**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дошкольный возраст - это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. Вместе с тем, это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей физической культуры. Именно в детском возрасте имеются все предпосылки для всестороннего, гармоничного физического развития, воспитания, образования и оздоровления.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Многие современные родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, телевизор, посещение разнообразных обучающих кружков). Длительное пребывание за столом увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц, способствуя возникновению искривления позвоночника, формированию жировых отложений и других нарушений.

В детском саду, имеющем хорошую спортивную базу, нужно организовать режим таким образом, чтобы ребенок под наблюдением квалифицированных педагогов ежедневно занимался физическими упражнениями, направленными на укрепление опорно-двигательного аппарата, исправление его недостатков.

Обследование двигательной деятельности дошкольников обычно осуществляется без учета их природных наклонностей и способностей. Между тем, случается, что ребенок, показывавший слабую результативность во всех видах двигательной деятельности, обладает гибкостью, пластичностью, чувством ритма. Эти природные задатки следует только направить. Всесторонне развивая ребенка, необходимо учитывать его индивидуальные особенности. Если же ребенок не проявил себя ни в чем, надо помочь ему найти себя. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в детских садах вводятся дополнительные развивающие занятия, такие как аэробика, ритмика, спортивные танцы и т.д.

В нашем детском саду проводятся дополнительные занятия по аэробике, которые существенно повышают интерес детей к физкультурным занятиям и поддерживают двигательную активность без ущерба их здоровью. Занятия аэробикой не только развивают общую выносливость организма, но и благотворно влияют на сердце и сосуды (особенно головного мозга). В первую очередь это относится к перевернутым положениям, например всем известной «березке», или стойке на лопатках. Они вызывают приток крови к голове. Систематическое повторение этих упражнений (конечно при

отсутствии медицинских противопоказаний) является очень эффективным методом тренировки всех сосудов головы. Полезны также и наклоны туловища вперед и в стороны, так как создают дополнительную нагрузку на систему кровообращения мозга. Разнообразные движения головой - повороты, наклоны, вращения - массируют, растягивают сосуды.

Регулярные занятия физическими упражнениями, в частности аэробикой, интенсивно влияют не только на опорно-двигательный аппарат, но и на органы пищеварения, ведь при сидячем образе жизни понижается тонус не только скелетных, но и гладких мышц, что приводит к нарушению функций желудочно-кишечного тракта.

В процессе занятий наряду с задачами общего физического развития, оздоровления решаются задачи эстетического воспитания детей. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит детям удовлетворение, радость. Занятия аэробикой развивают и творческие способности старших дошкольников.

Главное, чтобы дети были здоровы, бодры, веселы и занимались с удовольствием!

**Цели и задачи программы**

Программа направлена на всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.

Главной **целью** Программы является совершенствование двигательной деятельности ребенка на основе формирования потребности в движениях, формирование умения ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость.

**ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ**

**С ДЕТЬМИ СТАРШЕЙ ГРУППЫ (5-6 ЛЕТ):**

1. Обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого  
   ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков.
2. На основе определения уровня физической подготовленности и состояния  
   здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и  
   выявлении двигательных интересов каждого ребенка.
3. Развитие физических (двигательных) качеств: ловкости (в том числе и  
   координационных способностей), общей выносливости, силовых качеств, а  
   также умения сохранять равновесие.
4. Содействие формированию правильной осанки и предупреждение  
   плоскостопия.
5. Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий аэробикой, об  
   основных гигиенических требованиях и правилах.
6. Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и  
   потребности в ней.
7. Формирование важных музыкально-двигательных умений, навыков.
8. Обогащать занятия эстетическим содержанием, привлекать внимание  
   дошкольников к выразительным, точным и красивым движениям под  
   музыку.
9. Воспитывать у детей чувство ритма, музыкальности, пластичности и  
   выразительности движений.

**ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ**

**С ДЕТЬМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (6-7 ЛЕТ):**

1. Обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого  
   ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков.
2. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
3. Формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия.
4. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
5. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.
6. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
7. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.
8. Обогащать занятия эстетическим содержанием, развивать умение эмоционально выражать свои чувства.
9. Способствовать раскрепощенности и проявлению творчества в движениях.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы – старший дошкольный –

5-7 лет (5-6, 6-7 лет).

**Срок реализации программы** – 2 года.

**Форма занятий**: подгрупповая в физкультурном зале.

**Режим занятий**: 1 раз в неделю в каждой подгруппе во время, отведенное в расписании для кружковых занятий.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения,**  **группа детского сада** | **Кол-во занятий в неделю** | **Длительность одного занятия** | **Кол-во занятий в году** |
| 1 год  (дети старшей группы) | 1 | 25 мин | 31  (из них 4 диагностических) |
| 2 год  (дети подготовительной группы) | 1 | 30 мин | 31  (из них 4 диагностических) |

По окончании обучения занимающиеся должны знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Могут владеть навыками по различным видам передвижений по залу и приобрести определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический и т.д.) и владеть основными хореографическими упражнениями по данной программе. Могут свободно исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.

**Формы подведения итогов**: открытые занятия, выступления детей в мероприятиях на уровне детского сада и муниципальном уровне.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**СТАРШАЯ ГРУППА**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| НЕДЕЛИ МЕСЯЦА | СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |
| 3,4 | Диагностика способностей детей.  Сбор заявлений от родителей (законных представителей). |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| НЕДЕЛИ МЕСЯЦА | СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ |
| 1,2 | 1. Разминка: ритмические упражнения с музыкальным заданием. 2. Акробатические упражнения «Петушок», «Ласточка». 3. Стрейтч (упр. с 1 по 3). 4. Подвижные игры. 5. Дыхательные упражнения «Волны шипят». |
| 3,4 | 1.Танцевальная разминка.  2. Ритмические упражнения с ленточками.  3. Акробатические упр. «Ласточка», «Угол».  4. Разучивание Комплекса №1 низкой интенсивности (упр. с 1 по 8).  5.Стрейтч (упр. 1,2,3,4).  6.Подвижные игры.  7. Дыхательные упражнения «Насос». |

**НОЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| НЕДЕЛИ МЕСЯЦА | СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ |
| 1,2 | 1.Разминка.  2. Комплекс №1 (упр. с 1 по 10).  3. Партер (упр. с 1 по 4).  4. Стрейтч.  5. Акробатические упражнения. «Угол», «Пистолет».  6.Подвижные игры.  7. Дыхательные упражнения «Ныряние». |
| 3,4 | 1. Танцевально-ритмическая разминка с ленточками. 2. Комплекс №1 (упр. с 1 по 15). 3. Партер (упр. с 1 по 8). 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения «Выпад», «Шпагат». 6. Подвижные игры. 7. Релаксация «Спокойный сон». |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| НЕДЕЛИ МЕСЯЦА | СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ |
| 1,2 | 1. Разминка 2. Комплекс №1 (упр. с 1 по 20). 3. Партер (упр. с 1 по 8). 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения «Шпагат». 6. Разучивание танцевальной композиции «Ламбада»   (с султанчиками).   1. Дыхательные упражнения «Насос». |
| 3,4 | 1. Ритмическая разминка с обручами. 2. Комплекс №1. 3. Стрейтч. 4. Акробатические упражнения «Березка». 5. Подвижные игры. 6. Релаксация «Мы лежим на мягкой травке». |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| НЕДЕЛИ МЕСЯЦА | СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ |
| 3,4 | 1. Танцевально-ритмическая разминка с платочками. 2. Комплекс №1. 3. Стрейтч. 4. Акробатические упражнения «Мостик». 5. Подвижные игры. 6. Дыхательные упражнения «Надуем шарик». 7. Самомассаж. |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| НЕДЕЛИ МЕСЯЦА | СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ |
| 1,2 | 1.Ритмическая разминка с мячом.  2. Комплекс №1.  3. Партер.  4. Стрейтч.  5. Акробатические упражнения «Угол», «Пистолет», «Мостик».  6. Подвижные игры.  7. Релаксация «Море волнуется». |
| 3,4 | 1. Разминка. 2. Комплекс №1. 3. Партер. 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения «Березка», «Мост». 6. Разучивание танцевальной композиции «Цыплята». |

**МАРТ**

|  |  |
| --- | --- |
| НЕДЕЛИ МЕСЯЦА | СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ |
| 1,2 | 1. Музыкально-ритмическая разминка с ленточками. 2. Комплекс №1. 3. Партер. 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения «Ласточка», «Бабочка». 6. Подвижные игры. 7. Дыхательные упражнения «Насос». |
| 3,4 | 1. Разминка. 2. Комплекс №1. 3. Партер. 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения. 6. Разучивание танцевальной композиции «Русская». 7. Дыхательные упражнения. |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| НЕДЕЛИ МЕСЯЦА | СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ |
| 1,2 | 1. Музыкально-ритмическая разминка с султанчиками. 2. Комплекс №1. 3. Партер. 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения «Мостик». 6. Подвижные игры. 7. Релаксация «Спокойный сон». |
| 3,4 | 1. Разминка. 2. Комплекс №1. 3. Партер. 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения «Березка». 6. Подвижные игры. 7. Релаксация «Спокойный сон». |

**МАЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| НЕДЕЛИ МЕСЯЦА | СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |
| 1 | Отчетное открытое занятие. |
| 2,3 | Диагностика способностей детей по результатам освоения программы. |

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| НЕДЕЛИ МЕСЯЦА | СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |
| 3,4 | Диагностика способностей детей.  Сбор заявлений от родителей (законных представителей). |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| НЕДЕЛИ МЕСЯЦА | СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ |
| 1,2 | 1. Ритмическая разминка с ленточками. 2. Разучивание Комплекса №2 (высокой интенсивности упр. с 1 по 8). 3. Партер (упр. с 1 по 4). 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения «Ласточка, «Угол». 6. Подвижные игры. 7. Релаксация «Спокойный сон». |
| 3,4 | 1. Разминка. 2. Комплекс №2 (с 1 по 12 упр.). 3. Партер (с 1 по 6 упр.). 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения «Петушок», «Выпад», «Угол». 6. Разучивание танцевальной композиции «КИ-КО-КО». 7. Дыхательные упражнения «Волны шипят». |

**НОЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| НЕДЕЛИ МЕСЯЦА | СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ |
| 1,2 | 1. Ритмическая разминка с обручем. 2. Комплекс №2 (с 1 по 15 упр.). 3. Партер. 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения «Березка». 6. Подвижные игры. 7. Дыхательные упражнения «Насос». |
| 3,4 | 1. Разминка. 2. Комплекс №2. 3. Партер. 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения «Мостик». 6. Танцевальная композиция «Ковбои» («Кантри»). 7. Релаксация «Мы лежим на мягкой травке». |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| НЕДЕЛИ МЕСЯЦА | СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ |
| 1,2 | 1. Музыкально-ритмическая разминка с мячом. 2. Комплекс №2. 3. Партер. 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения «Мостик», «Березка». 6. Танцевальная композиция «Мячик». 7. Дыхательные упражнения «Надуем шарик». |
| 3,4 | 1. Разминка. 2. Комплекс №2. 3. Партер. 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения «Шпагат». 6. Подвижные игры. 7. Релаксация «Море волнуется». |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| НЕДЕЛИ МЕСЯЦА | СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ |
| 3,4 | 1. Ритмическая разминка с султанчиками. 2. Комплекс №2. 3. Партер. 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения «Ласточка», «Шпагат». 6. Танцевальная композиция «Русская». 7. Дыхательные упражнения. |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| НЕДЕЛИ МЕСЯЦА | СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ |
| 1,2 | 1. Разминка. 2. Комплекс №2. 3. Партер. 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения «Мостик». 6. Подвижные игры. 7. Релаксация «Тишина». |
| 3,4 | 1. Ритмическая разминка с обручами. 2. Комплекс №2. 3. Партер. 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения «Мостик», «Шпагат». 6. Танцевальная композиция «Жаворонок». 7. Дыхательные упражнения. |

**МАРТ**

|  |  |
| --- | --- |
| НЕДЕЛИ МЕСЯЦА | СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ |
| 1,2 | 1. Разминка с выполнением различных заданий. 2. Комплекс №2. 3. Партер. 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения «Кольцо», «Стрелка», «Верблюд». 6. Подвижные игры. 7. Релаксация «Дует ветерок». |
| 3,4 | 1. Ритмическая разминка с ленточками. 2. Комплекс №2. 3. Партер. 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения «Березка», «Мостик». 6. Танцевальная композиция «Полкис». 7. Дыхательные упражнения. |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| НЕДЕЛИ МЕСЯЦА | СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ |
| 1,2 | 1. Разминка. 2. Комплекс №2. 3. Партер. 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения «Березка», «Шпагат». 6. Подвижные игры. 7. Дыхательные упражнения. |
| 3,4 | 1. Ритмическая разминка с обручами. 2. Комплекс №2. 3. Партер. 4. Стрейтч. 5. Акробатические упражнения «Мостик», «Березка». 6. Танцевальная композиция «Жаворонок». 7. Релаксация «Дует ветерок». |

**МАЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| НЕДЕЛИ МЕСЯЦА | СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |
| 1 | Отчетное открытое занятие. |
| 2,3 | Диагностика способностей детей по результатам освоения программы. |

**Спортивная аэробика** - это некий синтез общеразвивающих упражнений, бега, подскоков, скачков, окрашенных танцевальным стилем, выполняемых без длительных пауз отдыха под музыкальное сопровождение 120-160 акцентов в минуту. Обычно это упражнения, исполняемые в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах. При этом иногда применяются отягощения - скакалки, мячи, обручи и т.д.

В старшей группе проводится аэробика низкой интенсивности. Она рекомендуется для начинающих. По координации движения здесь довольно простые, однако вовсе не случайные, а позволяющие формировать базовые навыки, освоить элементы «аэробической школы». Интенсивность занятий - умеренная, беговые упражнения чередуются с шагами.

В подготовительной группе - средний и высокий уровень интенсивности. Здесь содержится большее число беговых и прыжковых движений, повышается темп их выполнения.

Первая часть *— разминка.* Разминка очень важна. Хорошая разминка позволяет повысить температуру тела, увеличить приток крови к мышцам, улучшить подвижность в суставах, исключить возможность получения травм.

Вторая часть - *основная* (собственно аэробная). Обычно она состоит из четырех разделов:

1. «Втягивающий», связанный с постепенным повышением интенсивности нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
2. Основной - «пиковые» аэробные нагрузки.

Здесь используются бег на месте и с продвижением, с различными движениями рук, прыжки, танцевальные движения высокой интенсивности.

1. Переходный - постепенное снижение нагрузки за счет перехода на ходьбу, снижение интенсивности и амплитуды движений.
2. Партерный - упражнения на силу и гибкость, выполняемые сидя, лежа на полу. Основная направленность этой части - проработать крупные группы мышц (мышцы живота, спины) и тем самым улучшить телосложение, исправить осанку.

Третья - *заключительная* часть занятия. Обычно это упражнения на растягивание, которые выполняются на полу или стоя, и упражнения на расслабление.

**Танцевальная аэробика** - это не только возможность улучшить свою физическую форму, но и научиться танцевать, двигаться раскрепощено, уверенно. В зависимости от тех или иных танцевальных элементов и соединений можно придумывать различные виды танцевальной аэробики.

На занятиях в основном используется фанк-аэробика - это одно из направлений танца под современную музыку.

Обычно дети старшей группы разучивают в течение года 2-3 мини-комплекса. А в подготовительной группе 3-4 танцевальных комплекса.

В старшей группе на занятиях обычно используются небольшие музыкально - ритмические композиции. Движения несложные, с использованием того или иного образа, под знакомую детям музыку, развивают способность выполнять упражнения в определенном ритме и темпе. При этом развивается внимание, зрительная и двигательная память, понимание музыки, музыкальный слух, чувство ритма.

В подготовительной группе используются более сложные танцевальные композиции, такие как ДЖАЗ-АЭРОБИКА и ФАНК-АЭРОБИКА.

Цель ДЖАЗ-АЭРОБИКИ - устранить недостатки телосложения, осанки, улучшить способность к восприятию музыки и двигательному ее выражению, воспитать танцевальность, грациозность, выразительность движений.

ФАНК-АЭРОБИКА - наиболее популярный вид танцевальной аэробики. Движения этого танца довольно непростые, но интересные. Особенность техники заключается в пружинящих движениях стопой (отрыв пятки от пола и постановка ее вновь на пол), коленом (небольшие сгибания и разгибания ноги). Движения этого танца можно увидеть во множестве клипов, где певцы исполняют песни в стиле рэп.

**Подвижные игры**

Общеизвестно, что игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной и физиологической адаптации. Они развивают ловкость, быстроту, ориентацию в пространстве, согласованность движений. В проведении этих игр существуют определенные правила. Дети учатся подчиняться этим правилам, у них формируются навыки поведения в коллективе. К тому же, это дополнительная физическая нагрузка, которой дети всегда рады.

**Дыхательная гимнастика**

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Эти упражнения проводятся после разминки, перед основной частью комплекса, а также в конце занятия, для восстановления дыхания.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| **1** | Музыкальный центр, компакт-диски | 1 ТСО |
| **2** | Атрибуты: кегли, мячи разных размеров, обручи, платочки, ленточки, султанчики, погремушки | По количеству занимающихся |
| **3** | Гимнастические коврики | По количеству занимающихся |
| **4** | Гимнастические скамейки | 3 |

Занятия проводятся в физкультурном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика.- СПб, 2007г.

1. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. - Методическое пособие. СПб, 2012г.
2. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. - Ярославль  
   «Академия развития Академия холдинг», 2005г.
3. Козак О.Н. Путешествие в страну игр.- Союз «Санкт-Петербург», 1997г.
4. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М.: «Просвещение», 1998г.
5. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика.  
   - М.: «Просвещение», 1989г.
6. Щебеко В.Н., Ермак Н.Н, Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников.-  
   М.: «Академия», 1996г.
7. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. - М.: «Владос», 2004г.

Согласовано:

Методист МОУ ДПО

«Методический центр»

Коломенского муниципального района

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В.Старостина