



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 109»
(МБДОУ «Детский сад № 109»)**

Принята на Педагогическом совете
от 14.09.2022 № 1

Утверждена приказом
от 14.09.2022 № 146

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Физкульт-УРА»**
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 109»
(для детей 2-3 года жизни)

Срок реализации программы:
8 месяцев

Составитель:
М.В. Матросова

город Нижний Новгород
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-----|---------------------------------------|-------|
| 1 | Пояснительная записка | 3-5 |
| 2 | Организационно-педагогические условия | 6-7 |
| 2.1 | Материально-техническое обеспечение | 7 |
| 3 | Текущий контроль | 7 |
| 4 | Формы аттестации | 7 |
| 5 | Учебный план | 8 |
| 6 | Календарный учебный график | 9 |
| 7 | Рабочая программа | 10-13 |
| 8 | Оценочные и методические материалы | 13-16 |

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Физкульт-УРА» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организаций и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

АКТУАЛЬНОСТЬ

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. А использование спортивных технологий и оборудования нового поколения помогают разнообразить физические упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

В последние годы снижается двигательная активность детей, ослабляется нервно-мышечный аппарат, развиваются дефекты осанки, нарушается координация движений.

Повышению мотивации к занятиям физическими упражнениями, совершенствованию координации движений способствует занятия по физической культуре с массажными мячами, мячами разного диаметра и фитбол мячами.

Программа «Физкульт-УРА» - это комплексы упражнений современных направлений фитнеса (фитнес-гимнастика (с малыми массажными мячами, мячами разного диаметра, фитболами).

Новизна. Программа включает современные направления (фитнес-гимнастика (с малыми массажными мячами, мячами разного диаметра, фитболами) освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Этот вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, мелкая моторика, проприоцептивная чувствительность, что усиливает положительный эффект от занятий с мячами. Занятия фитнес-гимнастикой вызывают большой интерес у детей. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркие, массажные мячики, мячи

разного диаметра, фитболы, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у детей.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче, создавая единую, законченную композицию.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ

В двигательную деятельность воспитанников можно внести много новых и интересных упражнений и игр благодаря применению современных направлений фитнес технологий и использованию современного спортивного оборудования и инвентаря. Также занятия фитнес-гимнастикой позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, знакомят детей с возможностями своего тела, формируют интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников дошкольного учреждения.

Занятия фитнесом создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- Цель: совершенствовать координацию движения тела при выполнении упражнений с мячами (массажный мяч, большой резиновый мяч, фитбол)

Задачи:

- учить технике выполнения динамических упражнений с массажным мячом «Передай шишку», «Повернись», «Приседай», «Попрыгунчики», «Метатели», «Зайка», «Возьмем шишки», «Шишечки в верх», «Спрячь шишки»;
- учить технике выполнения динамических упражнений с большим мячом: «Колобок», «Спрячемся от мишки», «Попрыгай», «Колобки танцуют», «Колобки скачут на лошадаках», «Прокати и догони», «Салют», «Лови бросай», «Покатился мячик мой», «Веселый стульчик», «Ванька-Встанька», «Пружинка», «Качелька»;
- развивать мышечную силу, пластичность, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и

- координационные способности через выполнение упражнений с мячами;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умение согласовывать движения мяча, с музыкой;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику рук;
- воспитывать умения эмоционального выражения раскрепощенности и творчества в движении с мячом;
- формировать умения согласованно выполнять связки и комбинации ОРУ из положений сидя, лежа на спине, животе с мячами;

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ "ФИЗКУЛЬТШАРИКИ"

| Модуль | Планируемые результаты |
|---|---|
| «Фитнес-гимнастика» (с маленькими массажными мячами) | <ul style="list-style-type: none"> • правильно выполняет динамические упражнения с массажным мячом: «Передай шишку», «Повернись», «Приседай», «Попрыгунчики», «Метатели», «Зайка», «Возьмем шишки», «Шишечки в верх», «Спрячь шишки»; |
| «Фитнес-гимнастика» (с большими мячами) | <ul style="list-style-type: none"> • правильно выполняет динамические упражнения с большим мячом: «Колобок», «Спрячемся от мишки», «Попрыгай», «Колобки танцуют», «Колобки скачут на лошадках», «Прокати и догони», «Салют», «Лови бросай», «Прокатился мячик мой», «Веселый стульчик», «Ванька-Встанька», «Пружинка», «Качелька»; • умеет согласовывать свои действия с музыкой; • умеет согласованно выполнять связки и комбинации ОРУ на мяче: <ul style="list-style-type: none"> ✓ из положений сидя; ✓ лежа на спине; ✓ лежа на животе; |

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Настоящая программа разработана с учётом возрастных и физических особенностей детей 2-3 летнего возраста. Набор носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей.

Период реализации программы: 8 месяцев (октябрь-май)

Периодичность занятий: два раза в неделю, во вторую половину дня.

Длительность занятий: 10 мин.

Наполняемость группы: 20 человек.

Форма проведения: занятие

Форма организации детей на занятии: групповая.

Типы занятий:

- а) Обучающее
- б) Закрепляющее
- в) Комбинированное
- г) Итоговое.

Виды занятий.

- 1. Тренировочное.
- 2. Сюжетное
- 3. Игровое занятие

Структура фитнес-занятий включает в себя 3 части:

Подготовительная часть – (организация детей, создание мотивации) разминка (Комплекс) под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия к более сложным упражнениям. Продолжительность 2-3 минуты. Содержание разминки включает в себя ходьба и пробежки по «Дорожкам здоровья»; корригирующая гимнастика; дыхательные упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, игровые ритмические упражнения, упражнения на быстроту, внимание и др.

Основная часть - предполагает обучение динамическим упражнениям фитнес-гимнастики отдельно и в связке, а также обучение элементарному целому комплексу под музыку, по знакомой сказке. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 5-6 минут.

Заключительная часть - может включать упражнения на растягивание различных групп мышц, дыхательной гимнастики, упражнения на релаксацию. Данная часть имеет продолжительность 2-3 минуты.

2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| № | Наименование |
|----|--------------------------------|
| 1. | Фитбол, 45 см. |
| 2. | Коврик для фитнеса |
| 3. | Мяч массажный |
| 4. | Мяч резиновый диаметром 20 см. |

3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль проводится на каждом занятии, это оценка качества усвоения пройденного материала на занятии каждым ребёнком. Результат фиксируется в "Журнале учёта занятий" согласно критериям:

| Критерии | Обозначения |
|---|----------------|
| У обучающегося усвоение материала находится в стадии формирования | Красная клетка |
| Обучающийся частично освоил материал | Жёлтая клетка |
| Обучающийся освоил материал полностью | Зелёная клетка |

4. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Два раза в год (январь, май) проводится промежуточная аттестация -это оценка качества освоения дополнительной общеобразовательной программы "Физкульт-УРА" по итогам завершения каждого модуля:

Модуль 1

Модуль 2

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением упражнений. Аттестация проводится методом педагогического наблюдения.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Тема | Кол-во часов |
|--|-----------------------------------|--------------|
| Модуль 1 | | |
| 1 | «В гостях у белочки и зайчика» | 8 |
| 2 | «На прогулку в лес пойдём» | 8 |
| 3 | «Подарки» | 8 |
| 4 | «Маша и медведь» | 6 |
| 5 | Промежуточная диагностика | 0,5 |
| Модуль 2 | | |
| 6 | «Мой веселый звонкий мяч» | 7 |
| 7 | «Мы - водители» | 8 |
| 8 | «Веселый Петрушка» | 8 |
| 9 | «Путешествие на сказочную поляну» | 7 |
| 10 | Промежуточная диагностика | 0,5 |
| Итого: | | 60 |
| Длительность одного занятия (академический час) | | 10 мин. |
| Количество занятий в неделю/ время (минуты) | | 2 / 20 мин. |
| Количество занятий в месяц / время (минуты) | | 8 / 80 мин. |
| Количество занятий в учебном году / время (минуты) | | 60/ 600 мин. |

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

| № занятия | Тема | Задачи | Содержание | Материал | Методическое обеспечение |
|----------------------------|--------------------------------|---|--|-------------------------------------|--|
| Модуль «Фитнес-гимнастика» | | | | | |
| Октябрь 1-8 | «В гостях у белочки и зайчика» | <p>1. Учить технике выполнения динамических упражнений с массажным мячом «Передай шишку», «Повернись», «Приседай», «Попрыгунчики», «Метатели».</p> <p>2. Развивать ручную умелость, мелкую моторику рук, чувство ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения массажного мяча с музыкой. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении с мячом.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - самомассаж «Ручки ножки» (массажными мячами). - динамические упражнения с массажным мячом «Передай шишку», «Повернись», «Приседай», «Попрыгунчики», «Метатели»- - дыхательные упражнения «Насос» - подвижная игра «Догони шишки» - игра малой подвижности «Угости белочку» | Массажный мяч Коврик для фитнеса | Волошина Л.Н. «Физическое развитие детей третьего года жизни» с. 23-24 |
| Ноябрь 1-8 | «На прогулку в лес пойдем» | <p>1. Учить технике выполнения динамических упражнений с массажным мячом «Зайка», «Возьмем шишки»,</p> <p>2. Развивать пластичность, проприоцептивную чувствительность, мелкую моторику рук.</p> <p>3. Воспитывать умение творчества в движении с массажным мячом.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - самомассаж «Ручки ножки» (массажными мячами). - динамические упражнения с массажным мячом «Зайка», «Возьмем шишки», - творческая игра «С шишкой покружись и в зверюшек превратись» - подвижная игра «Рыжая лисица» - игра малой подвижности «Прятки» - упражнение на расслабление «Тряпичная кукла» | Массажный мяч Коврик для фитнеса | Волошина Л.Н. «Физическое развитие детей третьего года жизни». с.27-28 Останко Л.В. «Мамина гимнастика для развития малыша» с. 26 |
| Декабрь 1-8 | «Подарки» | <p>1. Учить технике выполнения динамических упражнений с</p> | <ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - самомассаж «Ручки ножки» | Массажный мяч | Волошина Л.Н. «Физическое |

| | | | | | |
|-------------|---------------------------|--|--|---|--|
| | | <p>массажным мячом «Шишечки в верх», «Спрячь шишки», «Колобок», «Положи шишки», «Вокруг шишек», «Достань шишку», «Беги к шишке»</p> <p>2. Формировать умения согласованно выполнять связки и комбинации ОРУ с массажным мячом из положения стоя, сидя, лежа на спине.</p> <p>3. Развивать ручную умелость, мелкую моторику рук, чувство ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения массажного мяча с музыкой.</p> | <p>(массажными мячами).</p> <p>- динамические упражнения с массажным мячом «Шишечки в верх», «Спрячь шишки», «Колобок», «Положи шишки», «Вокруг шишек», «Достань шишку», «Беги к шишке»</p> <p>- Игровое задание «Найди себе ёлочку»</p> <p>- дыхательные упражнения «Надуй шарик»</p> <p>- подвижная игра «К шишке»</p> <p>- игра малой подвижности «Будь внимательным»</p> | Коврик для фитнеса | развитие детей третьего года жизни». с 25-26 |
| Январь 1-6 | «Маша и медведь» | <p>1. Учить технике выполнения динамических упражнений с массажным мячом «Спрячемся от мишки», «Попрыгай», «Вокруг шишки», «Брось шишку»</p> <p>2. Развивать ручную умелость, мелкую моторику рук, чувство ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения массажного мяча с музыкой.</p> <p>3. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчество в движении с мячом</p> <p>Промежуточная аттестация</p> | <p>- создание игровой мотивации</p> <p>- самомассаж «Ручки ножки» (массажными мячами).</p> <p>- динамические упражнения с массажным мячом «Спрячемся от мишки», «Попрыгай», «Вокруг шишки», «Брось шишку»</p> <p>- подвижная игра «Дети и медведь»</p> <p>- игра малой подвижности «Сигнал - Мишка»</p> <p>- упражнение на расслабление «Качели»</p> | Коврик для фитнеса Массажный мяч | Волошина Л.Н. «Физическое развитие детей третьего года жизни» с. 33-34 Останко Л.В. «Мамина гимнастика для развития малыша» с. 25 |
| Февраль 1-7 | «Мой веселый звонкий мяч» | <p>1. Учить технике выполнения динамических упражнений с мячом «Колобки», «Полюбujemyся колобками», «Покажем колобки друг другу», «Колобки танцуют», Колобки скачут на лошадаках», «Колобки радуются»,</p> | <p>- создание игровой мотивации</p> <p>- самомассаж «Ручки ножки» (массажными мячами).</p> <p>- динамические упражнения с мячом «Колобки», «Полюбujemyся колобками», «Покажем колобки</p> | Коврик для фитнеса Массажный мяч Мяч диаметром 20 | Волошина Л.Н. «Физическое развитие детей третьего года жизни» с.53-54 Останко Л.В. |

| | | | | | |
|-------------|--------------------|---|--|---|---|
| | | <p>«Прокати и догони», «Салют», «Лови бросай».</p> <p>2. Развивать мышечную силу, ручную умелость, мелкую моторику рук, чувство ритма, памяти, внимание, умения согласовывать движения мяча с музыкой.</p> <p>3. Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении с мячом.</p> | <p>друг другу», «Колобки танцуют», колобки скачут на лошадках», «Колобки радуются», «Прокати и догони», «Салют», «Лови бросай»,</p> <p>- подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</p> <p>- игра малой подвижности «Мяч – колобок в кругу»</p> <p>- упражнение на расслабление «Тряпичная кукла»</p> | см. | «Мамина гимнастика для развития малыша» с. 26 |
| Март 1-8 | «Мы - водители» | <p>1. Учить технике выполнения динамических упражнений с мячом «Машины едут», «Отдыхаем», «Покатился мячик мой», «Едем через туннель»</p> <p>2. Формировать умения согласованно выполнять связки и комбинации ОРУ с мячом из положения стоя, сидя, лежа на животе</p> <p>3. Развивать мышечную силу, ручную умелость, мелкую моторику рук, чувство ритма, памяти, внимание, умения согласовывать движения мяча с музыкой.</p> | <p>- создание игровой мотивации</p> <p>- самомассаж «Ручки ножки» (массажными мячами).</p> <p>- динамические упражнения с мячом «Машины едут», «Отдыхаем», «Покатился мячик мой», «Едем через туннель»,</p> <p>- подвижная игра «Лови и бросай – упасть не давай»</p> <p>- игра малой подвижности «Найди автобус»</p> <p>- упражнение на расслабление «Ракета»</p> | Коврик для фитнеса Мяч диаметром 20 см. | Волошина Л.Н. «Физическое развитие детей третьего года жизни» с.49-50 Мещерякова С.Ю. «Физическое развитие детей» с.29 Останко Л.В. «Мамина гимнастика для развития малыша» с. 23 |
| Апрель 1- 8 | «Веселый Петрушка» | <p>1. Учить технике выполнения элементарных динамических упражнений на фитболе «Веселый стульчик» (покачивание на фитболе, шагать на месте, шагать на месте выставляя поочередно ноги)</p> <p>2. Формировать умение детей удерживать равновесие на фитболах.</p> <p>3. Воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений</p> | <p>- создание игровой мотивации</p> <p>- динамические упражнения с фитболами «Веселый стульчик» (покачивание на фитболе, шагать на месте, шагать на месте выставляя поочередно ноги)</p> <p>- Комплекс ОРУ С фитболами</p> <p>- подвижная игра с фитболами «Колобки и лиса»</p> <p>- игра малой подвижности «Мы топчем ногами»</p> | Фитболы Коврики для фитнеса Массажный мяч | Власенко Н.Е. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.72, с.55-57 |

| | | | | |
|------------|-----------------------------------|---|--|---|
| Май 1-7 | «Путешествие на сказочную поляну» | <p>1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Катаемся», «Ванька-Встанька», «Пружинка», «Качелька»</p> <p>2. Развивать умение сохранять правильную осанку, координацию и равновесие</p> <p>3. Формировать мотивацию к занятиям фитбол-гимнастикой</p> <p>Промежуточная аттестация</p> | <p>- создание игровой мотивации</p> <p>- динамические упражнения с фитболами «Катаемся», «Ванька-Встанька», «Пружинка», «Качелька»</p> <p>Комплекс ОРУ С фитболами</p> <p>- подвижная игра с фитболами «Солнышко и тучки», «Прятки»</p> <p>Упражнение на расслабление «Одуванчики»</p> | <p>Нечитайлова А.А. «Фитнес для дошкольников» с.106-107</p> <p>Власенко Н.Е. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.73-74</p> |
|------------|-----------------------------------|---|--|---|

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Два раза в год (январь, май) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения дополнительной общеобразовательной программы "Физкульт-УРА" по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года в методическом кабинете.

Аттестация проводится методом педагогического наблюдения по итогам завершения каждого модуля «Фитнес гимнастика» (с массажными мячами), «Фитнес гимнастика» (с большими мячами).

| Характеристика | Обозначение |
|----------------|---|
| Красная клетка | необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается |
| Жёлтая клетка | требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко |
| Зеленая клетка | выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами |

Обработка результатов промежуточной аттестации:

Красный уровень - Программа находится на стадии формирования.

Жёлтый уровень - Программа частично усвоена.

Зелёный уровень - Программа усвоена в полном объёме.

Результат фиксируется в протоколе, который хранится в методическом кабинете два года.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 109»
(МБДОУ «Детский сад № 109»)**

Протокол №1

промежуточной аттестации по завершению модуля "Фитбол-гимнастика"
дополнительной общеобразовательной программы "Физкульт-УРА" (для детей 2-3 лет)

Форма проведения: наблюдение

| № | Ф.И. ребёнка | Критерии усвоения программного материала | | | | | | | | | | |
|---|--------------|---|-------------|----------------|------------|---------|-----------------|------------------|---|---|---|------------------------------------|
| | | выполняет динамические упражнения с массажным мячом | | | | | | | получает удовольствие от участия в двигат. деятельности с мячом | сохраняет устойчивое положение тела и правильную осанку при выполнении действий с мячом | охотно выполнять движения имитацион. характера, др. | Примечания (выводы и рекомендации) |
| | | «Передай шишку» | «Повернись» | «Попрыгунчики» | «Метатели» | «Зайка» | «Возьмем шишки» | «Шишечки в верх» | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |

Дата проведения _____ года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____ (ФИО)

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 109»
(МБДОУ «Детский сад № 109»)**

Протокол №2

промежуточной аттестации по завершению модуля "Фитбол-гимнастика"
дополнительной общеобразовательную программы "Физкульт-УРА"(для детей 2-3 лет)

Форма проведения: наблюдение

| № | Ф.И. ребёнка | Критерии усвоения программного материала | | | | | | | | | | | | | Примечания (выводы и рекомендации) | | |
|---|--------------|---|----------------------|--------------------|---------|---------------|-----------------------|--------------------|-------------------|------------|---|-------------------|---------------|--|---------------------------------------|----------------|--|
| | | выполняет динамические упражнения с большим мячом | | | | | | | | | умеет согласовано выполнять связки и комбинации ОРУ с большим мячом | | | | | | |
| | | «Колобок» | «Спрячемся от мишки» | «Прокажи и догони» | «Салют» | «Лови бросай» | «Покатился мячик мой» | «Веселый стульчик» | «Ванька-Встанька» | «Пружинка» | «Качелька» | из положения сидя | лежа на спине | | | лежа на животе | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Дата проведения _____ года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____ (ФИО)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Власенко Н.Е. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. – 112 с.
2. Волошина Л.Н. Физическое развитие детей третьего года жизни. – М.: Издательский дом «Цветной мир». – 80 с.
3. Мещерякова С.Ю. «Физическое развитие детей: методические материалы к комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги». – М.: ООО «Русское слово – учебник» - 40 с.
4. А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 160 с.
5. Останко Л.В. «Мамина гимнастика для развития малыша. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2014. – 32 с.

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью в
количестве 16 (шестнадцать) листов.
(цифрами) (прописью)

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 109» А.С. Марушина
« » 20 года

