

Российская Федерация  
Калининградская область

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования «Светловский городской округ» -  
детский сад № 9 «Улыбка»**

---

238340 Калининградская область, г.Светлый, ул.Калинина, дом 9.  
Тел.(факс): (8-401-52) 3-41-02, тел.: 3-02-88  
e-mail: [Ulibka-9@mail.ru](mailto:Ulibka-9@mail.ru)

**Рабочая программа  
основной образовательной (общеобразовательной) программы  
дошкольного образования МАДОУ МО «СГО» – д/с № 9 «Улыбка»**

**Культурной практики «Физическая культура»**

**Образовательной области «Физическое развитие»»**

**Второй год обучения, для детей 5-6 лет**

Разработчик: инструктор по физической культуре  
Кучинская О.Н.

Срок реализации 1 год

г. Светлый  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Возрастные особенности	3
1.3	Планируемые результаты освоения культурной практики	4
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	5
2.1	Учебный план	5
2.2	Содержание программы	6
2.3	Система педагогической диагностики	10
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	11
3.1	Материально-техническое обеспечение	11
3.2	Методическое обеспечение	12

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и представляет собой локальный акт МАДОУ МО «СГО» - д/с № 9 «Улыбка» написанный на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования МАДОУ МО «СГО» - д/с № 9 «Улыбка», с учётом примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» Т. И. Бабаевой.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса детей четвёртого года обучения в культурной практике «Физическая культура» и направлена на реализацию образовательной области «Физическое развитие»

**Цель:** приобретение опыта в двигательной деятельности детей, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### **Задачи:**

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

## 1.2 Возрастные особенности детей 5-6 лет

Ребенок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малоприятную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится

возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5—6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.

### 1.3 Планируемые результаты освоения культурной практики

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

№ п/п	Наименование темы	Объем программы (количество учебных часов)
1	«Здравствуй осень золотая!»	2

2	«На прогулку в осенний лес»	2
3	«Путешествие по улицам города»	2
4	«Собираем урожай»	2
5	«На птичьем дворе»	2
6	«На скотном дворе»	2
7	«Гуси-лебеди»	2
8	«В гости к осени»	2
9	«В стране сказок»	2
10	«В гостях у Дюймовочки»	2
11	«Мой веселый звонкий мяч»	2
12	«До свидания, осень»	2
13	«Машины на улицах»	2
14	«Здравствуй, зимушка-зима»	2
15	«Зимние забавы»	2
16	«На цирковом представлении»	2
17	«Новый Год каждый день!»	2
18	«Пожарные на учении»	2
19	«Мой веселый звонкий мяч»	2
20	«Сильные и смелые, ловкие, умелые»	2
21	«Охотники и зайцы»	2
22	«Мы залезем высоко»	2
23	«Аты-Баты шли солдаты»	2
24	«Зиму провожаем, весну встречаем»	2
25	«Мамины помощники»	2
26	«Птицы на крыльях весну принесли»	2
27	«В подводном царстве»	2
28	«В кукольном театре»	2
29	«В зоопарке»	2

30	«Космическое путешествие»	2
31	«Рыбаки и рыбки»	2
32	«Медведи и пчелы»	2
33	«Великий День Победы!»	2
34	«Веселые мышата»	2
35	«Мой веселый, звонкий мяч»	2
36	«Весну провожаем, лето встречаем»	2

## 2.2 Содержание программы

Наименование темы, кол-во часов	Программное содержание	Формы контроля	Источник
«Здравствуй осень золотая!» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«На прогулку в осенний лес» 2 часа	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Путешествие по улицам города» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Собираем урожай» 2 часа	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

		прыжках с продвижением вперед.		
«На птичьем дворе» 2 часа	2	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«На скотном дворе» 2 часа	2	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Гуси-лебеди» 2 часа	2	Продолжать отработать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«В гости к осени» 2 часа	2	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«В стране сказок» 2 часа	2	Продолжать отработать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«В гостях у дюймовочки» 2 часа	2	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Мой веселый звонкий мяч» 2 часа	2	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

		равновесии.		
«До свидания, осень» 2 часа	2	Продолжать отработать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Машины на улицах» 2 часа	2	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отработать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Здравствуй, зимушка-зима» 2 часа	2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Зимние забавы» 2 часа	2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«На цирковом представлении» 2 часа	2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Новый Год каждый день!» 2 часа	2	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Пожарные на учении» 2 часа	2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Мой веселый звонкий мяч» 2 часа	2	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

«Сильные и смелые, ловкие, умелые» 2 часа	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Охотники и зайцы» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Мы залезем высоко» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Аты-Баты шли солдаты» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Зиму провожаем, весну встречаем» 2 часа	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Мамины помощники» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнuru) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Птицы на крыльях весну принесли» 2 часа	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«В подводном»	Упражнять детей в ходьбе со сменой	Выполнение	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,

царстве» часа	2	темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	задания, упражнений.	10, 11
«В кукольном театре» часа	2	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«В зоопарке» часа	2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Космическое путешествие» часа	2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Рыбаки и рыбки» 2 часа		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Медведи и пчелы» часа	2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Великий День Победы!» 2 часа		Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Веселые мышата» часа	2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
«Мой веселый, звонкий мяч» часа	2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

«Весну провожаем, лето встречаем» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------

### 2.3 Система психолого-педагогической диагностики

**Цель** – изучение опыта в двигательной деятельности детей, представлений о некоторых видах спорта, становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, ценностей здорового образа жизни.

**Методы диагностических исследований:** наблюдения, дидактические игры, игровые ситуации, игры-соревнования, спортивные игры, эстафеты.

#### *Уровни достижений ребёнка*

**Высокий** Ребенок самостоятельно выполняет культурно-гигиенические процессы, освоил приемы чистки обуви, одежды, умеет пришить пуговицу. Самостоятельно замечает, когда необходимо вымыть руки, лицо, причесать волосы. Показывает младшим детям, как выполнять гигиенические процессы, помогает малышам в уходе за одеждой, прической. Освоил приемы элементарной первой помощи при травмах. Выполняет закаливающие процедуры, утреннюю гимнастику, участвует в спортивных развлечениях.

**Средний** Ребенок самостоятельно выполняет культурно-гигиенические процессы, осваивает приемы чистки обуви, одежды, умеет пришить пуговицу, но допускает при этом незначительные ошибки. Не всегда самостоятельно замечает, когда необходимо вымыть руки, лицо, причесать волосы. Испытывает затруднения при показе младшим детям, как выполнять гигиенические процессы. Неуверенно оказывает элементарную первую помощь при травмах. Выполняет закаливающие процедуры, утреннюю гимнастику, допуская при этом незначительные ошибки, участвует в спортивных развлечениях.

**Низкий** ребенок испытывает затруднения в выполнении культурно-гигиенических процессов (культуры еды, умывании), часто ошибается, не видит, когда необходимо вымыть руки, лицо, причесать волосы. Отказывается выполнять закаливающие процедуры, утреннюю гимнастику, участвовать в спортивных развлечениях.

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1 Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1.	Флажки	50
2.	Платочки	25
3.	Мячи средние	25
4.	Кубики пластмассовые	50
5.	Погремушки	50
6.	Кольца от кольцеброса	25
7.	Ленточки цветные	50
8.	Палки гимнастические	25

9.	Маты гимнастические	2
10.	Корзины большие	3
11.	Корзины малые	4
12.	Корректирующие дорожки	4
13.	Мягкие модули (набор)	1
14.	Стойки конусы	12
15.	Канаты	2
16.	Шнуры	2
17.	Бутафорские деревья	2
18.	Сухой бассейн с шариками	1
19.	Декорации к праздникам (украшение зала) наборы	4
20.	Шапочки зверей	1
21.	Магнитофон	1
22.	Аудиозаписи (USB носитель)	6
23.	Игрушки: Дед Мороз -1, Снегурочка – 1, Собака – 1, Медведь - 2, Заяц – 2, ёжик – 1, кошка -1,	

### 3. 2 Список литературы

№	Автор	Название	Выходные данные
1	Бабаева Т. И. Гогоберидзе А. Г. Михайлова З. А. и др	Детство. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования	СПб: ООО «Издательство «Детство-Пресс» 2015 г. 528 с
2	Грядкина Т.С.	Образовательная область «Физическая культура»	СПб: ООО «Издательство «Детство-Пресс» 2012 г
3	Пензулаева Л. И.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений	Москва: «Мозаика-синтез»;2015г
4	Пензулаева Л.И	Физическая культура в детском саду. Средняя группа.	Москва: «Мозаика-синтез»;2016г.
5	Вавилова Е.Н.	Учите бегать, прыгать, лазать, метать	М: «Просвещение»1983г.
6	Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А	Методика физического воспитания детей дошкольного возраста	М: «Владос» 2000г.
7	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду	М:

			«Просвещение»1973г.
8	Хухлаева Д.В.	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста	М: «Просвещение»1976г.
9	Литвинова М.Ф	Русские народные подвижные игры	М: «Просвещение»1976г.
10	Алябьева Е.А.	Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка	М: «ТЦ Сфера» 2018г