

Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 125

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» мая 2023 г.
Протокол № 5


«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ д/с № 125
Е.Г. Арлаускене
Приказ № 123/о от «30» мая 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«Крепыши»**

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Авторы программы:
Гептина Наталья Юрьевна,
Пашкова Ольга Альбертовна
инструкторы по физической культуре
г. Калининград

г. Калининград, 2023 г.

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Дополнительная образовательная программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Профилактика плоскостопия. Плоскостопие - изменение формы стопы, характеризующееся опущением ее продольного и поперечного сводов.

Осанка — это привычная поза (вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность образовательной программы состоит в том, что на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие и нарушение осанки чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Систематическая физическая активность оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние детей и способствует как физическому

развитию, так и оздоровлению. Положительное влияние двигательных действий определяется следующими требованиями: всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, постепенное повышение нагрузки, положительное эмоциональное состояние. Физические упражнения, представленные в данной программе, будут применяться преимущественно с этих позиций. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются: групповые практические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности. Занятия весьма разнообразны по содержанию, которое определяется возможностями материальной базы. Обучаться по данной программе может каждый ребенок ДОУ.

Практическая значимость образовательной Программы заключается в том, что с помощью специальных упражнений у детей улучшается осанка, укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб, укрепляется и правильно формируется свод стопы, тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей.

Общедидактические принципы педагогики:

1. Систематичность. Занятия проводятся регулярно, следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно большей эффект, чем эпизодические.
2. Доступность. С учетом особенностей возраста ребенка.
3. Прогрессирования. Возрастаение физической нагрузки.

Принципы гуманистической педагогики:

1. Без оценочной деятельности. Освобождение детей от страха делать ошибки.
2. Сознательности и активности. Предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач.
3. Творческой деятельности. Предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке.
4. Сотрудничество и кооперации. Дается возможность выполнять движение как самостоятельно, так и группой.
5. Взаимодействие с родителями. Семья во многом определяет отношение детей к физкультуре, их интерес к спорту, активность и инициативу.

Отличительные особенности программы:

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.
- Реализация программы направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей.
- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.
- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.

Цель образовательной программы: формирование ценностного отношения воспитанников 5-7 лет к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата воспитанников дошкольного возраста и укрепление основных групп мышц, участвующих в формировании мышечного корсета и свода стоп.

Задачи образовательной программы:

Образовательные:

- обучить детей технике выполнения упражнений оздоровительной гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, релаксации, самомассажа;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- вырабатывать равновесие и координацию движений.

Развивающие:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные:

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» предназначена для детей в возрасте 5-7 лет. Набор в объединение детей – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и инструктора.

Форма обучения по образовательной программе: очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов – 72. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – дети 5-6 лет 25 минут, дети 6-7 лет 30 мин. Недельная нагрузка на одну группу: 2 раза в неделю.

Набор детей в объединение свободный. Группа обучающихся одного возраста, состав группы постоянный. Программа предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Объём и срок освоения программы предусматривает:

Срок освоения программы: 9 месяцев – 72 часа.

Состав групп: 10-16 человек.

Адресат программы: Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для работы с детьми от 5 до 7 лет, посещающих МАДОУ д/с №125.

Основные методы обучения:

Методы обучения	Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
1. Наглядный метод	1. Наглядно - зрительные приемы: <ul style="list-style-type: none">• показ физических упражнений;• использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.);• имитация (подражание);• зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); 2. Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни). 3. Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении.
2. Словесный метод	<ul style="list-style-type: none">• объяснение;• пояснение;• указание;• напоминание;• подача команд, распоряжений,	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и

	<p>сигналов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • вопросы к детям; • оценка; • образный сюжетный рассказ; • беседа; • словесная инструкция; 	структуру движения.
3. Практический метод	<ul style="list-style-type: none"> • повторение упражнений с изменениями и без изменений; • массаж; • проведение упражнений в соревновательной форме; 	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
4. Игровой метод	<ul style="list-style-type: none"> • проведение упражнений в игровой форме; • использование подвижных игр; • организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом; 	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

Планируемые результаты

Ребенок будет знать:

- Способы укрепления с помощью физических упражнений (упражнения игрового стрейчинга, дыхательные упражнения, упражнения для глаз);
- Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- Правила здорового образа жизни.

Ребенок будет уметь использовать:

- Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.
- Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психофизические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
- Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Механизм оценивания образовательных результатов.

- Освоение детьми программы осуществляется с помощью различных способах проверки:
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;

- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- анализ медицинских карт детей (количество острых заболеваний в год, показатели физической подготовленности и физического развития, группа здоровья);

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, совместных занятий с родителями, показательных выступлений

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы

Материально – техническое условия (обеспечение)

Специализированные учебные помещения

№п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1	Спортивный зал	64

Основное учебное оборудование

№п/п	Наименование	Количество
1	Гимнастические палки	15
2	Теннисные мячи	15
3	Гимнастические коврики 1,5 м	15
4	Обручи	15
5	Мячи диаметром 22 см	15
6	Ориентиры	30
7	Ребристая доска	1
8	Балансировочная подушка с массажным эффектом	15

Кадровые.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методическое обеспечение

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей 3-7 летнего возраста.

2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фото

Содержание программы

Тема 1. Профилактика плоскостопия (10 ч.)

Теория: Беседа «Осанка по заказу». Беседа о технике безопасности. Беседа об осанке.

Практика: Выполнение различных видов ходьбы. Проработка мышц стопы. Вытяжка позвоночника. Разминка с массажными мячами. Учимся ходить по шведской стенке. Комплекс упражнений «Паучок». Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений «Попугай». Самомассаж. Проработка мышц стопы. Висы и ходьба по шведской стенке. Комплекс упражнений «Мостики»

Тема 2. Профилактика плоскостопия/прорабатывание мышц стоп (8 ч.)

Теория: Беседа о гигиене. Беседа о технике безопасности. Беседа о правильной осанке, походке.

Практика: Самомассаж с массажными мячиками. Комплекс упражнений «Сорока-ворона». Разминка с массажными мячами «Пингвины». Ходьба по «горбтому мостику» и шведской стенке. Выполнение комплекса упражнений «Пингвины», «Развешиваем кормушки». Профилактика плоскостопия в сочетании с ходьбой и стоя на месте. Бег. Выполнение различных видов ходьбы. Упражнения с мячами, стоя, лёжа, в сочетании с ходьбой. Комплекс упражнений «Поход в горы». Массаж с колючими мячами.

Тема 3. Развитие координации движений (12ч.)

Теория: Беседа «Закаливание», беседа о технике безопасности. Беседа о личной гигиене.

Практика: Занятие с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Мельница». Комплекс упражнений «Автомобиль». Выполнение упражнений в сочетании с движениями. Игра «Летает, не летает». Комплекс упражнений «Стульчик, ножницы, велосипед», «Печём картошку». Самомассаж. Комплекс упражнений «Машина» с обручами. Учимся крутить обруч

Тема 4. Профилактика нарушений осанки/Увеличение подвижности суставов (6 ч.)

Теория: Беседа о пользе гимнастики.

Практика: учимся крутить обручи. Комплекс упражнений «На заправке». Комплекс упражнений «Трава, кустик, дерево». Упражнения с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Пицца». Упражнения с большими мячами. Выполнение массажа мышц спины. Комплекс упражнений с обручами. Учимся крутить обруч на шее и талии. Упражнения с гимнастической палкой.

Тема 5. Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата (8 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности. Беседа «Осанка по заказу».

Практика: Упражнения для растяжки и с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Идём гулять». Упражнения с гантелями. Упражнения из положения сидя и лёжа. Комплекс упражнений «Силачи». Упражнения лёжа и сидя. Ходьба по стенке. Комплекс упражнений «Стульчик, ножницы, велосипед». Упражнения стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Необитаемый остров». Комплекс упражнений на гимнастических ковриках. Комплекс упражнений «Кто живёт рядом с нами». Комплекс упражнений с обручами. Комплекс упражнений «Заглохла машина». Упражнения с гантелями. Упражнения из положения сидя и лёжа. Упражнения с мячами, стоя, лёжа, в сочетании с ходьбой. Комплекс упражнений «Поход в горы». Комплекс упражнений «Кто живёт рядом с нами».

Тема 6. Профилактика нарушений осанки/Висы на шведской стенке (2ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Висы на шведской стенке. Массаж на мячах. Комплекс упражнений «Учимся плавать».

Тема 7. Профилактика нарушений осанки/Развитие мышц верхней части корпуса (6 ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Комплекс упражнений для глаз и шеи. Комплекс упражнений «Далеко, близко» и «Полёт шмеля»

Тема 8. Профилактика нарушений осанки/Развитие мышечного аппарата (6 ч.)

Теория: Беседа о правилах ЗОЖ.

Практика: Упражнения стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Необитаемый остров». Ходьба. Висы на гимнастической стенке. Комплекс упражнений «Караблекрушение». Ползаем по скамейке лёжа и сидя. Комплекс упражнений «Моторная лодка». Комплекс упражнений с мячиками «Пингвины». Самомассаж стоп и ладоней. Висы и ходьба по шведской стенке. Комплекс упражнений «Мостики». Ходьба с вариантами, бег. Висы на шведской стенке. Комплекс упражнений «Обезьянки». Комплекс упражнений «Заглохла машина». Ходьба. Занятие с мячами. Занятие в парах, учимся ловить мяч. Упражнения в ходьбе стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Водитель и машина». Ползаем по скамейке лёжа и сидя. Комплекс упражнений «Моторная лодка» (графию).

Тема 9. Развитие общей моторики (8 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности. Беседа о пользе занятий.

Практика: Упражнение на гимнастических скамейках и на шведской стенке. Комплекс упражнений «Караблекрушение». Ходьба с вариантами, бег. Висы на шведской стенке. Комплекс упражнений «Обезьянки». Занятие с мячами. Занятие в парах, учимся ловить мяч. Упражнения в ходьбе. Комплекс упражнений «Водитель и машина». Комплекс упражнений «Машина» с обручами. Учимся крутить обруч. Самомассаж. Ходьба по

мостику и стенке. Упражнение на гимнастических скамейках и на шведской стенке. Комплекс упражнений «Трава, кустик, дерево».

Тема 10. Развитие мелкой моторики (6 ч.)

Практика: Самомассаж с колючими мячиками. Комплекс упражнений «Печём картошку» Комплекс упражнений с палками. Комплекс упражнений «Спускаемся по ступенькам». Занятие с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Ветряная мельница». Комплекс упражнений «Печём пирог». Комплекс упражнений «Дед Мороз несёт подарки». Висы на шведской стенке. Массаж на мячах. Комплекс упражнений «Учимся плавать». Комплекс упражнений с мячиками. «Пингвины». Выполняем самомассаж стоп и ладоней. Ходьба по мостику и стенке.

Учебный план

№	Направление/Раздел	Количество часов		
		всего	Теория	Практика
1	Профилактика плоскостопия	10	2	8
2	Профилактика плоскостопия/прорабатывания мышц стопы	8	2	6
3	Развитие координации движений	12	1	11
4	Профилактика нарушений осанки/увеличение подвижности суставов	6	1	5
5	Профилактика нарушений осанки/укрепление мышечного аппарата	8	1	7
6	Профилактика нарушений осанки/Висы на шведской стенке	2	1	1
7	Профилактика нарушений осанки/Развитие мышц верхней части корпуса	6	1	5
8	Профилактика нарушений осанки/Развитие мышечного аппарата	6	1	5
9	Развитие общей моторики	8	2	6
10	Развитие мелкой моторики	6	1	5
11	Итого	72	13	59

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Крепыши»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
6	Количество часов всего	72 часа
7	Окончание учебного года	31 мая

8	Период реализации программы	01.09.2023 – 31.05.2024
---	-----------------------------	-------------------------

Рабочая программа воспитания.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации учащихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель - формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством создания условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к занятиям спортом; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с инвентарём, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май

3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-

20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагогов дополнительного образования и родителей:

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников / авт.-сост. Анисимова Т.Г.; под ред. Ереминой Р.А. – Изд. 4-е, испр. – Волгоград: Методкнига – 135 с.

2. Вепреева И.И., Татарникова Г.М. Модель физкультурно – оздоровительного образования старших дошкольников: М74 – Волгоград: Учитель, 2016. – 128 с.

3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).

4. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс», 2020. – 192 с.

5. Ключева М.Н. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс», 2007. – 80 с.

6. Коновалова Н.Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Изд. 2-е, испр. – Волгоград: Методкнига. – 54 с.

7. Мустафина Т.В. Профилактика плоскостопия у дошкольников 4-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2020. – 112 с.

8. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).

9. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера 2020 – 112 с.

10. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).