

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Славянский социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних»**

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
ГКУ СО КК «Славянский СРЦН»,
протокол от 25.08.2023 № 1

Утверждена
приказом ГКУ СО КК
«Славянский СРЦН»
от 30.08.2023 № 283

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Здоровые ребята»**

Возрастная категория: несовершеннолетние от 3 до 6 лет
Срок реализации программы: 3 месяца
Объем программы – 26 часов

Составитель программы:
Мищенко Вадим Александрович,
руководитель физического воспитания

Славянский район, пос. Совхозный
2023 год

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

В дошкольный период у ребёнка закладывается физическое и психическое здоровье. Особая роль отводится формированию основ здорового образа жизни и адаптивной способности. Всесторонняя двигательная подготовленность обеспечивает гармоничное физическое развитие. Занятия физической культурой повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, мобилизуют защитные свойства организма, обеспечивают сохранение и укрепление здоровья детей.

Во время занятий с дошкольниками физической культурой важна реализация их естественной потребности в движении. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребёнок, тем полноценнее он развивает физические качества: силу, быстроту, ловкость, координацию движений. Организованные занятия физической культурой улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Реализация данной программы обеспечивает укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие, двигательную подготовленность, эмоциональный подъём, соответствующие потребностям растущего организма. Занятия направлены на формирование у дошкольников представлений о ценности здоровья и навыках здорового образа жизни, на профилактику вредных привычек.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровые ребята» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, обеспечивает разностороннее физическое развитие детей в возрасте от 3 до 6 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровые ребята» составлена с учётом требований следующих нормативных документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года;

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Славянский СРЦН» от 05 июня 2015 года № 06743;

Устав ГКУ СО КК «Славянский СРЦН».

Новизна данной программы заключается в её реализации с детьми дошкольного возраста, что является нововведением в практической деятельности педагога. Работа с детьми дошкольного возраста имеет свои специфические особенности. Занятия должны быть разнообразными по формам, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки детского организма и использование силового напряжения на занятиях. В дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности характерна неустойчивость основных нервных процессов, поэтому программа предполагает освоение обучающимися несложных двигательных умений и действий.

Актуальность обусловлена тем, что состояние здоровья детей за последнее время резко ухудшилось. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников, привитие навыков здорового образа жизни - одна из актуальнейших проблем современности. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов. Программа направлена на приобщение обучающихся к занятиям физической культурой, обеспечивает положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность заключается в эффективном использовании разнообразных физических упражнений, элементов спортивных и подвижных игр, обеспечивающих полноценное физическое развитие дошкольников. Нагрузка и уровень сложности упражнений, соответствующие возрасту детей, увлекательное содержание и эмоциональная насыщенность занятий побуждают ребёнка к определённым умственным и физическим усилиям. Посредством игры у ребят вырабатываются ценнейшие физические, морально-волевые и организационные навыки.

Отличительная особенность в том, что для реализации программы с дошкольниками педагог использует разнообразные формы двигательной деятельности, создаёт оптимальный двигательный режим для полноценного физического развития и укрепления здоровья. Программа носит не только развивающий и общеукрепляющий, но и адаптирующий характер. Обучающиеся в коллективных играх учатся взаимодействовать в команде и жить в социуме.

Адресат программы. Возраст обучающихся по данной программе от 3 до 6 лет. Программа реализуется для детей дошкольного возраста, желающих заниматься физической культурой, с учётом их возрастных и физиологических особенностей. Наполняемость группы - от 3 до 8 обучающихся.

Уровень программы, объём и сроки реализации. Данная программа реализуется на ознакомительном уровне и рассчитана на проведение занятий в разновозрастной группе в течение 3-х месяцев. Объём программы – 26 часов.

Форма обучения и виды занятий:

форма обучения очная, групповая;

виды занятий определяются содержанием данной программы и предусматривают:

практические занятия;

физкультурно-спортивные мероприятия.

Режим занятий: занятия с обучающимися по программе проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий от 15 до 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: сохранить и укрепить здоровье обучающихся, развить двигательные умения и навыки, сформировать основы здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

Обучать несовершеннолетних:

технике правильного выполнения физических упражнений и правилам подвижных и спортивных игр;

правилам личной гигиены;

правилам техники безопасности во время занятий физической культурой.

Формировать у детей:

понимание ценности здоровья, значения занятий физической культурой, негативного влияния вредных привычек на здоровье человека;

двигательные умения и навыки.

Развивающие:

Развивать у воспитанников:

потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;

здоровьесберегающую мотивацию;

физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, координацию движений;

коммуникативные умения.

Воспитательные:

воспитывать эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой; чувство уверенности в себе, своих силах и возможностях;

формировать осознанное и ответственное отношение к своему здоровью и мотивацию к здоровому образу жизни.

Коррекционные:

Коррекция и совершенствование у обучающихся:

общего физического состояния;

внимания, памяти;

навыков общения.

1.3. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровые ребята» (3-6 лет)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия
1.	Диагностика физического развития	1		1
2.	Основные движения	7		7
3.	Общеразвивающие упражнения	4		4
4.	Спортивные игры	4		4
5.	Подвижные игры	9		9
6.	Итоговое занятие. Контроль динамики физического развития обучающихся	1		1
ВСЕГО		26		26

Содержание учебного плана

1. Диагностика физического развития (1 час)

1.1. Нормативы общефизической подготовки

Практическое занятие: Нормативы общефизической подготовки. Прыжок в длину с места. Игровые упражнения: «Через канавку», «Допрыгни до флажка». Метание мяча на дальность, бросок набивного мяча. Игровое упражнение «Кто дальше бросит». Бег на скорость 10 м. Игровое упражнение «Быстро к флажку». Наклоны туловища вперёд из положения стоя. Игровое упражнение «Достань мячик».

2. Основные движения (7 часов)

2.1. Упражнения с переходами

Практическое занятие: Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперёд, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

2.2. Виды ходьбы

Практическое занятие: Виды ходьбы: обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

2.3. Виды бега

Практическое занятие: Виды бега: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м.

2.4. Ползание и лазанье, их виды

Практическое занятие: Виды ползания и лазания: ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползание через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

2.5. Виды прыжков

Практическое занятие: Виды прыжков: прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 подхода), чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд - другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно (высота 15-20 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

2.6. Виды бросания, ловли, метания мяча

Практическое занятие: Виды бросания, ловли, метания мяча. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте, с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

2.7. Ритмическая гимнастика

Практическое занятие: Ритмическая гимнастика. Физические упражнения под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

3. Общеразвивающие упражнения (4 часа)

3.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

Практическое занятие: Упражнения для кистей рук. Упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса.

3.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Практическое занятие: Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Упражнения для гибкости позвоночника.

3.3. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Практическое занятие: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

3.4. Статические упражнения с сохранением равновесия

Практическое занятие: Статические упражнения с сохранением равновесия.

4. Спортивные игры (4 часа)

4.1. Игры с элементами баскетбола

Практическое занятие: Игры с элементами баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой руками. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.

4.2. Игры с элементами футбола

Практическое занятие: Игры с элементами футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в ворота; передача ногой друг другу в парах; отбивание о стенку несколько раз подряд.

4.3. Игры с элементами волейбола

Практическое занятие: Игры с элементами волейбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, правой, левой руками, друг другу в парах через сетку.

4.4. Игры с элементами хоккея с мячом

Практическое занятие: Игры с элементами хоккея с мячом. Прокатывание мяча клюшкой в заданном направлении, закатывание его в ворота. Прокатывание мяча друг другу в парах.

5. Подвижные игры (9 часов)

5.1. Игры с элементами бега

Практическое занятие: Игры с элементами бега: «Ловушки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

5.2. Игры с элементами прыжков

Практическая часть. Игры с элементами прыжков: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

5.3. Игры с элементами лазанья и ползанья

Практическое занятие: Игры с элементами лазанья и ползанья: «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчёлы», «Пожарные на учении».

5.4. Игры с элементами метания мяча

Практическое занятие: Игры с элементами метания мяча: «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

5.5. Эстафеты парами

Практическое занятие: Эстафеты парами: «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Близнецы».

5.6. Игры с элементами соревнования

Практическое занятие: Игры с элементами соревнования: «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

5.7. Русская народная игра «Гори, гори ясно!»

Практическое занятие: Русская народная игра «Гори, гори ясно!».

5.8. Эстафеты с препятствиями

Практическое занятие: Эстафеты с препятствиями: «Пройди по извилистой тропинке», «Дорожка препятствий».

5.9. Спортивные соревнования

Практическое занятие: Спортивные соревнования: «Весёлые старты», «Детская Олимпиада».

6. Итоговое занятие. Контроль динамики физического развития обучающихся (1 час)

6.1. Контроль нормативов общефизической подготовки

Практическое занятие: Нормативы общефизической подготовки. Прыжок в длину с места. Игровые упражнения: «Кто прыгнет дальше?», «С кочки на кочку». Метание мяча на дальность, бросок набивного мяча. Игровые упражнения: «Самый сильный», «Бросай сильнее». Бег на скорость 10 м. Игровые упражнения: «Самый быстрый», «Кто быстрее?». Наклоны туловища вперёд из положения стоя. Игровое упражнение «Самый гибкий».

1.4. Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

о ценности здоровья, влиянии занятий физической культурой на укрепление и сохранение здоровья;

о значении здорового образа жизни и негативном влиянии вредных привычек на организм;

технику правильного выполнения физических и двигательных упражнений;

о необходимости соблюдения личной гигиены;

правила безопасности при занятии физической культурой и спортом.

Приобретут умения:

играть в подвижные и спортивные игры, соблюдая правила;

правильно выполнять общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

У несовершеннолетних будут развиты:

физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, координация движений;

навыки бесконфликтного общения, умение взаимодействовать в команде.

У воспитанников сформируются:

устойчивый интерес к занятиям физической культурой;

осознанное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;

нравственные и морально-волевые качества, чувство уверенности в себе и своих возможностях.

У обучающихся будут усовершенствованы:

общее физическое состояние;

внимание, память;

навыки общения.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровые ребята»

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.		Диагностика физического развития	1		1
1.		Занятие 1.1. Нормативы общефизической подготовки	1		1
2.		Основные движения	7		7
2.		Занятие 2.1. Упражнения с переходами	1		1
3.		Занятие 2.2. Виды ходьбы	1		1
4.		Занятие 2.3. Виды бега	1		1
5.		Занятие 2.4. Ползание и лазанье, их виды	1		1
6.		Занятие 2.5. Виды прыжков	1		1
7.		Занятие 2.6. Виды бросания, ловли, метания мяча	1		1
8.		Занятие 2.7. Ритмическая гимнастика	1		1
3.		Общеразвивающие упражнения	4		4
9.		Занятие 3.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	1		1
10.		Занятие 3.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	1		1
11.		Занятие 3.3. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	1		1
12.		Занятие 3.4. Статические упражнения с сохранением равновесия			1
4.		Спортивные игры	4		4
13.		Занятие 4.1. Игры с элементами баскетбола	1		1
14.		Занятие 4.2. Игры с элементами футбола	1		1
15.		Занятие 4.3. Игры с элементами волейбола	1		1

16.		Занятие 4.4. Игры с элементами хоккея с мячом	1		1
5.	Подвижные игры		9		9
17.		Занятие 5.1. Игры с элементами бега	1		1
18.		Занятие 5.2. Игры с элементами прыжков	1		1
19.		Занятие 5.3. Игры с элементами лазанья и ползанья	1		1
20.		Занятие 5.4. Игры с элементами метания мяча	1		1
21.		Занятие 5.5. Эстафеты парами	1		1
22.		Занятие 5.6. Игры с элементами соревнования	1		1
23.		Занятие 5.7. Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1		1
24.		Занятие 5.8. Эстафеты с препятствиями	1		1
25.		Занятие 5.9. Спортивные соревнования	1		1
6.	Итоговое занятие. Контроль динамики физического развития обучающихся		1		1
26.		Занятие 6.1. Контроль нормативов общефизической подготовки	1		1
		ВСЕГО	26		26

2.2. Условия реализации программы

Методическое и материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Компоненты оснащения учебного кабинета	Что необходимо для реализации программы
1.	Учебно-методические материалы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровые ребята»; календарный учебный график; методические пособия; планы-конспекты занятий.
2.	Аудио материалы	Сборник детских песен Железновой Е.А. для занятий физической культурой.
3.	Технические средства обучения	Музыкальная аудиосистема.
4.	Учебно-практическое оборудование	Мячи для метания (4 шт.), конусы разметочные (12 шт.), палочки эстафетные (4 шт.), коврики гимнастические (8 шт.), канат (1 шт.), набивные мячи 1 кг (2 шт.), секундомер (1 шт.), наборы кеглей (2 шт.), мячи волейбольные (8 шт.), мячи баскетбольные (8 шт.), мячи футбольные (8 шт.), клюшки хоккейные (8 шт.), мячи теннисные (8 шт.), сетка волейбольная (1 шт.), щиты баскетбольные (2 шт.), баскетбольные кольца (2 шт.), скамья гимнастическая (2 шт.).

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог, имеющий высшее профессиональное образование по направлению «Физическая культура и спорт». Педагогический работник имеет профессиональную переподготовку по программе дополнительного профессионального образования «Педагогика дополнительного образования детей и взрослых» с присвоением квалификации «Педагог дополнительного образования», 2019 год; курсовую подготовку по теме «Педагогика, психология и методика дополнительного образования детей и взрослых», 2022 год.

2.3. Формы аттестации (контроля)

На первом занятии по данной программе педагог отслеживает начальный уровень физического развития каждого обучающегося. По окончании курса программы проводится контроль уровня общефизической подготовки каждого обучающегося. *Контроль осуществляется методом сравнительного анализа, сопоставлением исходных данных и итоговых результатов, что позволяет выявить динамику изменений уровня общефизической подготовки.*

Параметры оценивания уровня общефизической подготовки обучающихся включают: прыжок в длину с места; метание мяча на дальность, бросок набивного мяча; бег на скорость 10 м; наклоны туловища вперёд из положения стоя.

2.4. Оценочные материалы

Контроль динамики уровня общефизической подготовки обучающихся

Ф.И. обучающегося	первичный _____ (дата)	итоговый _____ (дата)	Результат контроля
Прыжок в длину с места.			
Метание мяча на дальность, бросок набивного мяча.			
Бег на скорость 10 м.			
Наклоны туловища вперёд из положения стоя.			

В графе «Результат контроля» педагог отмечает изменения уровня общефизической подготовки обучающихся по окончании курса программы.

2.5. Методические материалы

В ходе реализации программы на занятиях применяются *современные педагогические технологии*:

личностно-ориентированная – позволяет отслеживать уровень общефизической подготовки обучающихся с учётом индивидуальных возможностей и личностных особенностей несовершеннолетних;

здоровьесберегающая – обеспечивает возможность сохранения и укрепления здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Достижению целей программы способствуют *общепедагогические методы* физического воспитания:

словесные – включают методические приёмы: беседы, описания, объяснения, пояснения, указания, инструктаж, оценку, обсуждение, убеждение;

наглядные – демонстрация правильной техники выполнения упражнений и заданий;

игровые – обеспечивают всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков воспитанников;

практические – выполнение упражнений с целью овладения навыками, закрепления и отработки изученного;

соревновательный – заключается в организации соревнований как элемента занятия, повышающего его воспитательное воздействие.

Оптимальное сочетание данных методов эффективно обеспечивает успешную реализацию программы.

Учебный процесс организуется *в форме практических и контрольных занятий*. Активно используются для стимулирования мотивации к обучению формы занятий: эстафеты, игры, спортивные олимпиады.

При проведении учебных занятий используется *групповая форма работы*.

Алгоритм учебного занятия (продолжительность от 15 до 30 минут)

Этапы занятия	Краткое содержание этапов занятия	Продолжительность
Вводная часть	Построение, приветствие, проверка внешнего вида обучающихся.	2 мин.
Основная часть	Объявление темы занятия. Разминка: беговые упражнения в движении, общеразвивающие упражнения на месте. Изучение нового материала. Знакомство с новой терминологией и техниками. Закрепление изученного материала в виде отработки упражнений в соответствии с целью и задачами занятия или во время	25 мин.

	игры.	
Заключительная часть	Подведение итогов, анализ занятия.	3 мин.

2.6. Список литературы

Основная литература

1. Агеева Г.Ф., Карпенкова Е.Н. Теория и методика физической культуры и спорта. – Санкт-Петербург-Москва-Краснодар, «Лань», 2023.
2. Зобкова Е.А. Основы спортивной тренировки. – Санкт-Петербург-Москва-Краснодар, «Лань», 2023.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. – Москва, «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2018.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. – Москва, «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2019.

Дополнительная литература

1. Афонькина Ю.А. Индивидуальный методический маршрут инструктора по физической культуре дошкольной образовательной организации. – Волгоград, «Учитель», 2019.
2. Яковлева В.Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры. – Санкт-Петербург-Москва-Краснодар, «Лань», 2023.

Интернет-источники

1. Физическое воспитание дошкольников. Спорт. – <https://www.maam.ru/obrazovanie/fizicheskoe-vozpitanie>
2. Всероссийский сайт для педагогов ДООУ. Инструкторам по физической культуре. – <http://vospitately.ru/instruktoram-po-fizicheskoy-kulture/>
3. Методика подготовки и проведения физкультурных занятий в детском саду. – <https://melkie.net/zanyatiya-s-detmi/gimnastika-v-detskom-sadu.html>
4. Дошколенок.ру. – <https://dohcolonoc.ru/>
5. Физинструктор.ру. – <https://fizinstruktor.ru/>