36	10	26	

Раздел 1. Баскетбол

Тема 1.1. Вводное занятие. Познакомить с правилами игры в баскетбол. Правила техники безопасности при игре в баскетбол.

Теория: Введение в программу. Правила техники безопасности при игре в баскетбол.

Практика: Формировать умение действовать с мячом, научить быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.

Тема 1.2. Обучению техники передачи – ловли мяча.

Практика:

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля

его.

7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.

8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.

9. Передача мяча в шеренге и по кругу.

10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Тема 1.3. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

Теория: ознакомление детей с определённым видом игры и основами её техники.

Практика:

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.

2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.

3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.

4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.

5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.

6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.

7. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).

8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.

9. Ведение мяча вокруг себя.

10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения

Тема 1.4. Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.

Теория: ознакомление детей с определённым видом игры и основами её техники.

Практика:

1. Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).

2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.

3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.

4. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину, стоящую на полу, удобным для детей способом.

5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

Раздел 2. Фитбол.

Тема 2.1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. ПТБ при занятиях на фитболах.

Теория: Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Освоение детьми мяча, как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола. Познакомить с техникой безопасности при обращении с фитболами.

Практика:

- прокатывания фитбола по полу, гимнастической скамье, сидя на полу друг другу, между предметами и т.д.;
- различные способы передачи мяча друг другу;
- броски фитбола вверх, друг другу;
- различные способы отбивания мяча об пол;
- игры с фитболами: «Догони мяч», «Попади в цель» и т.д.

Тема 2.2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Теория: Дать представления о правильной посадке на фитболе.

Практика:

- сидя на фитболе, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса (одновременное и поочерёдное поднятие и опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднятие рук в различных направлениях и т.д.);
- выполняя различные игровые упражнения, принимать по сигналу исходное положение - сидя на мяче

Тема 2.3 Обучить базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в паре.

Практика:

- из исходного положения - стойка на коленях, руки на фитболе, принять положение - сед на пятках, подкатывая мяч к коленям;
- из исходного положения - сед на пятках руки на мяче, принимать положение - стойка на коленях, затем на четвереньках, фитбол под грудью.
- Принимать исходное положение - лёжа на спине с различным положением ног на мяче (стопы на мяче, колени под углом 90°; голени на мяче; пятки на мяче, ноги прямые и т.д.).

Тема 2.4 Обучить различным исходным положениям на мяче (животе и спине)

Практика:

- из положения стойка на коленях, руки на фитболе, принимать и удерживать положение, лёжа животом на фитболе, руки в упоре,

ноги приподняты параллельно полу;

- из положения, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу, выполнять несложные движения ногами (в стороны, опускать на пол и т.д.);

- Принимать и удерживать положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° , прямые ноги в упоре на стопы.

- Из исходного положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочерёдно сгибать в исходное положение.

Раздел 3. Лыжи

Тема 3.1. Правила безопасности на занятиях.

Ознакомление с инвентарем и навыками пользования.

Теория: показ лыж, ботинок, креплений. Учить умению ими пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале.

Практика:

1. Найти свои лыжи в стойке, взять их и перенести к месту занятий.
2. Поставить лыжи на снег, закрепить ноги в лыжные крепления.
3. Стоя на лыжах, поднять поочередно то правую, то левую ногу с лыжей.
4. Продвинуть одну лыжу вперед и назад, потом - другую.
5. Стоя на лыжах, сделать небольшие приседания («пружинка»).
6. Сделать несколько шагов на лыжах.
7. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.

Тема 3.2 Занятия по ОФП

Теория: поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.). Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Развитие физических качеств в спортзале, упражнения по развитию координации движения, ловкости, внимания, глазомера, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

- Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.

- Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения

Теория:

Бег – одно из самых доступных занятий спортом. Развивает работу всех основных групп мышц тела, укрепление мышц тела, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Практика:

Комплекс беговых упражнений

Тема 3.3. Повороты на лыжах на месте.

Теория: Показ и объяснение поворотов воспитателем переступанием вокруг задников и носков лыж.

Практика:

1. Повороты на месте вокруг пяток лыж; переступание вокруг носков лыж («веер»)
2. Обойти стоящее на пути дерево, делая поворот переступанием.
3. Передвижение на лыжах между флажками (стараясь не сбить их).
4. Передвижение по лыжне, обходя лыжные палки (6—8), стоящие на расстоянии 2 м друг от друга.
5. Повороты на месте переступанием на 180° (затем на 360°) в правую и левую сторону.
6. Ходьба по лыжне «змейкой» (поочередно обходя препятствия то справа, то слева).
7. Ходьба на лыжах по следу, оставленному инструктором («звездочка», «спираль»).
8. Ходьба по лыжне, поворот вокруг флажка.

Тема 3.4. Скользящий шаг.

Теория: объяснение техники скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой.

Практика:

1. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.
2. Ходьба вслед за инструктором скользящим шагом.
3. Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом.
4. Пройти, приседая под воротцами, стараясь не сбить их.
5. Ходьба по учебной лыжне (меняя темп передвижения по сигналу инструктора) то в быстром, то в медленном темпе.
6. Ходьба попеременно то скользящим, то ступающим шагом по учебной (закругленной) лыжне.
7. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
8. Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на

лыжах.

9. Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.

10. Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.

11. Ритмическая ходьба на лыжах под звуки бубна.

12. Ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками.

Тема 3.5. Спуски и подъемы на пологом уклоне

Теория: знакомство с различными техниками подъемов: прямо, наискось, зигзагом; по способу движения - попеременными ходами (скользящим и ступающим шагом), «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой». Спуски можно выполнять прямо и наискось из исходных положений - в основной, высокой, низкой стойках.

Практика:

-Перед спуском со склона обратить внимание детей на стойку лыжника: слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед. Правильность стойки проверить на ровной поверхности, а затем ребенок принимает это же положение на краю склона. При спуске одна нога на полступни выдвигается вперед, руки сгибаются в локтях. Для полной подачи согнутых коленей вперед можно предложить ребёнку ритмично похлопать по коленям.

Для развития динамического равновесия при спуске применять упражнения: пружинить ногами, ритмично поднимать носок, не отрывая пятки.

-При подъёме «Лесенкой» отработать боковые приставные шаги, где лыжи ставятся чётко параллельно. Для этого провести упражнения со зрительными ориентирами: перешагивание 3–5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага.

-Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую проводить первые подъёмы на «Лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Необходимо следить, чтобы все дети стремились преодолеть подъём, не снимая лыж.

Раздел 4. Коррекция плоскостопия.

Тема 4.1. Знакомство детей со строением стопы. Знакомство с оборудованием для занятий

Теория: знакомство детей со строением ноги, стопы, значением здоровых ног для правильного роста и развития, причинами возникновения плоскостопия. Знакомство с оборудованием для занятий.

Тема 4.2. Обучение детей упражнениям на укрепление мышц стопы

Теория: Обучение детей упражнениям для укрепления мышц стопы. На каждом последующем занятии комплекс упражнений дополняется новым, меняется место проведения ЛФК (на скамейке, возле гимнастической стенки, сидя на полу). Дети учатся делать самомассаж стоп.

Практика:

- Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек; Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию; повышению остроты фиксации укреплять мышечно-связочный аппарат стопы;

- Учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании;

- Учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом;

- Упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; учить выполнять массаж стопы;

- Учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на наружные края стоп;

Раздел 5. Районные спортивные соревнования.

Практика: Участие детей в различных районных соревнованиях, в весеннем и осеннем кроссе, в лыжных соревнованиях.

Раздел 6. Контрольные нормативы на скорость.

Ожидаемые результаты.

Предметные :

Должны знать:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
- о многообразии подвижных игр, инвентаре, оборудовании;
- о правилах поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- о терминологии, связанной с проведением игр.

Должны уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- подчиняться правилам подвижной игры, правилам поведения;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Личностные:

- дети слушают и реагируют на сигналы инструктора, умеют следовать правилам игры;
- самостоятельно используют полученные знания и сформированные умения в повседневной жизни.
- умение работать в команде;
- мотивация к ведению здорового образа жизни.
- у детей формируются привычки к соблюдению режима регулярным физическим упражнениям.
- инициатива, чувство товарищества и взаимопомощи.
- настойчивость, воля и способности преодолевать трудности.
- трудолюбие, дисциплинированность.

Метапредметные:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- обучающие имеют интерес к различным видам спортивной деятельности,
- У детей улучшились показатели по физическим качествам ловкость, сила;
- научиться выполнять ритмические движения с предметами и без предметов;
- осуществлять самоконтроль (следить за осанкой, за правильным исходным положением)
- дети проявляют двигательное воображение и творческую фантазию;
- воспитанники используют освоенный материал в повседневной жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно педагогических условий.

Календарный учебный график.

Полугодие	Месяц	Недели обучения	Год обучения
			I -ый год обучения
1 полугодие	Сентябрь	1	У
		2	У
		3	У
		4	У
	Октябрь	5	У
		6	У
		7	У
		8	У
	Ноябрь	9	У
		10	У
		11	У
		12	У
	Декабрь	13	У
		14	У
		15	У
		16	У
2 полугодие	Январь	17	П
		18	У
		19	У
		20	У
	Февраль	21	У
		22	У
		23	У
		24	У
	Март	25	У
		26	У
		27	У
		28	У
	Апрель	29	У
		30	У
		31	У

		32	У
	Май	33	У
		34	У
		35	У
		36	У
			, ИА
	Всего		3
	учебных		6
	недель		
	Всего		3
	часов по		6
	программе		

Условные обозначения: У-учебная неделя, П-праздничная неделя, ПА-промежуточная аттестация, ИА-итоговая аттестация.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: педагог, имеющий высшее педагогическое образование.

Материально-техническое обеспечение:

Просторное светлое, проветриваемое помещение с естественным и искусственным освещением, уличную спортивную площадку. Они должны соответствовать требованиям СанПиН, пожарной безопасности и охраны жизни и здоровья воспитанников.

Также для занятий необходима специальная учебная площадка рядом с участком детского сада. На ней должна быть двойная ровная параллельная лыжня с закруглёнными углами (дистанция 100 метров), которая постоянно обновляется и поправляется. На лыжню выносятся зрительные ориентиры в виде пластиковых стоек с палками и флажками для игр. Учебный склон расположен по ходу учебной лыжни, он пологий, длиной 5 метров. Снег на склоне утрамбовывается по мере надобности и прокладывается двойная параллельная лыжня для спуска.

-Фитболы по количеству учащихся, их нужно подбирать в соответствии с ростом детей (диаметр мяча обычно 40–50 см);

- коврики (14 шт.);
- шведская стенка (2 шт.),
- гимнастические маты (2 шт.),
- гимнастическая скамья (2 шт.),

-ребристая дорожка (2 шт.), массажные коврики (2 набор),
-детские кирпичики (14 шт.).
-канат (2 шт.),
-массажные кочки (4 шт.), массажные мячики (15 шт.)
-обручи (14 шт.),
-кегли (14 шт.),
-гимнастические палки (14 шт.),
мячи средние (14 шт.), маленькие (14 шт.),
-кольцеброс, мелкие предметы для профилактики
плоскостопия.

-баскетбольный щит с корзинами, корзины со щитом длиной
120 см, высотой 90 см и внутренним диаметром 45 см,

-свисток, бубен

-лыжи с креплениями, ботинки, подобранный соответственно
ростовым и весовым показателям на каждого ребёнка.

-ноутбук с выходом в интернет, телевизор, проектор,
магнитная доска, магнитофон.

Обучающая литература по годам обучения, рисунки с
изображением правильных поз при разминке, фотографии с
изображением правильного положения тела во время занятий.

Информационные ресурсы.

Международный образовательный портал МААМ. На нём
представлены презентации «Виды спорта», серия картинок
«Спортсмены», глобус, которые могут использоваться для занятий
по теме «Спортивный калейдоскоп». <https://www.maam.ru/>

Также на сайте infourok.ru представлены **комплексы
упражнений и сценарии воспитательных мероприятий** для
программы «Спортивный калейдоскоп». [https://infourok.ru/scenarij-
fizkulturnogo-prazdnika-sportivnyj-kalejdoskop-7356538.html](https://infourok.ru/scenarij-fizkulturnogo-prazdnika-sportivnyj-kalejdoskop-7356538.html)

Методические материалы.

Методы обучения и воспитания.

• **Словесные.** Описание, объяснение, название упражнений,
беседа, рассказ, показ упражнений.

• **Наглядные.** Демонстрация упражнений, опробование
упражнений, показ педагога, пример, помощь.

• **Метод проблемного обучения** (самостоятельный поиск
решения на поставленное задание).

• **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение
упражнений).

- **Поточный** (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение).

- **Игровой** (обучение через игру и соревнования).

- **Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

Педагогические приемы:

- **Организационные приёмы.** Помогают фокусировать внимание детей, направлять и контролировать их деятельность, ставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывать содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.)

- **Технические приёмы.** Связаны с использованием различного оборудования, средств обучения и материалов, направлены на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приёмы, использование наглядных пособий и др.).

- **Практические приёмы.** Закрепляют на практике знания, умения и навыки основных движений (показ физических упражнений, повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, в соревновательной форме и др.).

Дидактические материалы.

Информационное обеспечение.

- - Литература с играми и упражнениями, дидактические картинки «Спорт» с изображением видов спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр;

- - карточки с изображением исходных положений;

- - карточки-схемы построений (в круг, в два круга, в колонну и врассыпную);

- - картотека с подвижными играми;

- - аудиозаписи для комплексов ритмической гимнастики;

- - иллюстрации по видам спорта;

- - специализированная литература;

- - диски с ритмичной музыкой.

• **Разрезные карточки с изображением спортсменов.** Составив картинку, дети объединяются в команды, потом занимают места за столом, на котором лежит такая же, как у них, целая картинка.

• **Картинки с изображением разных видов спорта.**

• На каждой картинке указан номер-ответ. Задаётся вопрос, детям показывают четыре карточки, ответом является одна из картинок.

• **Дидактическая игра «Назови спортсмена».**

• Например, можно спросить: «Футболом занимается кто? — футболист».

• **Оборудование для занятий по профилактике плоскостопия.** Массажные мячи разного размера, валики, балансиры, ножные массажеры, коррекционные дорожки, велотренажёр, батут, фитболы. Также нужны мелкие игрушки, верёвочки и платочки для захвата пальцами ног, массажные кольца, материалы для рисования ногами.

• ***Методические разработки***

• - **Комплекс бесед** на темы: «Я и мои друзья!», «Культура начинается со здоровья», «Умей трудиться и отдыхать» и другие.

• - **«Путешествие в страну «Спортландия».** Цель занятия-познакомить детей с различными видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол, теннис, бокс, гимнастика, лёгкая атлетика)

• - **Игровые упражнения для укрепления связочно-мышечного аппарата стоп.** Например, «ловкие ноги», «конькобежец», «аист», «гуси», «спрячь газету».

• - **Упражнения для развития мелкой моторики ног.** Например, складывание салфеток пальцами ног, выкладывание фигур из верёвочек, рисование, держа фломастер пальцами ног.

• - **Игры и упражнения для релаксации.** Например, «пружинки», «осанка», «штанга», «кораблик», «любопытная Варвара», «волшебный сон», «океан», «загораем».

• - **Гимнастика «маленьких волшебников»** . Упражнения проводятся в виде игр и помогают развивать гибкость и эластичность позвоночника.

• Также в программе могут использоваться **практические приёмы**, которые закрепляют на практике знания, умения и навыки основных движений: показ физических упражнений, повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме.

Методические особенности организации образовательного процесса.

Формы организации занятий:

- - подгрупповая (организация игр по интересам);
- - круговая (квест-игры);
- - индивидуальная (составление режима дня, комплекс утренней гимнастики, изучение истории развития физкультурного движения, занятия спортом в семье, беседы о пользе закаливания);
- - фронтальная (выполнение для всех одинакового задания, физического упражнения).

Методические приёмы:

Организационные. Помогают фокусировать внимание дошкольников, направлять и контролировать их деятельность, помогают осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывать содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

Технические. Связаны с использованием различного оборудования, средств обучения и материалов, направлены на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приёмы, использование наглядных пособий и др.).

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

Структура занятий:

- Вводная часть
- Основная часть.
- Заключительная часть

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.

1. Название детского объединения «Спортивный калейдоскоп»

Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое
2. Духовно-нравственное
3. Интеллектуальное воспитание
4. Здоровьесберегающее воспитание
5. Профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушение и детского дорожно-транспортного травматизма
6. Правовое воспитание и культура безопасности
7. Экологическое воспитание

8. Самоопределение и профессиональная ориентация.

Цель воспитания:

- создание условий для формирования социальноактивной, творческой, нравственно и физический здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- создание социально-психологических условий для развития личности;
- формирование потребности в здоровом и безопасном образе жизни, как устойчивой формы поведения;
- создание условий для проявления и раскрытия творческих способностей всех участников воспитательного процесса;
- способствовать сплочению творческого коллектива через КТД;
- воспитание гражданина и патриота России, своего края, своей малой Родины; - профессиональное самоопределение.

Результат воспитания:

- будут сформированы представления о моральноэтических качествах личности, потребности в здоровом и безопасном образе жизни, бережном отношении к окружающему миру, к активной деятельности по саморазвитию.

Работа с коллективом обучающихся:

-организация мероприятий, направленных на развитие творческого коммуникативного потенциала обучающихся и содействие формированию активной гражданской позиции.
-участие в общих мероприятиях детского сада «Дубки» и в районных спортивных мероприятиях.

Работа с родителями:

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
-Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность детского объединения (организация соревнований, спортивных праздников с приглашением родителей, открытых занятий, совместных мероприятий, показательных выступлений).

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ

РАБОТЫ

п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Беседы и инструктажи с учащимися по правилам дорожного движения, пожарной безопасности, правилам безопасного поведения в случае чрезвычайных происшествий, соблюдение санитарноэпидемиологических правил	Сентябрь Ноябрь Январь Май
	Родительское собрание	сентябрь
	Закрепить знания о правилах поведения в спортивном зале	октябрь
	Беседа о правилах взаимодействия в команде	октябрь
	Тематическое занятие, посвященное Дню государственности Удмуртии: беседа (история, особенности праздника)	ноябрь
	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	декабрь
	Открытый показ для родителей.	январь
	Беседы по ТБ на зимний период	январь
	Участие в районных соревнованиях «Лыжня России»	февраль
0	Проведение спортивно - музыкального праздника, посвященного Дню защитника Отечества	февраль
1	Участие в районных соревнованиях «Лыжня здоровья»	март
2	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам среди дошкольных ОУ	март
3	Участие в месячнике пожарной безопасности(беседы, инструктажи, тренировочные эвакуации по пожарной безопасности)	апрель
4	Профилактические беседы о правилах поведения на водоемах в летний период, пожарной, дорожной безопасности, антитеррору, выполнение санитарно-эпидемиологических правил	апрель
5	Спортивный досуг с участием родителей	апрель

6	Итоговая аттестация.	май
---	----------------------	-----

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ КОНТРОЛЯ.

Вводный контроль. Определяет стартовый уровень развития детей. Осуществляется в форме теста и опроса. *Цель:* выявить, какими базовыми знаниями и творческими способностями обладает учащийся.

Текущий контроль. Контролирует усвоение учебного материала по мере прохождения темы. *Цель* данного вида контроля - анализ хода формирования знаний и умений. Может проводиться в форме собеседования, обсуждения, творческой деятельности, участия в районных спортивных конкурсах и эстафетах, и внутренних соревнованиях.

Промежуточный контроль. Проводится после изучения целого раздела. Контролирует усвоение обучающимися всей темы. Осуществляется в форме сдачи нормативов. При этом учитывается качество и количество выполненных нормативов, умение применять полученные знания, умения и навыки при выполнении нормативов.

Итоговый контроль. Контролирует знания, умения, навыки и основные компетентности усвоенные за весь учебный курс. Проводится в форме сдачи контрольных нормативов, соревнований. Оценка результатов. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, физической подготовленности. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы и способы проверки результативности

Для проверки теоретических знаний используются устные опросы, тестовые задания. Оценка практических результатов заключается в систематической сдаче нормативов. Отслеживание метапредметных результатов и личностного развития детей осуществляется во время групповой и парной работы. Наблюдение,

тестирование, выполнение коллективных и индивидуальных заданий, участие в конкурсах, соревнованиях, акциях, анкетирование, беседа являются методами отслеживания педагогом основных компетенций. Инструментарий контроля: карта мониторинга, лист самооценки, оценочные листы наблюдений инструктора диагностические карты.

Для оценки теоретической подготовки по программе «Спортивный калейдоскоп» можно использовать **устный опрос** в начале учебного года, а также в течение года по темам программы. **В конце учебного года** для подведения итогов по предметным знаниям программы проводится **тестирование**.

Критерии оценки результатов тестирования:

Низкий уровень (3 балла)-ребёнок не справляется с тестированием, то есть даёт правильные ответы не более чем на 1-2 вопроса.

Средний уровень (6 баллов) - ребёнок ответил на 6–7 вопросов.

Высокий уровень (10 баллов)-ребёнок справился с тестом, ответил на 10 вопросов, значит, освоен практически весь объём знаний по программе.

Также для оценки достижений детей на конец прохождения курса можно использовать **критерии, которые указывают на повышение уровня физического и психического здоровья детей**, нормализацию статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики, положительный результат темпов прироста физических качеств.

Оценка усвоения теоретической части программы

Цель: определить уровень усвоения учебной программы.

Тест «Режим дня и личная гигиена»

1)Ночной сон должен быть не менее _____ часов		2) Утреннюю зарядку необходимо выполнять _____	
4	8	Ежедн евно	Еже месячно
6	1 0	Ежене дельно	Ник огда
3)Ногти необходимо		4)Что закаляют водные процедуры?	

постригать ____			
Р аз в нед елю	Д ва раза в недел ю	Наш организм	Наш у ванную
Н е над о	П о мере отраст ания	Наш е полотенце	Наш и ноги

2. Ответь на вопросы Да или Нет

- 1) Нужно ли умываться утром и вечером?
- 2) Можно ли скрывать сведения о получении укусов от животных?
- 3) Можно ли есть немытые сырые овощи, фрукты и ягоды?
- 4) Нужно ли ежедневно (утром и вечером) чистить зубы?
- 5) Можно ли гладить бездомных животных?

3. Сопоставь термины и определения

Режим дня	Деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей
Личная гигиена	Правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека
Физическая культура	Раздел гигиены, в котором изучаются вопросы сохранения и укрепления здоровья человека

Уровневая оценка:

Низкий уровень - если правильно ответил менее чем на 50 % вопросов.

Средний уровень - если правильно ответил на 50 - 75 % вопросов.

Высокий уровень – если правильно ответил на 76 - 100 % вопросов.

Оценка усвоения практической части программы

Тестирование детей по уровню физической подготовленности

Контрольные Упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			Девочки		
Метание мешочка в даль (метры)	11 - 12	9 - 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Прыжок в длину с места (сантиметры)	118 - 120	1 - 15 - 117	1 - 05 - 114	1 - 16 - 118	1 - 13 - 115	9 - 5 - 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцев и пола
Бег 30 м с высокого старта (секунды)	6,2 - 6,0	6 - 7,7 - 6,3	7 - 2,2 - 7,0	6 - 3,3 - 6,1	6 - 9 - 6,5	7 - 2,2 - 7,0
Бег 400 м.	Без учета времени					

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Список литературы для педагога:

1. Адашквичене Э.И. «Баскетбол для дошкольников.
2. Вавилова О. В. Учите детей бегать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983 г.

3. А.С. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Москва 2005.
4. Гимнастика и методика ее преподавания. / под ред. проф. Меньшикова Н. К. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998 г.
5. Глазырина Л. Д., Овсянkin В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 2001 г.
6. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997г.
7. Киселев П.А. «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». М., «Учитель» 2015.
8. Коротков И.П. «Подвижные игры в занятиях спортом». М., 1991.
9. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика- Синтез, 2018.
10. А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников».
11. Программно-методическое пособие О.Н. Моргуновой «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» .
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. Москва 2003г. 5.
13. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020.

2. Список литературы для детей:

1. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной [Текст] / Яна Бердыхова. – М.: Физкультура и спорт, 2019.
2. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016.
3. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст] / М.А. Рунова. - М.: Мозайка-Синтез, 2018.