

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр
развития ребёнка-детский сад №172 города Тюмени
(МАДОУ д/с №172 города Тюмени)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
ЦРР
д/с№172 города Тюмени
Ю.В. Селиверстова
«19» ноября 2021 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА»**

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик программы:
Инструктор по физической культуре
Абрамова Ольга Александровна

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее-Программа) разработана на основе основной образовательной программы муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребёнка-детский сад №172 города Тюмени (МАДОУ д/с №172 города Тюмени) и в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. Инструктивно-методическое письмо МО и Н РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2002г. №65/23-16.
4. Приказ Минздрава РФ и инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений от 04.04.2003г. №139.
5. Письмо МО РФ от 28.04.2003 года № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся образовательных учреждений».
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ», ст.14, «Развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей. Это обусловлено тем, что здоровье дано природой и является абсолютной ценностью трех уровней – биологического, социального и психологического. В условиях развития современного общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Причин этому множество: ухудшение экологической обстановки; несбалансированное питание, информационно-психологические перегрузки; снижение двигательной активности. Данные мониторинга состояния здоровья воспитанников МБДОУ в 2016 году позволили сделать вывод о том, что в МБДОУ отсутствуют дети с первой группой здоровья. Выявлены дети с заболеваниями сердечно сосудистой системы, нарушениями осанки и другими заболеваниями.

Забота о здоровье воспитанников приоритетная задача ДОУ. Здоровый образ жизни для ребенка в детском саду – первооснова его полноценного развития и воспитания. В связи с чем, очень важны рационально организованный двигательный режим, разнообразие мероприятий, направленных на развитие двигательной активности, формирование осознанного отношения к своему здоровью.

В наше время скандинавская ходьба становится одним из самых популярных способов поддержания спортивной формы и тренировки для взрослых людей. О возможностях и преимуществах этого вида спорта нам

широко известно. Это не только тренировка, но и альтернатива к активному досугу на свежем воздухе.

Скандинавская ходьба - это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные. Такой ходьбе легко научиться и она имеет много преимуществ:

- улучшает сердечную деятельность и кровообращение, улучшает работу легких;
- активизирует процессы обмена веществ;
- укрепляет мышцы туловища;
- уменьшает нагрузку на тазобедренные и коленные суставы;
- оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм и улучшает координацию;
- повышает стрессоустойчивость организма.

Ходьба с палками вобрала в себя технику различных направлений спорта: лыжи (возможность тренироваться летом), спортивная ходьба (шаг с пятки и перекат на носок), коньки (вариант коньковой ходьбы) и т.п. В результате получился набор полезных техник и упражнений из разных видов спорта, адаптированных для детей дошкольного возраста с рядовой физической подготовкой. Такая ходьба действительно подходит всем детям, она позволяет поддерживать организм в хорошей физической форме.

При регулярной ходьбе с палками формируется правильная походка ребенка, регулируется его дыхание, выправляется осанка. Благодаря особому распределению нагрузок повышается выносливость ребят и увеличивается длительность их тренировок. Скандинавская ходьба держит в тонусе мышцы верхних и нижних конечностей одновременно.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет), срок реализации – 2 года (1 раз в неделю).

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста средствами скандинавской ходьбы.

Задачи:

- проанализировать научно – педагогическую литературу по данной проблеме;
- разработать систему методов и приемов улучшения и сохранения психоэмоционального состояния детей при обучении их скандинавской ходьбе;
- создать условия для мотивации детей к двигательной активности;
- развивать двигательные качества: быстроту движений, гибкость, силу, выносливость, ловкость;
- формировать привычки здорового образа жизни;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

1.3 . Принципы и подходы к использованию Программы.

Программа построена на следующих принципах:

Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Сочетается с принципами научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования).

Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.

Принцип возрастной адекватности, предполагающий подбор содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса, предусматривающий решение образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности дошкольников.

Принцип учета соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами.

Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых.

Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности, создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности, создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей.

Принцип сотрудничества МБДОУ с семьей, вовлечение родителей в образовательную деятельность МБДОУ, создание единого образовательного и оздоровительного пространства.

Принципы, используемые при обучении детей старшего дошкольного возраста скандинавской ходьбе с палками:

- *принцип сознательности* направлен на воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма;
- *принцип постепенности и последовательности* (постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия);
- *принцип повторности* (повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха);

- принцип индивидуализации (соответствие физических нагрузок ходьбы с палками по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность));
- принцип систематичности и регулярности.

Данные принципы являются основой тренировочного процесса. Они определены теорией и практикой физической культуры и спорта. Их соблюдение гарантирует успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Организация работы с детьми по обучению их скандинавской ходьбе с палками требует учета *климатических условий*.

Здоровьесберегающая технология «Скандинавская ходьба» - новый вид двигательной активности, как в дошкольных учреждениях, так и в России в целом. Она позволяет не только расширить рамки применяемых в работе с детьми старшего дошкольного возраста технологий, но и обогатить содержание образовательной области.

«Физическое развитие». Использование нетрадиционного спортивного оборудования вызывает дополнительный интерес к двигательной активности как у детей, так и у взрослых. Это комфортная, безопасная, интересная, современная технология, способствующая сохранению и укреплению как физического, так и психического здоровья. Данная технология ориентирована на климатические особенности региона (ранняя весна, тёплая осень и «суровая» зима (снежная), что не всегда даёт возможность увеличить продолжительность временных рамок нахождения детей на свежем воздухе и разнообразить методы и формы.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

| Месяц | Комплекс ОРУ | Техника | Общая дозировка занятия | Метраж | Маршрут движения |
|----------|--------------|--|-------------------------|-----------------|------------------|
| Сентябрь | № 1 | Ознакомительное (рассказ с презентацией) Знакомство со спортивной скандинавской ходьбой. Знакомство со строением скандинавской палки. Отработка установки высоты палки. Правильно определяем левую и правую палки. Надеваем темляк. Пробные шаги упражнение «Рельсы» Тянем палки за собой. | | | |
| Октябрь | №2 | Обучение попеременному шагу | 20 мин | 200– 300 метров | Маршрут №1* |
| Ноябрь | №3 | Обучение попеременному шагу. | 25 мин | 400-500 метров | Маршрут №1 |

| | | | | | |
|---------|-----|--|------------------------------------|----------------|-------------|
| Декабрь | №4 | Закрепление попеременного шага | 25 мин | 600 метров | Маршрут №2* |
| Январь | № 1 | Обучение одновременного шага. | 20 мин | 200-300 метров | Маршрут №1 |
| Февраль | №2 | Обучение одновременного и повторение попеременного шагов. | 25 мин + 10 мин до места и обратно | 600 метров | Маршрут №1 |
| Март | №3 | Повторение одновременного и попеременного шагов. | 25 мин + 10 мин до места и обратно | 700метров | Маршрут №2 |
| Апрель | №4 | Закрепление попеременного и повторение одновременного шагов, правильность упора палок. | 30 мин | 700-800 метров | Маршрут №2 |
| Май | №1 | Закрепление попеременного и одновременного шагов, правильность упора палок. | 35 мин | 800-900 метров | Маршрут №2 |
| Июнь | №2 | Отработка техники переменного шага, правильность упора палок | 40 мин | 1000 метров | Маршрут №2 |
| Июль | №3 | Отработка техники одновременного шага, правильность упора палок | 50 мин | 1000 метров | Маршрут №2 |
| Август | №4 | Туристический поход с использованием ранее разученных шагов. | 60мин | 1500 метров | Маршрут №3* |

| Занятие на улице Скандинавская ходьба | Способы организации детей | Кол- во детей | Длительност ь занятий | Количество о занятий в неделю | Количество о занятий в месяц на одну группу | Количество о занятий в год на одну группу |
|---|---------------------------------|---------------------|--------------------------|-------------------------------------|---|--|
| Старшая группа | Фронтальны й | Вся групп а | 25 минут | 1 | 4 | 36 |
| Подготовительна я к школе группа | Фронтальны й | Вся групп а | 30 минут | 1 | 4 | 36 |

Структура занятия

Структура занятий носит динамичный характер, может меняться в зависимости от уровня подготовленности детей, от погодных условий (обледенение снежного покрова, осадки в виде дождя, дождь со снегом, сильный ветер и т.д.), но в большинстве случаев носит стабильную модель.

Вводная часть (4-6 минут)

Основной целью вводной частью является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма (мышцы и суставы). Предварительно разогревание является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.

В начале каждого уличного занятия проводится разминка, направленная на подготовку организма к предстоящим нагрузкам. После ходьбы и короткой пробежки – время для подготавливающих упражнений: «Цапля», «Носочек – пяточка» и др. Можно посоревноваться в рисовании палками на снегу: «Кто быстрее нарисует солнышко?», «У кого самый красивый веер?».

Включает в себя общеразвивающие упражнения с палками, построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, подводящие к освоению техники ходьбы с палками.

Основная часть (15- 20 минут)

Задачами основной части занятия является скандинавская ходьба, совершенствуется техника, отрабатывается согласованность движений, развивается ловкость, решительность, смелость и уверенность у детей. Прежде чем начать ходьбу, нужно отрегулировать длину ремней, которые будут удерживать палки в руках. Во время самой ходьбы с палками слегка ноги согнуты в коленях, правая рука вытянута вперед и немного согнута в локте. Палку держать под углом. Левую руку свободно держать на уровне таза и тянуть назад. Во время каждого шага необходимо сначала вставить на пятку, а потом на носок.

Заключительная часть (3-4 минуты)

Основной задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки, выполняются дыхательные упражнения, игры малой подвижности, спокойная ходьба без палок с различными положениями рук.

Обратить внимание на правильное дыхание и релаксация.

Не существует какого-либо особого способа дыхания. В начале ходьбы можно начать дышать через нос. С увеличением темпа движения нужно больше воздуха, чем, то количество, которое поступает через нос. Поэтому начните дышать через рот. Это произойдет естественным образом. Главное, чтобы дыхание было спокойным и ровным

1.5. Ожидаемый результат реализации программы

- 1.Повышение индекса здоровья воспитанников на 25%.
- 2.Повышение уровня физической подготовленности детей на 20%.
- 3.Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

1.4.2. Учебный график

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Формы диагностики и оценочные материалы

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (октябрь, апрель) в ходе совместной деятельности.

Диагностика проводится на основе тестов Г.П. Лесковой, Е.Н. Вавиловой, 1955, Г. П.Юрко, В.Н.Шебеко.

Данные заносятся в протокол из общего мониторинга физической подготовленности детей на конец учебного года.

Мониторинг заболеваемости детей ведется ежемесячно.

Тест: Бег 30 м.

Дети пробегают дистанцию 30 м. По команде «На старт!», дети подходят к стартовой линии, по команде «Внимание!» - принимают положения высокого старта, по команде «Марш!» - педагог дает отмашку флажком, дети начинают бег, педагог на линии финиша включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша, секундомер выключается.

Тест: Челночный бег 3 раза по 10 метров.

Ребёнок встает у контрольной линии. По сигналу «Марш!» ребенок трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (2 шт.). Ребенок берет кубик, бежит к финишу, кладет на линию финиша и не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Секундомер выключается в момент касания кубиком пола. Фиксируется общее время бега.

Тест: Прыжок в длину с места.

Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви. Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полу присед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пятки, по общепринятым правилам). Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

Тест Гибкость «Наклон вперед».

Схема тестирования: испытуемый становится на гимнастическую скамейку и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени. Линейка устанавливается

перпендикулярно скамейке (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Регистрируется уровень, до которого дотянулся испытуемый. Если испытуемый не дотягивается до нулевой отметки, то результат засчитывается со знаком «минус». Фиксируется из трех попыток лучший результат.

Тест «Статическое равновесие»

По команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты. Результат – время выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребенок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

Определение физической подготовленности (мальчики)

| | Качество | Тест | Возраст | «Зона риска» Недостаточный уровень Низкий уровень | | «Возрастная норма» Близкий к достаточному Уровень (средний) | | «Зона способностей» Достаточный уровень (Высокий) | |
|--|-----------------------------------|------------------------------|---------|--|------------------|--|-----------------|--|----------------|
| | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Развитие физических качеств | Быстрота | Бег 30м. | 5 | 10,0 и > | 9,9 - 9,3 | 9,2 – 8,8 | 8,7 - 8,4 | 8,3 - 8,0 | 7,9 и < |
| | | | 6 | 8,5 и > | 9,9 - 9,3 | 8,2 – 8,0 | 7,9 – 7,7 | 7,6 – 7,1 | 7,0 и < |
| | | | 7 | 7,8,0 и > | 7,9 - 7,6 | 7,5 - 7,4 | 7,3 | 7,6 – 7,1 | 6,8 и < |
| | Ловкость | Челноч ный бег 3x10м. | 5 | 14,7 и > | 14,1-14,6 | 13,7- 14,0 | 13,1-13,6 | 7,6 – 7,1 | 12,7 и < |
| | | | 6 | 13,7 и > | 13,1-13,6 | 12,6-13,0 | 12,1-12,5 | 11,6-12, 0 | 11,5 и < |
| | | | 7 | 11,5 и < | 12,6 - 12,9 | 11,5 – 12,0 | 11,0- 11,5 | 10,6-10,9 | 10,6-10,9 |
| | Скоростно- силовые качества | Прыжок в длину с места | 5 | 81,2 и < | 82 - 87 | 88 -93 | 101 - 106 | 98,5-101 | 102,4 и > |
| | | | 6 | 86,3 и < | 87 – 92 | 93 – 98 | 99– 104 | 105 - 107,5 | 108,7 и > |
| | | | 7 | 94 и < | 95 -100 | 101 - 106 | 107 - 113 | 114 - 121,5 | 122,4 и > |
| | Гибкость | Наклон вперед | 5 | -3 и < | От – 2 до - 1 | От 0 до +1 | От + 2 до +3 | От +4 до +5 | + 6 и > |
| | | | 6 | 0 и < | От - 1 до 0 | От 0 до +2 | От +3 до +4 | От +5 до +6 | + 7 и > |
| | | | 7 | 7 и < | От - 1 до 0 | От +1 до +3 | От +4 до +5 | От +6 до +7 | От +6 до +7 |
| Координац ионные способност и | Равнове сие | 5 | -1 и < | 2 | 3 | 4 | 11 | +12 и > | |
| | | 6 | -2 и < | 3 | 4 | 12 | 13 | +14 и > | |
| | | 7 | -3 и < | 5 | 6 | 17 | 18 | +20 и > | |

Определение физической подготовленности (девочки)

| | Качество | Тест | Возраст | «Зона риска» Недостаточный уровень Низкий уровень | | «Возрастная норма» Близкий к достаточному Уровень (средний) | | «Зона способностей» Достаточный уровень (Высокий) | |
|-----------------------------------|----------|----------|---------|--|-----------|--|-----------|--|----------|
| | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Развитие физических качеств | Быстрота | Бег 30м. | 5 | 10,0 и > | 9,9 – 9,3 | 9,2 – 9,1 | 9,0 – 8,9 | 8,8, - 8,4 | 8,3 и < |
| | | | 6 | 9,2 и > | 9,1 – 8,9 | 8,8 – 8,5 | 8,6 – 8,3 | 8,2 – 7,3 | 7,2 и < |
| | | | 7 | 8,7 и > | 8,6 – 8,0 | 7,9 -7,8 | 7,7 – 7,6 | 7,5 -7,4 | 7,3 и < |
| | Ловкость | Челноч | 5 | 15,1 и > | 14,6 - | 14,1-14,5 | 13,6 - | 13,6 - | 13,0 и < |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------|------------------------|-----------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|----------|
| | Скоростно-силовые качества | Скоростно-силовые качества | ный бег 3x10м. | | 15,0 | | 14,0 | 14,0 | | | |
| | | | 6 | 14,2 и > | 13,7-14,1 | 13,2-13,6 | 12,7-13,1 | 12,2-12,6 | 12,1 и < | | |
| | | 7 | 13,2 и > | 12,7-13,1 | 12,1-12,6 | 11,6-12,0 | 11,1-11,5 | 11 и < | | | |
| | Гибкость | Гибкость | Наклон вперед | Прыжок в длину с места | 5 | 66,0 и < | 67 - 72 | 77 - 82 | 83 - 88 | 89 - 93 | 94,0 и > |
| | | | | 6 | 77,6 и < | 78 - 83 | 84 - 89 | 90 - 95 | 96 - 98,5 | 99,6 и > | |
| | | | | 7 | 86 и < | 87 - 95 | 95 - 105 | 106 - 116 | 117 - 122 | 123 и > | |
| | Координационные способности | Координационные способности | Равновесие | Наклон вперед | 5 | -1 и < | От 0 до +2 | От +3 до +4 | От +3 до +4 | От +7 до +8 | +9 и > |
| | | | | 6 | -1 и < | От 0 до +3 | От +4 до +5 | От +6 до +7 | От +8 до +9 | +10 и > | |
| | | | | 7 | -1 и < | От +1 до +5 | От +6 до +7 | От +8 до +9 | От +10 до +11 | +12 и > | |
| Координационные способности | Координационные способности | Равновесие | Равновесие | 5 | -2 и < | 3 | 4 | 10 | 11 | +13 и > | |
| | | | 6 | -3 и < | 4 | 5 | 11 | 12 | +14 и > | | |
| | | | 7 | -4 и < | 5 | 6 | 12 | 13 | +16 и > | | |

Протокол физической подготовленности детей посещающих занятия по программе

«Скандинавская ходьба»

Воспитатели _____ Дата: _____

| № | ФИ ребенка | Бег 30м. | Челночный бег | Равновесие | Прыжок в длину с места | Гибкость | Общий бал |
|---|------------|----------|---------------|------------|------------------------|----------|-----------|
| | | | | | | | |

Комплексная оценка физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

Сумма баллов, равная от 0 до 9 свидетельствует, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска». Поэтому необходимо выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенка, необходимо пройти дополнительное обследование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). И учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка. (Карта индивидуального развития приложение №1).

Сумма баллов равная в диапазоне от 10 до 15, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с «возрастной нормой». Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в МБДОУ.

Сумма баллов, равная в пределах от 20 до 25 означает, что ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, т. е. можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей». При значительном превышении ребенком верхнего уровня норматива, рекомендуем родителям реализовать его способности на занятиях ДЮСШ и других спортивных секций.

Литература

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада.-М.: Просвещение. 1992-159с.ил.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 2009.
3. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. — М., Просвещение, 1983- 144с., ил.
4. Жулидов М. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью. - Издательство: Астрель, Полиграф издат. – 2012. - 224 с.
5. Кенеман А. В. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: -3-е изд., испр. и доп.- М.; Просвещение,1985.- 271с.,ил.
6. Кибардин Г.М. Скандинавская ходьба лечит..-Москва: Издательство «Э». - 2017. - 128с.(Лечение доступными средствами).
7. Кудрявцев В.Т. Егорова Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст):- М ЛИНКА –ПРЕСС, 2000. – 296с.: ил.
8. Лескова Г. Ноткина Н. Дошкольное воспитание 1989 №10 с.35-43. «Оценка физической подготовленности дошкольников»
9. Основная образовательная программа дошкольного образования. От рождения до школы. Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой М. А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М: Мозаика – Синтез,2016-352с.
10. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. 3-е изд., перераб.-М.; Просвещение,1986.-304с., ил.
11. Палагнюк В.Г. Финская ходьба с палками: Методические рекомендации. - СПб. - 2012.
12. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет.-М.: Гуманитизд. центр ВЛАДОС, 2001.-112с.
13. Пензулаева Л. В. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ 2012. - 128с.
14. Пензулаева Л. В. . Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. -М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ 2012. - 112с.