

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 12  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2022 № 1)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ГБДОУ детского сада № 12  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2022 № 090-од

С учетом мнения совета родителей  
(протокол от 31.08.2022 № 1)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Крепыш»**

для детей раннего дошкольного возраста (3-4 года)

на 2022-2023 учебный год

Разработала: Айдемирова М.О.

Санкт-Петербург  
2022 г

## Содержание

### **I. Целевой раздел**

- Пояснительная записка
- Цели и задачи
- Основные направления работы
- Планируемые результаты освоения программы
- Учебный план
- Календарный учебный график

### **II. Рабочая программа**

- Перспективное планирование на 2022-2023г

### **III. Организационный раздел**

- Организация кружковой деятельности
- Используемый материал при работе
- Список литературы

## **Пояснительная записка**

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

### **Направленность программы**

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Рассчитана на дошкольников от 3 до 4 лет.

**Актуальность** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в детском саду.

### **Отличительные особенности:**

Основная задача программы «Крепыш» - сохранение и укрепление здоровья детей.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

**Новизна** данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Программа предназначена для дополнительного образования дошкольников. Планирование занятий в игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого, личностно-ориентированное отношение к ребенку и непринужденная форма организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка в двигательной активности. Музыкальное сопровождение подвижных игр поднимает настроение, побуждает детей к самовыражению творчества в движениях, повышают его самооценку. Использование здоровьесберегающих технологий благоприятно действует на психофизическое здоровье ребенка.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

### **Особенности программы:**

Рассматривается под оздоровительным аспектом.

Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.

Занятия построены с учетом возрастных критериев.

Использование малых форм народного фольклора.

### **Цели и задачи программы:**

**Цель:** выявить творческий потенциал детей и развивать их двигательные способности, содействовать всестороннему развитию личности дошкольника через развитие его творческих

способностей, «открытие для себя», определить значимость секционной работы в развитии творческих способностей детей.

#### **Задачи:**

##### *Оздоровительные*

1. Формирование навыков самовыражения через движение посредством музыки;
2. Развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;
3. Формировать пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков;
4. Развивать чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость;
5. Укреплять здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности активности.

##### *Образовательные*

1. Развитие познавательного интереса к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
2. Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Развитие мотивации к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

##### *Воспитательные*

1. Формирование у обучающихся культуры общения и поведения во время занятий.
2. Воспитание положительных морально-волевых качеств.

#### **Принципы построения программы:**

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

##### Принципы взаимодействия с детьми:

сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;  
постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;  
сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

### Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» является программой ознакомительного уровня, очной формы обучения, имеет общекультурное назначение и физкультурно-спортивную направленность. Занятия проводятся на безвозмездной основе, в кружок принимаются все желающие дети, на основе заявления родителя (законного представителя).

Предназначена для детей в возрасте 3 - 4 года, состоит из 35 занятий на период с 05.09.2022 по 31.05.2023г.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю во вторую половину дня. Продолжительность занятия один академический час: не более 15 минут.

Занятия проводятся в групповой форме. Наполняемость групп не более 15 человек и объём учебной нагрузки определен с учётом требований СанПиН.

Образовательный процесс регламентируется учебным планом и календарным учебным графиком.

Занятия по программе «Крепыш» в дошкольном образовательном учреждении проводятся в физкультурном зале с соблюдением техники безопасности под руководством педагога дополнительного образования.

### Планируемые результаты освоения программы

В процессе обучения дети:

Проявляют устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Понимают важность: режима дня, питания, овладение культурно-гигиеническими навыками, практическими приемами закаливания, умениями правильно двигаться, выполнять разные гимнастические упражнения для укрепления своего здоровья.

Знают названия гимнастических упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря.

Обладают знаниями об отрицательном влиянии вредных привычек на здоровье;

Способны элементарно понимать и анализировать проявления физического, психического состояния человека, морального поведения, позитивных отношений, ценить положительное начало в человеке.

Понимают, что позитивные проявления психического состояния человека и моральные поступки формируют его здоровье.

Проявляют чуткость к старым и больным людям, желание им чем-то помочь.

Пользуются правилами безопасности в процессе выполнения движений, прогулок по улицам, при переходе дороги, в домашних условиях.

Владеют несколькими методами физического и психического оздоровления.

### Организация работы с детьми строится с:

Учетом психофизиологических и эмоционально-личностных особенностей детей.

Соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей данного возраста.

Соответствие упражнений двигательным возможностям детей.

Учет индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, эмоциональное состояние и др.).

Учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребенка (уровень внимания, памяти, мышления и др.) и уровня его работоспособности.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Месяц	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
Сентябрь	Вводное занятие. Знакомство.	0,5	0,5	1	Наблюдение педагога. Положительная оценка

	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с оборудованием.				
	Это я	0,5	0,5	1	
	Ай да зайчики	0,5	0,5	1	
	Вот поезд наш едет	0,5	0,5	1	
<b>Октябрь</b>	Мой веселый звонкий мяч	0,5	0,5	1	Наблюдение педагога. Положительная оценка
	Веселые воробышки.	0,5	0,5	1	
	Волшебное колесо	0,5	0,5	1	
	Развлечение «Поиграем?»	0,5	0,5	1	
<b>Ноябрь</b>	Встреча с грибом боровиком.	0,5	0,5	1	Наблюдение педагога. Положительная оценка
	Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.	0,5	0,5	1	
	Мы – медвежата.	0,5	0,5	1	
	Развлечение «Поиграем?»	0,5	0,5	1	
<b>Декабрь</b>	Мы веселые игрушки.	0,5	0,5	1	Наблюдение педагога. Положительная оценка
	В гости к снеговiku.	0,5	0,5	1	
	В лес за елкой.	0,5	0,5	1	
	Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей).	0,5	0,5	1	
<b>Январь</b>	Мы – пловцы.	0,5	0,5	1	Наблюдение педагога. Положительная оценка
	Летчики.	0,5	0,5	1	
	Веселые кегли	0,5	0,5	1	
<b>Февраль</b>	К нам пришел доктор Пилюлькин	0,5	0,5	1	Наблюдение педагога. Положительная оценка
	Путешествие на поезде.	0,5	0,5	1	
	Защитники Отечества.	0,5	0,5	1	
	Развлечение «Поиграем?».	0,5	0,5	1	
<b>Март</b>	Весна в лесу.	0,5	0,5	1	Наблюдение педагога. Положительная оценка
	В гости к солнышку	0,5	0,5	1	
	Вперед на пляж	0,5	0,5	1	
	Развлечение «Поиграем?»	0,5	0,5	1	
<b>Апрель</b>	Мы - Веселые петрушки.	0,5	0,5	1	Наблюдение педагога. Положительная оценка.
	Юные космонавты	0,5	0,5	1	
	Репка	0,5	0,5	1	
	Развлечение «Поиграем?»	0,5	0,5	1	
<b>Май</b>	В гости к ежику	0,5	0,5	1	Наблюдение педагога. Положительная оценка
	Цыплята	0,5	0,5	1	
	Туристы	0,5	0,5	1	
	Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок	0,5	0,5	1	
		<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>35</b>	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания	Всего учебных недель	Количество часов	Режим занятий
--------------	-----------------------------------	----------------	----------------------	------------------	---------------

		обучения по программе			
1 год	05.09.2022	31.05.2023	35	35/35	1 раз в неделю 15 мин.

## II. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы заключается в воспитании физически и психически здорового человека. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Во время игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит.

### **Цели и задачи программы:**

**Цель:** выявить творческий потенциал детей и развивать их двигательные способности, содействовать всестороннему развитию личности дошкольника через развитие его творческих способностей, «открытие для себя», определить значимость секционной работы в развитии творческих способностей детей.

#### **Задачи:**

##### *Оздоровительные*

Формирование навыков самовыражения через движение посредством музыки;

Развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;

Формировать пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков;

Развивать чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость;

Укреплять здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности активности.

##### *Образовательные*

Развитие познавательного интереса к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.

Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Развитие мотивации к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

##### *Воспитательные*

Формирование у обучающихся культуры общения и поведения во время занятий.

Воспитание положительных морально-волевых качеств.

### **Содержание программы определено с учётом:**

возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей детей, их интересов и потребностей, тенденции развития воспитания и образования.

### **Условия реализации программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» является программой ознакомительного уровня, очной формы обучения, имеет общекультурное назначение

и физкультурно-спортивную направленность. Занятия проводятся на безвозмездной основе, в кружок принимаются все желающие дети, на основе заявления родителя (законного представителя).

Предназначена для детей в возрасте 3 – 4 года, состоит из 35 занятий на период с 05.09.2022 по 31.05.2023г.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю во вторую половину дня. Продолжительность занятия один академический час: не более 15 минут.

Занятия проводятся в групповой форме. Наполняемость групп не более 15 человек и объём учебной нагрузки определен с учётом требований СанПиН.

### Тематическое планирование

Месяц	Тема	Содержание
<b>Сентябрь</b>	Инструктаж по технике безопасности, Знакомство с оборудованием	Формировать положительное отношение детей к физкультурным мероприятиям; Создавать благоприятные условия для разнообразной деятельности для двигательного аппарата; Формировать привычку к здоровому образу жизни.
	«Это я»	Расширять представления о себе. Уточнять и обобщать знания детей о строении тела человека, различных его функциях. Активизировать словарь детей (голова, руки, ноги, колени, плечи, животик, шея). Воспитывать бережное отношение к себе, своему организму. Закреплять навык общения детей друг с другом и с взрослыми
	«Ай да зайчики»	Вовлекать детей в активное подражание способом действий, формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям.
	«Вот поезд наш едет»	Развивать эмоциональный опыт детей; учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений.
<b>Октябрь</b>	Мой веселый звонкий мяч	Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закрепление умения прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывание и ловля мяча, не прижимая его к груди; совершенствование навыков выполнения упражнений с мячами.
	Веселые воробышки	Изучение упражнений для сохранения равновесия в ходьбе по ограниченной площади; имитация повадок птиц; закрепление умения прыгать на двух ногах; совершенствование навыков ходьбы и бега; обогащение жизненного опыта детей знакомство с окружающим миром.
	Волшебное колесо	Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади; закрепление умения прыгать на обеих ногах с



		продвижением вперед; совершенствование навыков действия с обручами.
	Развлечение «Поиграем»	Обучение детей выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.
<b>Ноябрь</b>	Встреча с грибом боровиком	Обучение ходьбе по ограниченной поверхности, сохранение равновесия, закрепление навыков ползания, совершенствование навыков прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжение знакомства с окружающим миром, разгадывание загадок.
	Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.	Метание шишек на дальность, разгадывание загадок, развитие глазомера, фантазии, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствование навыков ходьбы и бега, продолжение знакомства детей с окружающим миром.
	Мы - медвежата.	Обучение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закрепление навыков лазанья по гимнастической стенке, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание любви к природе и бережное к ней отношение.
	Развлечение «Поиграем?»	Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.
<b>Декабрь</b>	Мы - веселые игрушки.	Закрепление умения подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа), совершенствование умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.
	В гости к снеговiku.	Выполнение упражнения в паре, согласованно с партнером, закрепление умения подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствование навыка прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади.
	В лес за елкой	Обучение метанию, развитие глазомера, закрепление навыков ходьбы между предметами, сохранение равновесия, совершенствование навыков ходьбы и бега, обогащение эмоционального опыта.

	Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей).	Укрепление взаимоотношений между детьми и родителями, формирование элементов ЗОЖ в семьях, воспитание интереса к спортивным развлечениям.
<b>Январь</b>	Мы - пловцы	Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивание на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закрепление умения ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствование двигательных навыков, развитие фантазии.
	Летчики.	Обучение прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, закрепление навыков бега по ограниченной площади, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами, продолжение знакомства с профессиями.
	Веселые кегли	Обучение сохранению равновесия при ходьбе и беге между предметами, закрепление умения прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие глазомера.
<b>Февраль</b>	К нам пришел доктор Пилюлькин.	Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу-вверх, закрепление умения пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствование навыков подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развитие интереса к занятиям физкультурой.
	Путешествие на поезде.	Знакомство с разнообразными видами ходьбы, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствование навыков ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжение знакомства с окружающим миром.
	Защитники Отечества.	Развитие смелости и решительности, выносливости, закрепление умения играть в эстафеты, повышение педагогической компетентности родителей в физическом воспитании детей.
	Развлечение «Поиграем?»	Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно и ловко, обучение играм с элементами соревнований.

<b>Март</b>	Весна в лесу	Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление навыков спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствование навыков ползания.
	В гости к солнышку.	Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление умения прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами
	Вперед на пляж.	Спрыгивание со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закрепление умения ползать на животе, совершенствование навыков ходьбы и бега, способствование развитию фантазии.
	Развлечение «Поиграем?»	Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнований.
<b>Апрель</b>	Мы - Веселые петрушки.	Сохранение равновесия при ходьбе, боком по ограниченной площади, закрепление умения действовать с мячом, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание интереса к физкультурным занятиям
	Юные космонавты	Сохранение равновесия, закрепление навыков подбрасывания и ловли мяча, совершенствование навыков метания, развитие глазомера.
	Репка	Обучение сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закрепление навыков ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствование навыков прыжков через препятствия, развитие фантазии.
	Развлечение «Поиграем?»	Обучение выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.
<b>Май</b>	В гости к ежику	Обучение сохранению равновесия на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закрепление умения спрыгивать с высоты 30-50 см; совершенствование навыков подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.

	Цыплята	Обучение прыжкам в длину с места, закрепление умения правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствование навыков сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.
	Туристы	Выполнение действий по сигналу инструктора, совершенствование двигательных умений и навыков.
	Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок»	Активное использование приобретенными двигательными навыками: бег с высоким подниманием колена, сменой направления, работа с обручем, способствование возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности, знакомство родителей с результатами деятельности кружка, повышение педагогической компетенции родителей воспитанников.

### III. Организационный раздел

#### Организация кружка

Кружок организуется с детьми 3 – 4 лет.

Занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью не более 15 минут.

#### Материально-методическое обеспечение программы

##### Программа реализуется через следующие формы:

На занятиях применяются разные формы подвижных игр: логоритмические, сюжетно-ролевые игры; игры-забавы; имитирующие и спортивные игры, психогимнастика (игры со сменой напряжения и расслабления), ритмопластика (музыкально-ритмические игры и упражнения), народные игры, игровой стретчинг.

Совместная работа с родителями (досуги и развлечения).

##### Методические указания

Объясняя игру, руководитель должен поставить детей так, чтобы им всем было хорошо его видно и слышно. Прежде чем проводить игру, необходимо не только хорошо знать ее содержание, но и другие важные моменты: возраст детей, иметь представление о коллективе, учитывать, чем он занимался до этого, где будет проводиться игра.

Приступая к игре, следует заранее подготовить площадку, необходимый инвентарь, который понадобится, не забывая и о мелочах (мел, свисток), продумать размещение всех играющих и весь ход игры. Объяснить игру нужно предельно коротко и ясно.

##### Алгоритм работы с подвижными играми:

Название игры, знакомство с ее содержанием и целью.

Объяснение правил игры, распределение ролей, играющих и их месторасположение.

Ход игры.

Анализ игры.

##### Оборудование зала

1. Шведская стенка
2. Гимнастические скамейки
3. Индивидуальные коврики
4. Шапочки-маски

5. Приставные лесенки, доски
6. Мячи резиновые разных размеров
7. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
8. Гимнастические мячи («хопы»)
9. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
10. Гимнастические палки
11. Обручи
12. Обручи плоские
13. Мешочки с песком
14. Туннели для лазания
15. Кольца от серсо
16. Веревки
17. Дуги для подлезания
18. Цветные ленточки
19. Парашют

#### **Вспомогательное оборудование**

1. Музыкальный центр
2. CD-диски.

#### **Список литературы**

1. В.Л.Страковская «300 подвижных игр для оздоровления детей». Новая школа ,1994 г.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 3-5 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.
3. Дженни Лешли «Работать с маленькими детьми (поощрять их развитие и решать проблемы)».
4. Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников». Ростов-на Дону, «Феникс» 2005 г.
5. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка-Пресс, 2000.
7. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
8. Ермак Н.Н. «Физкультурные занятия в детском саду (творческая школа для дошколят)». Феникс 2004 г.