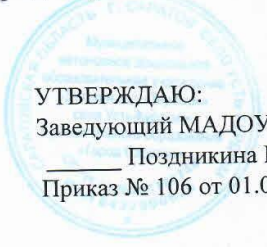


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Теремок» села Усть-Курдюм» муниципального
образования «Город Саратов»

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета МАДОУ
Протокол №2 от 01.09.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ «Детский сад
Поздникова В.В.
Приказ № 106 от 01.09.2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТБОЛ И ГИМНАСТИКА»
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНАЯ**

Возраст обучающихся: 5-7 лет.

Срок реализации: 9 месяцев.

Составитель (разработчик):
Сорокина Елена Александровна,
инструктор по физической культуре

с. Усть –Курдюм
2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Учебный план	4
1.3. Содержание учебного плана	6-8
1.4. Формы аттестации планируемых результатов	9
1.5. Календарный учебный график	10

II. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Методическое обеспечение программы	10
2.2. Условия реализации программы	10
2.3. Оценочные материалы	11
2.4. Список литературы	13

I.Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид гимнастики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитбол и гимнастика» (далее - Программа) адресована обучающимся от 5 до 7 лет, ориентирована на развитие физических способностей. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы – оздоровительный.

Нормативно – правовые документы, регламентирующие Программу.

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г.№273-ФЗ «Об образовании РФ».
- Постановление Главного санитарного врача от 28.09.2020г.№28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказом министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 30сентября 2020г.№533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 30сентября2019г.№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей ».
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 093242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию

дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Устав МДОУ «Детский сад «Теремок» села Усть-Курдюм Саратовского района Саратовской области» (Зарегистрирован в Межрайонной ИФНС России № 19 по Саратовской области от 28.12.2017г.).

Актуальность Программы

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности.

Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Занятия с ослабленными детьми должны использоваться в оздоровительных целях по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации гимнастики с элементами футбола. Футбол – большой мяч диаметром 45-75 см, благодаря которому снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития.

Отличительные особенности

Отличительные особенности программы заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – оздоровительную гимнастику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма и опорно-двигательного аппарата. Популярность футбола и оздоровительной гимнастики основана на её отличительных чертах:

- эффективности: способствует развитию двигательных способностей, профилактике нарушений осанки и плоскостопия, развитию функции равновесия и вестибулярного аппарата, учит согласованию движений с музыкой;
- доступности: занятия на большом мяче полезны и доступны абсолютно всем детям;
- эмоциональности и внешней привлекательности: музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения с самим предметом – мячом, делают этот вид воистину привлекательным.

Педагогическая целесообразность Программы

Данная программа педагогически целесообразна. У обучающихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических двигательных занятиях, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Занимаясь футболом и гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и

удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Цель Программы: повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

Задачи Программы:

Обучающие:

- научить приемам правильной осанки,
- научить выполнять дыхательные упражнения,
- научить выполнять физические упражнения на фитболах.

Развивающие:

- развивать координацию движений и равновесия;
- развивать память, внимание, ориентировку в пространстве, ловкость, силовую выносливость, гибкость.

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям оздоровительной гимнастики с фитболом,
- воспитывать интерес к подвижным играм и упражнениям,
- воспитывать желание добиваться собственного успеха.

Возрастная категория обучающихся

Возрастная категория обучающихся от 5 – 6 лет (старшая группа) и 6 – 7 лет (подготовительная к школе группа). Возрастные группы делятся на две подгруппы, наполняемость подгрупп до 15 детей.

Срок реализации Программы

Срок реализации Программы составляет 9 месяцев.

Формы и режим занятий

Формы организации деятельности детей на занятии: подгрупповая. На занятии применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Формы проведения занятий: беседа, занятие-игра, открытое занятие, игра-путешествие.

Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности во второй половине дня один раз в неделю. Количество часов -36 часа, в первой группе проводятся занятия по 25 минут, во второй группе 30 минут.

1.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (для детей 5-7лет)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
1.	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук	5	-	5	Текущий контроль (собеседование)
2	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	5	-	5	Текущий контроль
3	Упражнения для укрепления мышц тазового дна	5	-	5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
4	Упражнения для укрепления мышц спины	5	-	5	Текущий контроль

					(наблюдение, игра, упражнения)
5	Упражнения для укрепления мышц свода стопы	4	-	4	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
6	Выполнение упражнений в расслаблении мышц	6	-	6	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
7	Подвижные игры на растяжку	5	-	5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
8	Итоговое занятие	1	-	1	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
	ИТОГО	36	-	36	

1.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА **Содержание обучения детей 5-7 лет.**

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук - 5 часа

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.
2. То же, но фитбол поднять над головой.
3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой – снизу и наоборот.
4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в исходное положение (спина прямая).

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса - 5 часа

1. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. Исходное положение – то же, но сесть, ноги под углом 45°.
3. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.
5. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна - 5 часа

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.
2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.
3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.
4. Исходное положение – лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.
5. Исходное положение – лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

Упражнение на растягивание - 5 часа

1. Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры – 1 часа.

Теория. Значение упражнений для укрепления мышечного корсета. Правильная осанка. Чувство равновесия и координация движений.

Практика. Упражнение «Бабочка», «Елочка», «Снежинки», «Книга».

2. Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола – 2 часа.

Теория. Ориентирование в пространстве зала. Координация движений при выполнении движений в парах, в группе. Укрепление мышц рук, ног, спины.

Практика. Упражнения «Покачайся», «Ходьба вокруг себя сидя на мяче», «Экскаватор», «Мостик».

3. Подвижные игры – 3 часа.

Теория. Развитие внимания, координации движений, формирование правильной осанки во время подвижных игр. Техника безопасности во время подвижных игр.

Практика. Подвижные игры «Гусеница», «Пингвины на льдине», «Снежная крепость», «Эстафеты».

Упражнения для укрепления мышц спины - 4 часа

1. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.
2. То же, но руки в «крылышки».
3. То же, но руки вверх.
4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.
5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».
6. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.

Упражнения для укрепления мышц свода стопы - 6 часа

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. Исходное положение – лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе,

другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.

3. Исходное положение – сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.

4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.

5. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.

Выполнение упражнений в расслаблении мышц – 5 часа.

Теория. Упражнения с наклонами. Подвижные игры на растяжку.

Практика. Упражнения «Кошечка», «Зайка», «Лисичка». Подвижные игры «А ну ка, догони», «Ловишки», «Тучи и солнышко», «Успей догнать».

Итоговое занятие – 1 час.

Практика. Промежуточный контроль: диагностика выполняемых упражнений

1.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Ожидаемые результаты Программы.

Предметные результаты:

По окончании реализации Программы обучающиеся

будут знать:

- приемы правильной осанки;

научатся:

- выполнять дыхательные упражнения,

- выполнять физические упражнения на фитболах.

Личностные результаты:

У обучающихся **будут сформированы:**

- интерес к занятиям оздоровительной гимнастики с фитболом,

- интерес к подвижным играм и упражнениям,

- желание добиваться собственного успеха.

Метапредметные результаты:

У обучающихся **будут сформированы:**

- координация движения и равновесия,

- память, внимание, ориентировка в пространстве, ловкость, силовая выносливость, гибкость.

Способы определения результативности реализации Программы.

- В процессе реализации Программы следующие методы отслеживания результативности:
- Педагогическое наблюдение
- Педагогический мониторинг: диагностические карты.

Программой предусматриваются следующие виды контроля:

- Входной контроль: беседа, наблюдение.

- Текущий контроль: по результатам изучения темы – наблюдение, опрос, выполнение упражнений.
- Итоговый контроль: соревнование «Веселые старты».

1.5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график обучения детей 5-7 лет

№ п/п	Месяц	Время проведение занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	15.20-15.50 16.20-16.50	Практическое	4	Игры на растяжку	музыкально-спортивный зал	самоконтроль
2	октябрь	15.20-15.50 16.20-16.50	Практическое	5	Упражнения на расслабление мышц	музыкально-спортивный зал	эстафеты
3	ноябрь	15.20-15.50 16.20-16.50	Практическое	4	Упражнения на растягивание	музыкально-спортивный зал	Игры
4	декабрь	15.20-15.50 16.20-16.50	Практическое	4	Игры на растяжку	музыкально-спортивный зал	Беседа,
5	январь	15.20-15.50 16.20-16.50	Практическое	4	Упражнения на расслабление мышц	музыкально-спортивный зал	эстафеты
6	февраль	15.20-15.50 16.20-16.50	Практическое	4	ОРУ с фитболами осанка и равновесие	музыкально-спортивный зал	Игры
7	март	15.20-15.50 16.20-16.50	Практическое	4	Упражнения на расслабление мышц	музыкально-спортивный зал	групповой
8	апрель	15.20-15.50 16.20-16.50	Практическое	4	Упражнения на расслабление мышц	музыкально-спортивный зал	самоконтроль
9	май	15.20-15.50 16.20-16.50	итоговое	3	Упражнения на расслабление мышц	музыкально-спортивный зал	Игры - эстафеты

II. Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Организация занятий осуществляется в музыкально-спортивном зале. В процессе реализации Программы используются различные формы проведения занятий: традиционные, комбинированные, практические. Большое внимание уделяется индивидуальной работе. На занятиях используется музыкальное сопровождение, что способствует созданию ребенком выразительного образа.

Кадровое обеспечение программы	Работа с педагогами	Работа с родителями
Инструктор по ФИЗО	- консультации; - семинары; - мастер-классы	- консультации по запросу

Приёмы и методы организации обучения

Методы обучения	Приемы обучения
Наглядный	натура репродукция картин дидактический образец наглядное пособие рассматривание картин рассматривание отдельных предметов показ воспитателем приемов изображения
Словесный	беседа, рассказ указания педагога в начале и в процессе занятия использование словесного художественного образа художественное слово вопросы детям загадывание загадок отгадывание загадок
Практический	использование образцов педагога упражнения на закрепление того или иного навыка или умения
Игровой	Игровая мотивация игровая ситуация сюжетно - изобразительная
Информационно-рецептивным (объяснительно-иллюстративный)	рассматривание наблюдение обследование сравнение показ способа изображения показ способа действия объяснение образец педагога

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Программа может быть успешно реализована при наличии следующих материалов и оборудования:

- музыкально – спортивный зал, футбол мячи – по количеству обучающихся;
- демонстрационный материал, наглядно-дидактический и иллюстрационный материал,
- мячи, кегли
- ориентиры,
- атрибуты для игр

Техническое оснащение

- ✓ портативная аудиосистема.

2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способы определения результативности реализации Программы.

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится 2 раза методом наблюдения за детьми во время образовательной деятельности.

вводный – первые две недели обучения, где определяются стартовые возможности детей, итоговый – в последние две недели, где выявляется уровень сформированности умений и навыков.

Для оценки эффективности оздоровительного курса имеется карта индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для оценки психомоторного развития дошкольников использую следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов — отказ от выполнения движения.

Задания для детей 5-6 лет

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5х5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

Задания для детей 6-7 лет

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Д — ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Оценка уровня физической подготовленности детей и сформированности основных видов движений. Для оценки уровня физической подготовленности детей и сформированности основных видов движений используем методику В.Н. Зимониной.

Ф.И. РЕБЕНКА	ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ								СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ											
	А		В		С		Д		1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание.

А — пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения;

С — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения;

Д — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 — ходьба; 2 — бег; 3 — прыжки; 4 — ползание, лазание; 5 — равновесие; 6 — катание, бросание, ловля, метание.

Н — начало курса; К — конец курса

Уровни освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей. *Средний уровень.* Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы в подготовительной группе.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организывает игру. Равновесие устойчивое.

Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно._

По результатам диагностики определяется уровень физической подготовленности и психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение системы занятий.

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Веселовская С.В., Сверчкова О. Ю., Левчинкова Т. В. Фитбол тренинг// Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.-2005с.
- 2.Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 159с.
- 3.Виноградова Н.А.Дошкольное образование. Словарь терминов словарь / Айрис-пресс, 2005. - 400с.
- 4.Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /М.Ю. Картушина. – М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
- 5.Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008.-96с.
- 6.Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении [Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-8-11с.
- 7.Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.