

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
Володарского муниципального района

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «28» августа 2020 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказ МБОУ ДО ДДТ
от «28» августа 2020 года № 75

*Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ОФП»
физкультурно-спортивной направленности
для воспитанников 5 – 7 лет
срок реализации программы 1 год*

Составитель:
педагог дополнительного образования
Барсков Вадим Олегович

п. Ильиногорск
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа служит основным документом для эффективного построения многолетней общей физической подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

В данной программе представлено содержание работы ДДТ по общей физической подготовке сроком на 1 год обучения. Программный материал для практических занятий по физической, технической, теоретической подготовке обучения дошкольников.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учтено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму, в связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план необходимо составлять, после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Целью данной программы является:

- Развитие и формирование всестороннего развития личности дошкольника.
- увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Основные задачи теоретических знаний – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который больше подходит для ребенка. Оказание помощи в развитии интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- **образовательные:** приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;
- **воспитательные:** содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.
- **оздоровительные:** содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

Особенности методики данной программы:

обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья воспитанников .

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержании которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, элементы атлетической гимнастики)

Участники программы: программа ОФП рассчитана для детей 5-7 лет. Занятия проводятся два раза в неделю по одному академическому часу.

Формы контроля:

Освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса в форме контрольных вопросов;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой в форме зачета;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков.

В основе реализации программы используются разнообразные **формы и методы** работы с дошкольниками:

- словесный,
- наглядной демонстрации,
- отработка упражнений

Педагогические средства и методы программы направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к физкультуре и спорту. Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание уделяется формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Данные занятия способствуют выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тест), праздников «Здоровья», соревнования - укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Методические рекомендации.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Методическое обеспечение.

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

- гимнастические коврики – 20 шт.
- мячи разного размера – 40 шт.
- гимнастические обручи – 20 шт.
- гимнастические маты – 15 шт.
- скакалки – 25 шт.
- гимнастическая стенка 4 пролета
- гимнастические скамейки - 6 шт.

Данная программа не ставит целью представить систему и методику работы по развитию основных движений и физических качеств детей дошкольного возраста. В предлагаемой программе сделана попытка представить варианты содержания некоторых форм организованной двигательной деятельности дошкольников вне занятий. Надеюсь, что секционная работа с детьми дошкольного возраста будет способствовать созданию положительного эмоционального тонуса и оздоровлению дошкольников.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Темы занятий	Теория	Практика	Всего	Формы контроля, аттестации
1	Вводные занятия -правила безопасности -техника безопасности на занятиях. Контрольное занятие	4 1	5	10	Контрольные вопросы
2	Простейшие акробатические элементы -кувырок вперед -кувырок через плечо -кувырок через препятствия в длину и высоту Контрольное занятие	4 1	12	17	Зачет
3	Силовые упражнения -отжимания -прокачка прессы -приседания Контрольное занятие	3 1	12	16	Зачет
4	Эстафеты, Спортивные игры. Контрольное занятие	2 1	12	15	Зачет
5	-челночный бег -прыжки в длину -отжимания -приседания	2	11	14	ПРОМЕЖУТЧНЯ АТТЕСТАЦИЯ
	Итого: Контрольные занятия	15 5	52		
	Всего часов:	72 часа			

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

детского объединения «ОФП»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1 год	01.09.20	31.05.21	36	72	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу	Декабрь – январь май

Режим занятий в каникулярное время

Зимние каникулы 01.01.2021 – 10.01.2021 г.

Летние каникулы 01.06.2021 – 31.08.2021

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
Володарского муниципального района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «ОФП»

Автор - составитель:
Барсков Вадим Олегович
педагог дополнительного образования

п. Ильиногорск
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для обучающихся дошкольного возраста детей 5-6 лет. Занятия проводятся на базе МАОУ детский сад №12 п.Решетиха

Целью: рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

Содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Число, месяц	Тема, раздел	Форма проведения занятий	Дидактический материал, реквизит	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	2.09	Разминка, акробатические элементы.	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
2	7.09	Разминка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0.5	0,5	
3	9.09	Подвижные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0.5	0,5	

4	14.09	Разминка, акробатические элементы	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0.5	0,5	
5	16.09	Подвижные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0.5	0,5	
6	21.09	Эстафеты, Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0.5	0,5	
7	23.09	Разминка, упражнения на быстроту	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
8	28.09	Спортивные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
9	30.09	Разминка, упражнения на ловкость	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

			выполнения упражнений					
10	5.10	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
11	7.10	Зарядка, акробатические элементы	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
12	12.10	Разминка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
13	14.10	Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
14	19.10	Зарядка, упражнения на гибкость	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
15	21.10	Зарядка, упражнения на быстроту	Фронтальная, групповая,	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

			индивидуальная, показ выполнения упражнений					
16	26.10	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
17	28.10	Зарядка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
19	2.11	Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
20	4.11	Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
21	9.11	Разминка, Акробатика	Фронтальная, групповая, индивидуальная,	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

			показ выполнения упражнений					
22	11.11	Разминка, акробатика	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
23	16.11	Простейшие акробатически е элементы -кувырок вперед -кувырок через плечо -кувырок через препятствия в длину и высоту -ходьба на руках ЗАЧЕТ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1		1	ЗАЧЕТ
24	18.11	Разминка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
25	23.11	Разминка, акробатика	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

26	25.11	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
27	30.11	Зарядка, отжимания	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
28	2.12	Зарядка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
29	7.12	Разминка, зарядка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
30	9.12	Акробатические элементы	Фронтальная,	Спортивный инвентарь				

			групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений		1	0,5	0,5	
31	14.12	Техника самостраховки -падение вперед -падение назад -падение назад и на бок через партнера -перекат через плечо ЗАЧЕТ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1		1	ЗАЧЕТ
32	16.12	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
33	21.12	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
34	23.12	Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

			упражнений					
35	28.12	эстафеты	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
36	30.12	Разминка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
39	11.01	Подвижные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0.5	0,5	
40	13.01	Разминка, акробатические элементы	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0.5	0,5	
41	18.01	Подвижные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения	Спортивный инвентарь	1	0.5	0,5	

			упражнений					
42	20.01	Эстафеты, Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0.5	0,5	
43	25.01	Подвижные спортивные игры, эстафеты -футбол -баскетбол -эстафеты с применением баскетбольного, набивного мяча, с элементами акробатики ПРОМЕЖУТОЧН АЯ АТТЕСТАЦИЯ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1		1	ПРОМЕЖ УТОЧНАЯ АТТЕСТА ЦИЯ
44	27.01	Спортивные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
45	01.02	Разминка, упражнения на ловкость	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
46	03.02	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная,	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

			показ выполнения упражнений					
47	08.02	Простейшие акробатические элементы -кувырок вперед -кувырок через плечо -кувырок через препятствия в длину и высоту -ходьба на руках ЗАЧЕТ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1		1	ЗАЧЕТ
48	10.02	Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
49	15.02	Зарядка, упражнения на гибкость	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
50	17.02	Зарядка, упражнения на быстроту	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
51	22.02	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая,	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

			индивидуальная, показ выполнения упражнений					
52	24.02	Зарядка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
53	01.03	Зарядка, подвижные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
54	03.03	Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
55	08.03	Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
56	10.03	Разминка, Акробатика	Фронтальная, групповая,	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

			индивидуальная, показ выполнения упражнений					
57	15.03	Разминка, акробатика	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
58	17.03	Вводные занятия -история развития самбо в России -правила безопасности -техника безопасности на занятиях. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1		1	КОНТРОЛ ЬНЫЕ ВОПРОСЫ
59	22.03	Разминка, акробатика	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
60	24.03	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая,	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

			индивидуальная, показ выполнения упражнений					
61	29.03	Зарядка, отжимания	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
62	31.03	Зарядка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
63	05.04	Разминка, зарядка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
64	07.04	Акробатические элементы	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
65	12.04	Разминка,	Фронтальная,	Спортивный				

		акробатические элементы	групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	инвентарь	1	0.5	0,5	
66	14.02	Подвижные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0.5	0,5	
67	19.04	Эстафеты, Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0.5	0,5	
68	21.04	Простейшие акробатические элементы -кувырок вперед -кувырок через плечо -кувырок через препятствия в длину и высоту -ходьба на руках ЗАЧЕТ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1		1	ЗАЧЕТ
69	26.04	Спортивные игры.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

70	28.04	Разминка, упражнения на ловкость	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
71	03.05	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
72	05.05	Зарядка, акробатические элементы	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
73	10.05	Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
74	12.05	Разминка, Акробатика	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
75	17.05	Разминка, акробатика	Фронтальная, групповая,	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

			индивидуальная, показ выполнения упражнений					
76	19.05	Разминка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
77	24.05	Разминка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
78	26.05	Подвижные спортивные игры, эстафеты -футбол -баскетбол -эстафеты с применением баскетбольного, набивного мяча, с элементами акробатики ПРОМЕЖУТОЧН АЯ АТТЕСТАЦИЯ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1		1	ПРОМЕЖ УТОЧНАЯ АТТЕСТА ЦИЯ
79	31.05	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка (1 час)

- место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- гигиена, закаливание, врачебный контроль;
- правила подвижных игр;

2. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка (67 часов)

- упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие силы;
- подвижные игры; спортивные упражнения

3. Тесты, сдача нормативов (4 часа) (приложение 1)

Средства и методы практических занятий:

- традиционные занятия направлены на ознакомление с новым программным материалом;
- тренировочные занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей;
- игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр- эстафет, игр- аттракционов;
- занятие с использованием тренажёров;
- занятия по интересам, предоставление возможности самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями;
- тематические занятия проводятся по специальной методике изучения спортивных упражнений и игр: лыжи, баскетбол, пионербол, городки, футбол.
- комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры).
- контрольно- проверочные занятия

Практическое занятие состоит из трех частей:

- **подготовительная** (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и т. д.);
- **основная** (упражнения в лазанье, равновесии, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжи, проводятся спортивные и подвижные игры).
- **Заключительная** (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала.

Контрольные нормативы составляются тренером- преподавателем. Занимающиеся в данной группе сдают тесты, и переводятся в другую группу. Дети, которые тесты не сдают, остаются на повторное обучение.

Систематическое применение упражнений закрепляет процесс обучения по спортивным играм и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
Володарского муниципального района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «ОФП»

Автор - составитель:
Барсков Вадим Олегович
педагог дополнительного образования

п. Ильиногорск
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для обучающихся детского объединения - Общая Физическая Подготовка. Дошкольный возраст детей 5-7 лет.

Занятия проводятся на базе МБОУ детский сад №3 п.Решетиха

Целью: рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

Содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Число, месяц	Тема, раздел	Форма проведения занятий	Дидактический материал, реквизит	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	1.09	Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
2	3.09	Зарядка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
3	8.09	Акробатика	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

			упражнений					
4	10.09	Силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
5	15.09	эстафеты	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
6	17.09	Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
7	22.09	Зарядка, офп	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
8	24.09	Упражнения на гибкость	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

9	29.09	эстафеты	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
10	1.10	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
11	6.10	Зарядка, акробатическ ие элементы	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
12	8.10	Разминка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
13	13.10	Спортивные игры Простейшие акробатическ ие элементы -кувырок вперед -кувырок через плечо -кувырок через препятствия в длину и	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	Зачет

		высоту -ходьба на руках ЗАЧЕТ.						
14	15.10	Зарядка, упражнения на гибкость	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
15	20.10	Зарядка, упражнения на быстроту	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
16	22.10	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
17	27.10	Зарядка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
19	29.10	Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

			упражнений					
	3.11	Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
20	5.11	Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
21	10.11	Разминка, Акробатика	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
22	12.11	Разминка, акробатика	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

23	17.11	<p>Простейшие акробатические элементы</p> <p>-кувырок вперед</p> <p>-кувырок через плечо</p> <p>-кувырок через препятствия в длину и высоту</p> <p>-ходьба на руках</p> <p>ЗАЧЕТ.</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений</p>	<p>Спортивный инвентарь</p>	1		1	ЗАЧЕТ
24	19.11	<p>Разминка, силовые упражнения</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений</p>	<p>Спортивный инвентарь</p>	1	0,5	0,5	
25	24.11	<p>Разминка, акробатика</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений</p>	<p>Спортивный инвентарь</p>	1	0,5	0,5	
26	26.11	<p>Зарядка, ОФП</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений</p>	<p>Спортивный инвентарь</p>	1	0,5	0,5	

28	1.12	Зарядка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
29	3.12	Разминка, зарядка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
30	8.12	Акробатичес кие элементы	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
31	10.12	Техника самостраховк и -падение вперед -падение назад -падение назад и на бок через партнера -перекат через плечо ЗАЧЕТ	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1		1	ЗАЧЕТ

32	15.12	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
33	17.12	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
34	22.12	Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
35	24.12	эстафеты	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
36	29.12	Разминка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

37	31.12	Разминка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
40	12.01	Разминка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
41	14.01	-эстафеты -футбол -баскетбол -эстафеты с применением баскетбольно го, набивного мяча, с элементами акробатики ПРОМЕЖУТ ОЧНАЯ АТТЕСТАЦ ИЯ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1		1	ПРОМЕЖУ ТОЧНАЯ АТТЕСТАЦ ИЯ
42	19.01	Зарядка, упражнения на гибкость	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

43	21.01	Зарядка, упражнения на быстроту	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
44	26.01	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
45	28.01	Зарядка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
46	02.02	Спорт. игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
47	04.02	Разминка, Акробатика	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

48	09.02	Разминка, акробатика	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
49	11.02	Простейшие акробатические элементы -кувырок вперед -кувырок через плечо -кувырок через препятствия в длину и высоту -ходьба на руках ЗАЧЕТ.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1		1	ЗАЧЕТ
50	16.02	Разминка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
51	18.02	Разминка, зарядка	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

52	23.02	Акробатические элементы	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
53	25.02	Разминка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
54	02.03	Разминка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
55	04.03	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
56	09.03	Зарядка, акробатические элементы	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

57	11.03	<p>Простейшие акробатические элементы</p> <p>-кувырок вперед</p> <p>-кувырок через плечо</p> <p>-кувырок через препятствия в длину и высоту</p> <p>-ходьба на руках</p> <p>ЗАЧЕТ.</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений</p>	Спортивный инвентарь	1		1	ЗАЧЕТ
58	16.03	Спортивные игры	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений</p>	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
59	18.03	Зарядка, упражнения на гибкость	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений</p>	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
60	23.03	Зарядка, упражнения на быстроту	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений</p>	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

61	25.03	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
62	30.03	Зарядка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
63	01.04	Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
64	06.04	Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
65	08.04	Разминка, Акробатика	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

66	13.04	Разминка, акробатика	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
67	15.04	Разминка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
68	20.04	Разминка, силовые упражнения	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
69	22.04	Разминка, акробатика	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
70	27.04	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

71	29.04	<p>Простейшие акробатические элементы</p> <p>-кувырок вперед</p> <p>-кувырок через плечо</p> <p>-кувырок через препятствия в длину и высоту</p> <p>-ходьба на руках</p> <p>ЗАЧЕТ.</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений</p>	Спортивный инвентарь	1		1	ЗАЧЕТ
72	04.05	Разминка, зарядка	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений</p>	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
73	06.05	Акробатические элементы	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений</p>	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
74	11.05	Разминка, силовые упражнения	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений</p>	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	

75	13.05	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
76	18.05	Зарядка, ОФП	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
77	20.05	Спортивные игры	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1	0,5	0,5	
78	25.05	Подвижные спортивные игры, эстафеты -футбол -баскетбол -эстафеты с применением баскетбольного, набивного мяча, с элементами акробатики	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	1		1	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка (1 час)

- место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- гигиена, закаливание, врачебный контроль;
- правила подвижных игр;

2. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка (67 часов)

- упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие силы;
- подвижные игры; спортивные упражнения

3. Тесты, сдача нормативов (4 часа) (приложение 1)

Средства и методы практических занятий:

- традиционные занятия направлены на ознакомление с новым программным материалом;
- тренировочные занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей;
- игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр- эстафет, игр- аттракционов;
- занятие с использованием тренажёров;
- занятия по интересам, предоставление возможности самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями;
- тематические занятия проводятся по специальной методике изучения спортивных упражнений и игр: лыжи, баскетбол, пионербол, городки, футбол.
- комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры).
- контрольно- проверочные занятия

Практическое занятие состоит из трех частей:

- **подготовительная** (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и т. д.);
- **основная** (упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжи, проводятся спортивные и подвижные игры).
- **Заключительная** (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала.

Контрольные нормативы составляются тренером- преподавателем. Занимающиеся в данной группе сдают тесты, и переводятся в другую группу. Дети, которые тесты не сдают, остаются на повторное обучение.

Систематическое применение упражнений закрепляет процесс обучения по спортивным играм и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Содержание изучаемого курса

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ГИМНАСТИКА.

Строевые упражнения.

Построения и перестроения.

Шеренга, колонна, размыкание.

Расчет по порядку.

Рапорт.

Ходьба в ногу.

Строевой шаг.

Интервал.

Дистанция.

Повороты на месте и в движении.

Предварительная и исполнительная команды.

Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно;

Из колонны по одному в колонну по два.

Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.

Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

Прыжок через препятствие, упражнения на бревне.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Группировка.

Перекуты.

Кувырок вперед.

Стойка на лопатках.

«Мост».

Поворот в сторону.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту способом «перешагиванием».

МЕТАНИЕ.

Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Метание малого мяча с разбега.

Преодоление полосы препятствий.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

« У ребят порядок строгий»

« Запрещенное движение»

«Быстро по местам»

«вызов номеров».

«Что изменилось».

«Отгадай, чей голосок».

«Салки».

«Ловкие ребята».

«Совушка».

«Два мороза».

«Волк во рву».

«Мяч – соседу».

«Через кочки и пенечки».

«Космонавты».

«Мяч – среднему».

«Караси и щука».

«Охотники и утки».

«Уточка».

«Не давай мяча водящему».

«Не оставайся на полу».

«Бой петухов».

«День и ночь».

«Перебежка с выручкой».

«Веревочка под ногами».

«Прыжок за прыжком».

«Попади в мяч».

«Перестрелка».

«Тяни в круг».

«Кто сильнее?».

«Перетягивание каната».

«Бег командами».

«Встречная эстафета».

«Эстафеты с лазанием и перелазанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий».

Оценочные материалы

Нормативы для определения физической подготовленности детей 4-7 лет
средняя группа (4-5 лет)

Вид Результат	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	Отбивание мяча (количество раз)	Бег на 30м (с)
Девочки	75-83	8-10	4-8	5	7.9-8.4
Мальчики	83-93	10-11	2-6	5	7.6-8.1

старшая группа (5-6 лет)

Вид Результат	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	Отбивание мяча (количество раз)	Бег на 30м (с)	Бег на 150м (с)
Девочки	88-98	11-13	5-9	15	7.4-7.9	Без учета времени
Мальчики	98-106	12-14	3-7	15	7.4-7.9	

подготовительная к школе группа (ГТО)

Вид Результат	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см) ГТО	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу ГТО	Отбивание мяча (количество раз)	Бег на 30м (с) ГТО	Подтягиван ие – из виса лежа на подвесной перекладине (до 90см) (количество раз) ГТО	Бег 300 м (с)
Девочки	110- бронзов ый знак 115- серебрян ый знак 135-	14-15	Касание пола пальцами рук - бронзовы й знак, серебряны	25	7,2- бронзовы й знак 7.0- серебряны й знак 6,2-	4-бронзовый знак 5-серебряный знак 11-золотой знак	1.50

	золотой знак		й знак Достать пол ладонями - золотой знак		золотой знак		
Мальчики	115- бронзов ый знак 120- серебрян ый знак 140- золотой знак	15-16	Касание пола пальцами рук - бронзовы й знак, серебряны й знак Достать пол ладонями - золотой знак	25	6,9- бронзовы й знак 6,7- серебряны й знак 5,9- золотой знак	5- бронзовый знак 6-серебряный знак 13-золотой знак	1.48

Литература

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва - Просвещение 1986 г.
2. М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова Программа воспитания и обучения в детском саду.2006 г допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
3. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. « Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Москва, Гном и Д-2004 г.
4. Викулов А.Д., Бутин И.М. « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
5. Кириллова Ю.А. « Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней и логопедической группы», Санкт-Петербург «Детство-пресс»-2005г
6. КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. « 365 весёлых игр для дошкольников», Ростов - на-Дону; Феникс-2005 г.
7. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5- ти лет. Москва Владос-2001г.
8. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Москва, Владос-2000г.
9. Рунова М.А., « Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет, Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.
10. Ю.Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва, Аркти,1997 г.
11. Журнал « Дошкольное воспитание» 12.Журнал « Ребёнок в детском саду».

