МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 2 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА» ПГТ.ЖЕШАРТ.
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 2 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА» ПГТ.ЖЕШАРТ.)

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
Протокол № __1___
от «29 » _августа_ 2022_г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 2
комбинированного вида»
пгт.Жешарт
_____ Е.В.Сямтомова
Приказ № 90 от _30.08_2022г.

Сямтомова Елена Владимировна
Подписано цифровой подписью: Сямтомова Елена Владимировна
Дата: 2022.09.05 14:53:58 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область «Физическое развитие» (для детей старшей группы) на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Остермиллер Н.В. – инструктор по физической культуре

Содержание рабочей программы:

1. Пояснительная записка.
2. Цели и задачи программы.
3. Принципы построения программы по ФГОС.
4. Цели и задачи для детей 5 – 6 лет.
5.Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 6 лет.
6. Интеграция образовательных областей.
7. Организация двигательного режима.
8. Планируемые результаты освоения программы.
9.Особенности организации образовательного процесса.
10. Формы обучения.
11. Содержание работы по физической культуре
12. Работа с родителями.
13.Методическое обеспечение.

1. *Пояснительная записка.*

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Данная программа разработана для детей старшей группы в соответствии с основной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 2 комбинированного вида», в соответствии с ведением в действие ФГОС дошкольного образования.

Рабочая программа по физическому развитию детей старшей группы обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами.

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Для успешной реализации поставленных задач так же используются программы дополнительного образования и методические пособия:

Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», И.М. Новикова;

«Физическая культура в детском саду». Старшая группа, Л.И. Пензулаева;

«Методика физического воспитания» Э.Я. Степаненкова.

«Методика проведения подвижных игр» Э.Я Степаненкова.

«Физическое воспитание в детском саду» для занятий с детьми 2- 7 лет Э.Я. Степаненкова.

Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 - 6 лет К.К Утробина

Организация физкультурно - оздоровительной работы в дошкольном учреждении Т.В. Хабарова.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами федерального государственного стандарта дошкольного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;
- Федеральный закон от 04.12.07 № 329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 24.03.14 №172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- ФГОС ДО. Утв. Приказом Минобрнауки России от 17.10.13 год № 1155;
- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», утв. постановлением правительства РФ от 11.01.06 №7;

2. Цели и задачи программы

Цель:

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участниковпедагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода нановый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей,формированию у них физических способностей и качеств с учётом их психофизического развитии, индивидуальных возможностей и склонностей;обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирования основ здорового образа жизни.

Задачи:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

3. Принципы построения программы по ФГОС:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество Организации с семьей;

приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- ***4. Цели и задачи для детей 5 – 6 лет***

образовательная область «Физическая культура»

Цели:

- Приобщение ребенка к основам здорового образа жизни;

освоение им гигиенической культуры и культуры движений;
развитие потребности в активной двигательной деятельности;

- Формирование интереса к двигательной деятельности;

получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
своевременное овладение основными видами движений.

Задачи воспитания и развития детей:

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
- Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Учить детей анализировать (контролировать и оценивать свои движения и движения товарищей);
- Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у детей физические качества; общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

5. Возрастные особенности детей 5-6 лет.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания).

Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Двигательная деятельность ребенка становиться все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.
Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе.
Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.
Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.
Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания.

6 Интеграция образовательных областей.

Физическое развитие интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.
Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

7. Организация двигательного режима в ДОУ

Двигательная деятельность:
Утренняя гимнастика 10 – 12 минут ежедневно
Организованная образовательная деятельность 3 раза в неделю 22 мин
Гимнастика после сна 5 минут ежедневно

Ходьба по» Дорожкам здоровья» после дневного сна 4 – 6 минут ежедневно
Физкультминутки 2 минуты ежедневно
Физкультурные досуги развлечения 25 – 30 минут 1 раз в месяц
Физкультурные праздники 1 час 2 раза в год
Индивидуальная работа по развитию движений 10 – 15 минут ежедневно
Подвижные игры 10 – 15 минут ежедневно

8. Планируемые результаты

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

9. Особенности организации освоения программы

1 Климатические особенности:
При организации образовательного процесса учитываю климатические особенности региона. Особый акцент - приобщение детей к миру северной природы, на воспитание бережного отношения к природе. Основной упор в играх - на развитие творчества, обогащение самостоятельного игрового опыта, создание условий для самостоятельной игровой деятельности.
2.Национально-культурные особенности:
Обучение и воспитание детей в ДОУ осуществляется на русском языке.
В средних, старших и подготовительных группах проходит обучение коми языку.
Реализацию регионального компонента осуществляю через коми народные игры, имитационные игры, через походы и экскурсии в лес, по посёлку, разучивание коми считалок и использование коми лексики на занятиях.А также через проведение совместных занятий, праздников, развлечений с воспитателем, реализующий коми региональный компонент.

10. Формы обучения.

- Организованная образовательная деятельность;
- Утренняя гимнастика;
- Динамические паузы;
- Пальчиковая гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Дыхательная гимнастика
- Корригирующая гимнастика
- Релаксация;
- Подвижные и спортивные игры;
- Гимнастика после сна;
- Самомассаж;
- Праздники, развлечения, дни здоровья;
- Закаливающие процедуры;
- Динамический час;
- Двигательная активность в течение дня.

11. Содержание работы по физической культуре

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. *Основные движения*

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием 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. Перелезание через несколько предметов подряд**,** пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (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 через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. 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 вперед (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.

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 вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

2. *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и **гибкости**

позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега **и** прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. *Спортивные упражнения*

4. *Спортивные игры*

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

5. *Подвижные игры*

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Путешествие в Спортландию», «Подвижные игры», «Зимние забавы», «Олимпийские игры», «День здоровья», «День бегуна», «Весёлый стадион».

12. Работа с родителями

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и

взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области физического воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей

- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации,
родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток.
- Знакомство родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.
- Анкетирование;
- Ориентирование родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными
подвижными играми;
- Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информирование родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также овозможностях детского сада в решении данных задач.
- Создание в детском саду условий для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом.
- Привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе).

13. Методическое обеспечение.

1.Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой; Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», М.,2005
2. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду М: Мозаика-Синтез, 2005 5- 6 лет
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2002
6. Вавилова Е.А. Учите детей прыгать, бегать, лазать. – М., 1983
9. Лескова Т.П. Бусинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981
10. Рунова М.А. Двигательная активность в детском саду. – М., 2000
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. - М., 2010 5 – 6 лет.