

Принято:
педагогическим советом
протокол № 1
от 31.08.2021 г.

Утверждено:
Заведующий МБДОУ Д/С № 26
«Добрынюшка»
Н.А. Федяева
Приказ № 89 от 31.08.21 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная секция»
(средний дошкольный возраст)**

Программу составила:
Инструктор по физ/культуре
Симонова Г.А.

2021-2022 год

Содержание

1. Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка-----	3
1.2. Цели и задачи Программы_____	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы-----	4
1.4. Возрастные и психофизические особенности развития детей, посещающих «Спортивную секцию»-----	5
1.5. Режим оказания дополнительных платных образовательных услуг. ____	6
1.6. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования-----	7

2. Содержательный раздел Программы

2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие»._____	8
2.2. Описание вариативных форм, методов и средств реализации Программы_____	9
2.3. Перспективное планирование занятий по физической культуре для детей 3-5лет на 2021-2022 учебный год_____	10
2.4. Диагностический материал для оценки результатов освоения Программы_____	14
2.4.1. Тест для определения скоростных качеств(быстроты)._____	15
2.4.2. Тест для определения скоростно-силовых качеств _____	15
2.4.3. Тест для определения гибкости_____	15
2.4.4. Тест для определения ловкости_____	15

3. Организационный раздел программы

3.1. Условия пространства и времени_____	16
3.2. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год_____	17
3.3. Охрана здоровья воспитанников_____	18
3.4. Материально-техническое обеспечение Программы-----	19
3.5. Перечень литературных источников-----	19

1. Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни. Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Актуальность программы обусловлена тем, что через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания, что является одним из составляющих всестороннего развития ребенка.

1.2. Цель программы - развитие двигательной активности детей.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Задачи программы:

- **развитие** физических качеств-скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации.
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей- овладение основными двигательными режимами (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Отличительной особенностью является:

- обучение основным видам движений во всех частях занятий: в разминке, в комплексах общеразвивающих упражнений, в игровых упражнениях, в подвижных играх, на физкультурных развлечениях;

- исключение из структуры занятий малоэффективных для физического развития и не интересных для ребенка строевых упражнений позволило дополнить занятия упражнениями точечного массажа и дыхательной гимнастики; элементами игровых упражнений.

1.3 Принципы и подходы к формированию программы дополнительного образования.

Реализация целей и задач зависит от правильного подбора принципов и подходов в воспитании и развитии детей. Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие. Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности, наглядности и доступности и др.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

-**принцип оздоровительной направленности**, согласно которому педагог дополнительного образования несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

-**принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

-**принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить систему физического воспитания детей и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

-**принцип индивидуализации** позволяет создавать охранительный режим в процессе проведения занятий по физкультуре, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка.

-**принципы постепенности** наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

-**принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, двигательной активности, развития двигательных навыков.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей посещающих «Спортивную секцию».

Возрастные психофизические особенности развития детей 3-5 лет посещающие «Спортивную секцию». Контингент воспитанников средних групп ДОУ:150 человек

Возрастная группа	Количество групп	Количество детей
Средняя группа, от 3 до 5 лет	2	30

У детей 3-4 лет продолжают развиваться разнообразные виды движений. Они учатся ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений ног и рук. Приучаются действовать совместно. Учатся энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места; в метании предметов. Закрепляют умение энергично отталкивать предметы при катании и бросании. Продолжают учиться ловить мяч двумя руками одновременно. Обучаются хвату за перекладину во время лазанья. Закрепляют умение ползать. Учатся строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учатся сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учатся выполнять правила в подвижных играх. Развиваются психофизические качества, самостоятельность и творчества при выполнении физических упражнений в подвижных играх.

У детей 4-5 лет продолжают развиваться и совершенствоваться двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Учатся бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком. Дети учатся ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учатся прыжкам через короткую скакалку. У детей закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. В этом возрасте у детей развиваются психофизические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Учатся выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознано относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивается у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество.

1.5. Режим оказания дополнительных платных образовательных услуг.

Пояснительная записка к учебному плану на 2021– 2022 учебный год

Учебный план по оказанию дополнительных платных образовательных услуг разработан с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 №706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»
- Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, Санитарно-эпидемиологические правила – СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013г. №26;
- Закон РФ от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей» (с измен. и дополн., вступил в силу с 01.07.2014)
- Устав МБДОУ детского сада № 26 «Добрынюшка» г. Брянска

Режим оказания дополнительных платных образовательных услуг

Организация образовательного процесса регламентируется годовым расписанием проведения занятий в порядке оказания дополнительных платных образовательных услуг в 2020-2021 учебном году.

Режим и продолжительность оказания дополнительных платных образовательных услуг устанавливается в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13.

Занятия проводятся в вечернее время два раза в неделю. В среднем дошкольном возрасте продолжительность занятия 20 минут.

В качестве форм организации образовательного процесса применяются:

- подгрупповые занятия;
- открытые занятия для родителей.

Структура учебного плана

Структура учебного плана включает специальные учебные занятия, перечень которых формируется на основе анализа запросов обучающихся и их родителей (законных представителей).

№ п/п	Наименование дополнительной образовательной услуги	Возраст детей	Форма организации
1	Спортивная секция	3-5 лет	подгрупповая

Учебный план занятий по оказанию дополнительных платных образовательных услуг

Наименование услуги	Количество занятий (в месяц/пятидневную неделю/год)
Спортивная секция	Средняя группа
	8/2
	20 мин. 56

1.6. Планируемые результаты (предполагаемые умения и знания детей по итогам года)

- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.
- умеет сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, перешагивая через предметы.
- может лазать по гимнастической стене, перелезая с одного пролета на другой; ползать на четвереньках, ползать на животе, подтягиваясь руками.
- умеет энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места.
- умеет ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5см, метать предметы разными способами, отбивать мяч о землю, бросать мяч вверх и ловить двумя руками.
- выполняет перестроения в колонну по одному, в круг, в шеренгу.
- Выполняет имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность. Пластичность движений.
- Комплексы упражнений «Веселого тренинга»
- знает комплексы точечного массажа и упражнений с различными предметами
- знает правила подвижных игр
- знает основные правила гигиены

Способы проверки планируемых результатов

- наблюдение на занятии
- проведение физкультурных развлечений

Формы подведения итогов реализации программы.

- Итоговые занятия в виде физкультурных развлечений

2. Содержательный раздел программы

2.1. Описание образовательной деятельности

Работа с детьми осуществляется по программе которая направлена на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота реакции, координация). Движения доставляют детям радость за счет введения увлекательных упражнений во всех частях занятий например: в разминке- увеличение количества и качества упражнений, выполняемых детьми поточным способом, по кругу, предлагаются ходьба одна нога на пятке, другая на носке, ходьба на

четвереньках («обезьянки», «раки», «муравьишки»); прыжки в высоту с разбега до какого-либо предмета (платочек) или пробежка в обруч который вращает инструктор и все это служит хорошим средством повышения их умственной и физической работоспособности. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, когда она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям. Повышают интерес детей к занятиям также **спортивно-дидактические игры «Строитель», «Построй пирамидку», «Полоса препятствий».** Разнообразные упражнения с мячом, когда дети двигаются по кругу: катить двумя руками, отбивать двумя руками, бросать вверх на ходу, вести ногами и др.,- позволяют детям лучше освоить навыки владения мячом. На занятиях также целесообразно использовать комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики, которые нужны не только для профилактики заболеваний, но и нацелены на воспитание ответственности за свое здоровье.

Упражнения с элементами акробатики под названием «**Веселый тренинг**», позволяет детям в игровой форме развивать гибкость, координацию; укреплять мышцы; понимать, как они владеют своим телом. Занятия в спортивной секции позволят существенно повысить интерес детей к физкультурным занятиям и двигательную активность.

2.2. Описание вариативных форм, методов и средств реализации программы

Форма занятия- групповая

1.Вводная часть.

Занимательная разминка-3-4 минут.

2.Основная часть (11-15 минут) включает:

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики-2 мин.;

Общеразвивающие упражнения-3-5 мин.;

Основные виды движений-5-7 мин.;

Веселый тренинг-2мин.;

Подвижная игра-3 мин.

3.Заключительная часть:

Игра малой подвижности-1 мин.

Принципы физического развития

Дидактические:

- систематичность и последовательность;

- развивающее обучение;
- доступность;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность;

Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность (чередование физической нагрузки с отдыхом).

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- оздоровительная направленность всего оздоровительного процесса;
- осуществление лично-ориентированного обучения и воспитания.

Методы работы

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, имитация, зрительные ориентиры).
- наглядно- слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- словесная инструкция.

Практические:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

2.3. Перспективное планирование по физической культуре для детей 3-5 лет на 2021- 2022 учебный год.

Месяц	Точечный массаж и дыхательная гимнастика	ОРУ	ОВД	Веселый тренинг	Игры
Октябрь: 1 неделя: Тема: Путешествие в осенний лес. 2 неделя: Традиционная структура занятия.	Комплекс №1	С мячом	1неделя.ОВД с большим мячом. 2неделя. Перебрасывание мяча через в/сетку.	Цапля	Поиграем. Едет-едет паровоз. П\и Догони мяч.
Октябрь: 3неделя: Тема: « Мы спортсмены». 4неделя: Традиционная структура занятия.	Комплекс №1	Без предметов	3неделя.Массаж стоп ног. Занятия на тренажерах, батут, сухой бассейн. 4неделя. «Полоса препятствий».	Морская звезда	Лягушки на кочках. По ровненькой дорожке.
Развлечение №1	Поиграем	Танец «Ковбои»	Игровые упражнения		Салют
Ноябрь:1неделя: Традиционная структура занятия 2неделя: Тема: « Веселые зайчата».	Комплекс №1	С кубиками	1неделя.Игра «Полоса препятствий» 2неделя. Спортивно-дидактическая игра «Построй пирамидку».	Самолет	Лиса и зайцы. Гимнастика.
Ноябрь:3неделя: Тема: «Мы играем в мяч». 4неделя: «Физкультура для мишки».	Комплекс №1	С мячом	3неделя.ОВД с мячом. 4неделя.ОВД с мячом.	Велосипед	Медведь. Воздушный шар.
Развлечение №2	Поиграем	Танец	Игровые		Переброс

		«Ковбои»	упражнения		Б мяч
Декабрь:1 неделя: Тема: «Зимушка –зима». 2 неделя: « Мы строители».	Комплекс №2	С палкой	1неделя. Игра «Полоса препятствий» 2неделя.Игра «Строитель»	Велосипед	Самолеты. Я расту.
Декабрь:3неделя : Тема «Мы играем в мяч».	Комплекс №2	С мячом	3неделя. ОВД с мячом	Карусель	Не боимся мы кота. Скажи и покажи.
Январь: 2неделя: Традиционная структура занятия.	Комплекс №2	С ленточкой	2неделя. Игра «Полоса препятствий»	Цапля	Ловишка со снежком. Все спортом занимаются.
Январь:3неделя: Тема: «Мы играем в мяч». 4неделя: Традиционная структура занятия.	Комплекс №2	С мячом	3неделя.4неделя. ОВД с мячом	Танец медвежат	Снежинки и ветер. Хоровод.
Развлечение №3	«Ура игры!»	6-7 п/игр.			
Февраль:1неделя: Тема: «Физкультура для зайчика». 2неделя: Тема: «Мы строители»	Комплекс №2	С кубиками	1неделя.Игра «Полоса препятствий». 2неделя. Игра «Построй пирамидку»	Карусель	Заячий концерт. Что в пакете.
Февраль: 3неделя: Тема:«Зимушка-зим» 4неделя: «Традиционная структура занятия»	Комплекс №2	С обручем	3неделя.ОВД с мячом. 4неделя.перебрасывание мяча через в/сетку.	Качалочка	Берегись заморожу! Зимние забавы.
Развлечение №4	Поиграем		Игровые		Салют

		Танец «Делай как я»	упражнения»		
Март:1неделя: Тема: «Весна». 2неделя: «Традиционная структура занятия».	Комплекс №3	С обруче м	1неделя.Игра «Полоса препятствий» 2неделя. Игра «Полоса препятствий»	Колоб ок	Грачи и автомобил ь. Холодно- жарко.
Март:3неделя: «Традиционная структура занятия». 4неделя: Тема: «Мы играем в мяч».	Комплекс №3	С мячом	3неделя.ОВД с мячом. 4неделя. ОВД с мячом.	Ножни цы	Лягушки
Развлечение №5	Поиграем	Танец «Делай как я»	Игровые упражнения		Салют
Апрель:1неделя: «Традиционная структура занятия». 2неделя: Тема: «Мы растем здоровыми»	Комплекс №3	С палкой	1неделя. Игра «Полоса препятствий» 2неделя. Игра «Строитель»	Птица	Вороны и собачка. Деревья и птицы.
Апрель:3неделя: Тема: «Мы играем в мяч». 4неделя: Традицио нная структура занятия.	Комплекс №3	С мячом	3неделя.ОВД с мячом. 4неделя. перебрасывани е мяча через в/сетку.	Плава ние на байдар ке	Собери мячи. Тишина у пруда.
Май:1неделя: Тема: «Веселые Лягушки». 2неделя: Тра диционная структура занятия.	Комплекс №3	С ленточ кой	1неделя.Игра «Полоса препятствий» 2неделя. Упражнения со скакалкой.	Велос ипед	Лягушки. Море волнуется.
Май:3неделя: Тема: «Здравствуй лето!»	Комплекс №3	С мячом	3неделя.ОВД с мячом.	Гусен ица	Кошка и воробушк и.

					Мы пойдем направо.
Развлечение №6	Мы- силачи!	6-7- упраж нений из раздел а «Весел ый тренин г».	Танец «Делай как я»		Доброе утро.

2.4. Диагностический материал для оценки результатов освоения Программы

2.4.1. Тест для определения скоростных качеств (быстроты).

Бег на 10 с высокого старта.

Цель: определение скоростных способностей ребенка и его реакции в беге.

2.4.2. Тест для определения скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину с места.

Цель: Определение скоростно-силовых качеств в прыжке в длину с места.

2.4.3. Тест для определения гибкости.

Наклон вперед из положения стоя.

Цель: Определение уровня развития гибкости при наклонах туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке.

2.4.4. Тест для определения ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча.

Цель: Определение ловкости при подбрасывании и ловле мяча.

3. Организационный раздел программы

3.1 Условия пространства и времени.

Физкультурный зал располагается в здании МБДОУ «Детский сад №26» на втором этаже 2-х этажного здания. Физкультурный зал предназначен для проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми (НОД, спортивных развлечений, подвижных игр, индивидуальной работы с детьми и кружковой деятельности); приобщению детей к здоровому образу жизни.

Зал отвечает педагогическим, санитарно-гигиеническим, лечебно-профилактическим нормам: достаточная освещенность; благоприятный уровень температуры и воздуха; поддерживается чистота и порядок, соблюдается график проветривания и влажной уборки.

Физкультурный зал оснащен оборудованием и инвентарем в соответствии с ФГОС для развития физических качеств и оздоровления дошкольников.

Целью функционирования физкультурного зала является создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, для реализации их потребности в двигательной активности, обеспечения физической подготовленности каждого ребенка.

Расписание занятий по платной образовательной услуге «Спортивная секция» на период с 04. 10. 2021 г. по 28. 05. 2022 г.

Наименование	Время	Длительность	Количество детей	Место
«Спортивная секция»	Понедельник Четверг	20 минут	30 (15/15)	Спортивный зал

3.2. Календарный учебный график на 2021 – 2022 учебный год

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объёме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

№ п/п	Содержание		
1.	Продолжительность учебного года	Начало учебного года	04.10. 2021 год
		Окончание учебного года	28.05. 2022 год
3.	Количество недель в учебном году (продолжительность учебного года)	32 недели	
4.	Продолжительность занятий	Продолжительность учебной недели – пять дней (суббота, воскресенье – выходной). Общее количество НОД в неделю: группы общеразвивающей направленности: - средняя – 1 НОД (по 20 мин);	
5.	Праздничные дни	04.11 – 2020 – День народного единства 01.01.2021 ;10.01.2022– новогодние праздники. 23.02. – 2022 – День защитника Отечества 08.03 – 2022 – Международный женский день 01.05 – 05.05.2022– Праздник Весны и труда 09.05.2022 – День Победы 12.06.2022 –14.06.2022 День России	
6.	Перечень обязательных праздников, проводимых в младших группах ДОУ		
	Сентябрь	Спортивное развлечение по ПДД	
	Октябрь	Осенний праздник во всех возрастных группах	
	Декабрь	День здоровья во всех группах	
	Январь	Спортивный праздник «Зимушка-зима»	
	Февраль	Празднование «Масленицы», «День защитника Отечества»	
	Март	Праздник, посвященный женскому дню «8 Марта» во всех возрастных группах	
	Апрель	Спортивное развлечение «День космонавтики»	

3.3. Охрана здоровья воспитанников

Физическая деятельность может осуществляться под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого. В спортивном зале должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

1. все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, должны быть надежно закреплены: всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключая возможность падения;
 2. инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди. Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг.
 3. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям.
 4. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.
 5. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.
- Спортивная форма- это обязательное условие проведения физкультурных занятий.**

3.4. Материально- техническое обеспечение программы

Оборудование для развития основных движений:

- Лестница гимнастическая
- Скамейки гимнастические
- Кубики
- Мячи резиновые
- Маты
- Батут
- Массажные дорожки
- Коврики
- Кольцеброс

Измерительные приборы

- Комнатный термометр

Инвентарь для общеразвивающих упражнений

- Гантели
- Обручи
- Кубики
- Кегли
- Палки гимнастические
- Ленточки
- Помпоны

3.5. Перечень литературных источников

К. К. Утробина «Подвижные игры для детей 3-5 лет»

Москва «Издательство Гном» 2015год

Е. А. Тимофеева. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста.- М. Просвещение 1986.