

Комитет по образованию Администрации г.Улан - Удэ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 35 «Алые паруса»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2019г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий Кленина Н.В.Клёнина

**План - программа
с одаренными детьми 5-7 лет
по физическому развитию и воспитанию .**

Инструкторы по физическому воспитанию:
Новицкий Р.А.
Разуваев К.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации отмечается о важной роли двигательной активности, физической культуры и спорта как ведущих компонентов гармоничного развития детей, формирования здоровья нации.

Возрастающий уровень спортивных достижений в различных видах спорта чаще всего связывается с совершенствованием системы управления тренировочным процессом. Однако параметры, по которым это осуществляется, со временем меняются. В прошлые годы возможность достижения выдающихся результатов связывалась с интенсификацией процессов подготовки, в настоящее время - с оптимизацией различных компонентов тренировочного процесса на фоне максимальной реализации индивидуальных резервов на различных этапах тренировочного процесса. Главная проблема в системе воспитания одаренного ребенка - это преодоление противоречий между унифицированной системой и ярко выраженными личностными особенностями одаренного ребенка, который часто с трудом вписывается в общепринятые педагогические нормы и правила.

Часто на начальных этапах тренировочного процесса из поля зрения выпадают одаренные дети и чаще попадают дети средних способностей, в силу определенных факторов показывающие относительно высокие спортивные результаты в детском возрасте. Также в системе тренировочного процесса мало внимания уделяется разработке программ по осуществлению работы с талантливыми и одаренными спортсменами. В связи с этим, актуальность разработки программы дополнительного образования с одаренными обучающимися "Чемпионы" в дошкольной образовательной организации (далее ДОО) не вызывает сомнений.

При разработке программы учитывался имеющийся опыт и условия работы в этом направлении.

При организации учебно-тренировочной работы проводится отбор детей в спортивную группу с учетом группы здоровья, уровня физической подготовленности; создан списочный состав одаренных детей; созданы условия для участия юных спортсменов в соревнованиях различного уровня; осуществляется индивидуальная работа с родителями детей, показывающих высокие результаты в спорте.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей путем формирования у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Форма проведения: подгрупповые занятия

Сроки реализации программы: 2 года

Нормативно- правовая база

1. Федеральный Закон об Образовании в Российской Федерации №273-ФЗ;
 2. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, глава XII Требования к организации физического воспитания;
- Устав МБДОУ ;
Основная образовательная программа МБДОУ «Детство»
Программа развития МБДОУ
Положение о рабочих программах дополнительного образования МБДОУ

1.2. Выявление одаренности в спортивном направлении

- 1.любит участвовать в спортивных играх и состязаниях; на катке в зимнее время, стадионе летнее время
- 2.часто выигрывает в разных спортивных играх у сверстников; бывает быстрее всех в детском саду;
- 3.двигается легко, грациозно, имеет хорошую координацию движений; любит играть на открытых спортивных площадках;
- 4.предпочитает проводить свободное время в подвижных играх;
- 5.энергичен, производит впечатление ребенка, нуждающегося в большом объеме движений; физически выносливее сверстников

II. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ

2.1. Цель: создание условий, способствующих гармоничному развитию личности ребенка с признаками спортивной одаренности, его самореализации в детском спорте с высокими достижениями.

2.2. Задачи программы:

Целенаправленное выявление и отбор одаренных детей;

Отслеживать каждого ребенка с признаками одаренности;

Разработать и поэтапно внедрять новые технологии в работе с одаренными детьми; в зимнее и летнее время

Создать условия одаренным детям для реализации их способностей в процессе соревновательной деятельности;

Разработать психолого-педагогическое и медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса детей с признаками одаренности;

Изучать, обобщать и распространять передовой педагогический опыт по данному направлению.

Дополнительно организованная деятельность физическими упражнениями в сочетании с обязательной программой по физической культуре и правильной организацией работы с одаренными детьми могут быть представлены в качестве модели режима двигательной активности детей в ДОО.

В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса физического образования детей дошкольного возраста в условиях детского сада, в целях наилучшей реализации работы тренировочной направленности физического образования дошкольников, разработана программа с одаренными детьми для детей 5-7 лет, которая соответствует основным требованиям процесса обучения и воспитания:

- соответствие физических упражнений возрастным особенностям и физической подготовленности дошкольников;
- применение упражнений согласно научному пониманию физиологии детского организма;
- подбор форм, средств и методов;
- организация работы с детьми.

III. РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа построена с учетом программ основных занятий физической культурой в дошкольной организации. Она основывается на знании закономерностей физического развития ребенка дошкольного возраста, наличия двигательных способностей, обуславливающих подбор средств и методов физического образования.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Программа с одаренными детьми для детей 5-7 лет включает в себя 5 основных разделов:

- Совершенствование двигательных умений;
- Развитие координационных способностей, функции равновесия, мелкой моторики;
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Профилактика нарушения осанки;
- Профилактика плоскостопия.

Данная программа рассчитана на один год для детей старшего дошкольного возраста и предполагает подгрупповые и индивидуальные формы организации работы. На стадионе, катке в 2 - корпусах Комплектование групп детей для занятий по программе проводится с учетом общего функционального состояния детей, данных медицинского осмотра, результатов проверки исходного уровня физической подготовленности. Образовательная деятельность проводится с учетом предусмотренного учебного плана при соблюдении санитарно-гигиенических норм. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

5.1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием бедра, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом в левую и правую сторону. Ходьба с использованием игровых подражательных движений, с выполнением различных заданий. Ходьба по массажным коврикам, ребристой доске, «следами», по канатам. Ходьба с предметами: мешочками с песком, с кубиками в руках, с гимнастической палкой за спиной, на плечах.

Бег. Бег обычный, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по два; бег в медленном, среднем темпе; бег в чередовании с ходьбой, с выполнением имитационных движений, с выполнением различных заданий.

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках змейкой между предметами, в прямом направлении; ползание на животе по гимнастической скамейке, на спине по гимнастической скамейке; ползание с опорой на предплечья и ладони. Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом, приставным шагом, произвольным способом, по диагонали, с перехода с пролета на пролет.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь; одна нога вперед, другая назад), с поворотом, с продвижением вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед. Прыжки и подскоки в подвижных играх и игровых упражнениях.

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча об пол на месте, ловля его двумя руками; подбрасывание мяча и ловля его одной рукой; перебрасывание мяча с одной руки в другую; перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя и сидя разными способами; прокатывание мяча по гимнастической скамейке, доске. Метание мячей, мешочков с песком в горизонтальную и вертикальную цели.

Упражнения в равновесии, на развитие координационных движений. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком, на носках, перешагивая через предметы. Ходьба по наклонной доске приставным шагом, прямо и боком. Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к другой (прямо, по кругу, зигзагообразно). Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках. Сохранение равновесия после бега и прыжков, приседая на носках, стоя на одной ноге.

5.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, для туловища, без предметов, с предметами (гимнастические палки, мячи разного диаметра, кегли), с использованием снарядов (гимнастические скамейки, лестницы).

5.3. Упражнения на формирование правильной осанки

Фиксация тела в правильном положении у стены, подтягивание, выпрямление, приседания, наклоны, повороты в упражнениях с палкой, балансирование с грузом на голове. Упражнения, связанные с разгрузкой и

вытяжением позвоночника в положении лежа, стоя в упоре на коленях, в висах, во время ползания.

5.4. Упражнения для укрепления мышц стопы, развития ее сводов
Использование специальных физических упражнений, способствующих укреплению мышц нижних конечностей, выравниванию тонуса мышц, которые поддерживают стопу в нормальном положении, укреплению связок и суставов, участвующих в нормальной деятельности свода стопы.

5.5. Упражнения для развития и укрепления мышечного корсета
Упражнения для укрепления мышц спины, мышц брюшного пояса, укрепления мышц боковой поверхности туловища, корригирующие симметричные упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата плечевого пояса, нижних и верхних конечностей.

5.6. Упражнения на расслабление мышц – снижение тонуса различных групп мышц

Определение оптимального количества повторений, частоты выполнения действий в единицу времени, темпа, их общей продолжительности и величины интервалов между ними. Использование игр и игровых упражнений на расслабление.

5.7. Дыхательные упражнения

Частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки. Движение, которое сопровождается натуживанием, вызывает временную задержку дыхания. Упражнения, требующие динамического равновесия, выполняются с равномерным дыханием. Педагог подсказывает детям наиболее удобный в каждом случае ритм дыхания, привлекает их внимание к наиболее удобному согласованию вдоха и выдоха с определенными моментами движения.

Все дыхательные упражнения делятся на динамические и статические. Динамические сочетаются с движением рук, плечевого пояса, туловища. Статические осуществляются только при участии диафрагмы и межреберных мышц. Общие дыхательные упражнения улучшают легочную вентиляцию, укрепляют дыхательную мускулатуру. Это достигается динамическими и статическими упражнениями. Специальные дыхательные упражнения – активное средство профилактики и борьбы с ОРЗ, ОРВИ. Используются различные методики и игровые упражнения: обучение диафрагмальному дыханию, обучение правильному вдоху и выдоху (через нос, через рот), упражнения на дыхание с использованием речи, фонетическая гимнастика и др.

VI. МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ И КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется медсестрой ДОУ, которая регулярно проводит наблюдения за организацией оптимальных санитарно-гигиенических условий: обеспечение влажной ежедневной уборки физкультурного зала, стадиона в летнее время, катка в зимнее время, соблюдение воздушно-теплового режима, кварцевание помещений.

Педагогические наблюдения и контроль осуществляются постоянно, в течение всего периода работы по программе (сентябрь-май). Педагогические наблюдения включают систематическое отслеживание состояния здоровья детей. Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приемы.

VII. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ 5-7 ЛЕТ

Мониторинг уровня физической подготовленности детей 5-7 лет осуществляется 2 раза в год (в сентябре и в мае).

Диагностические тесты подобраны с учетом:

уровня освоения техники основных движений;

развития основных физических качеств – силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей;

способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

7.1. Содержание диагностических тестов

Бег на 30 метров с высокого старта

По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяется с точностью до 0,1 секунды.

Прыжки в длину с места

Проводится линия и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту. Участник встает около линии, не касаясь ее носками, затем отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшего касания ногами. Участникам даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений руками и ногами.

Челночный бег 3*10 м

Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «Марш!» участник берет кубика и бежит к финишу, кладет кубик за линию финиша и не останавливаясь возвращается за вторым кубиком, который кладет на пол рядом с первым. Секундомер выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Бросать кубики запрещается.

Подтягивание из виса лежа на перекладине (до 80 см)

По команде «Марш!» участник выполняет подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Упражнение выполняется плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не

засчитывается, количество правильных выполнений идет в зачет. Подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Наклоны вперед из положения сидя на полу

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. выполняется 3 наклона, на 4 задерживается дыхание на 2 сек., фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании ее кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2 секунд. Сгибание ног в коленях не допускается.

Бег 300 метров с высокого старта в спортивном зале

Бег выполняется по кругу в спортивном зале (измеряется длина одного круга, затем вычисляется общая длина дистанции, она должна быть 300 м). В забеге могут одновременно участвовать 6-8 человек. Судьи занимаются подсчетом кругов каждого участника. Время определяется с точностью до 0,1 секунды. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша. Время определяется с точностью до 0,1 секунды.

Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 30 секунд

Исходное положение: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях под углом 90°, ступни закреплены, фиксируется количество выполненных подъемов до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд. При выполнении данного теста лопатки спины должны касаться мата.

7.3. Показатели эффективности реализации программы

повышение физической работоспособности и расширение функциональных возможностей органов и систем организма детей;

достижение высоких результатов в выступлениях на соревнованиях различного уровня.

разработаны психолого-педагогические основы выявления и развития одаренности, обнаружения и обучения одаренных детей, раскрытия их природного потенциала;

качество программно-методических документов по работе с одаренными детьми и их родителями.

VIII. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

Сентябрь

Мониторинг.

Выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств.

Октябрь

Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении равновесия, в ходьбе и беге с использованием различных заданий;

Развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику рук, ориентирование в пространстве;

Формировать умение правильно и точно выполнять упражнения.

Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения с мячом;

Развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание;

Укреплять мелкие мышцы рук;

Развивать координацию движений;

Закреплять умение сохранять правильное равновесие при выполнении упражнений;

Закреплять умение группироваться в прыжках через шнур, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом;

Учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хватки в упражнениях с гимнастической палкой;

Развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции;

Укреплять мышцы кистей рук.

Ноябрь

Развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкости, ориентировку в пространстве;

Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании;

Укреплять мышцы стоп и кистей рук;

Закреплять умение правильно приземляться в прыжках в длину с места.

Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре, на сохранение равновесия;

Закреплять умение правильно сохранять осанку при ходьбе и беге различными способами;

Укреплять мышцы брюшного пояса при выполнении упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой;

Укреплять мышцы кистей рук при выполнении упражнений с мячом;

Развивать физические и волевые качества;

Продолжать упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.

Упражнять в беге на выносливость;

Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом;

Укреплять мышцы брюшного пояса при выполнении упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Декабрь

Отрабатывать навыки владения мячом;

Развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках через короткую скакалку;

Упражнять в наклонах вперед из положения сидя на полу;

Укреплять разные группы мышц.

Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе;

Развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции;

Упражнять в беге на выносливость;

Развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, силу, двигательные навыки в прыжках через короткую скакалку.

Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе;

Отрабатывать навыки в прыжках в длину с места;

Укреплять мышцы стоп;

Упражнять в беге на выносливость.

Январь

Развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице;

Воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее;

Укреплять мышцы брюшного пояса при выполнении упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч;

Развивать координацию движений, ловкость, быстроту;

Упражнять в подтягивании из виса лежа на перекладине;

Укреплять различные группы мышц при выполнении упражнений.

Упражнять в беге на выносливость;
Развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках через короткую скакалку;
Упражнять в подтягивании из виса лежа на перекладине;
Укреплять мышцы рук.

Февраль

Развивать координацию и ловкость при прыжках в длину и высоту;
Развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, ориентировку в пространстве при выполнении челночного бега;
Укреплять мышцы кистей рук и стоп.

Упражнять в прыжках через короткую скакалку на двух ногах;
Закреплять навыки владения мячом;
Укреплять мышцы рук при подтягивании на подвесной перекладине;

Упражнять в равновесии, ловкости при лазании по гимнастической лестнице;
Развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, ориентировку в пространстве при выполнении челночного бега;
Упражнять в наклонах вперед из положения сидя на полу;
Укреплять разные группы мышц.

Упражнять в беге на выносливость;
Укреплять мышцы брюшного пояса при выполнении упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине».
Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе;
Укреплять различные группы мышц при выполнении упражнений.

Март

Упражнять в ходьбе и беге с преодолением различных препятствий;
Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках;
Отрабатывать технику владения мячом;
Упражнять в наклонах вперед из положения сидя на полу;

Развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках через короткую скакалку;

Развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, ориентировку в пространстве при выполнении челночного бега;
Укреплять мышцы брюшного пояса при выполнении упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Упражнять в беге на выносливость;
Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, технику бросков в баскетбольное кольцо;
Упражнять в подтягивании из виса лежа на перекладине;
Укреплять различные группы мышц при выполнении упражнений.

Упражнять в беге на выносливость;
Укреплять мышцы брюшного пояса при выполнении упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине».
Упражнять в наклонах вперед из положения сидя на полу;

Апрель

Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе;
Упражнять в беге на выносливость;
Укреплять мышцы брюшного пояса при выполнении упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, ориентировку в пространстве при выполнении челночного бега;
Укреплять мышцы рук при подтягивании на подвесной перекладине;
Развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках через короткую скакалку.

Упражнять в беге на выносливость;
Развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, ориентировку в пространстве при выполнении челночного бега;
Отрабатывать технику владения мячом.

Упражнять в ходьбе и беге с преодолением различных препятствий;
Совершенствовать навыки владения мячом;
Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в метании;
Укреплять различные группы мышц при выполнении упражнений.

Май

Мониторинг. Выявление основных показателей степени освоения программы.
В ходе диагностики установить особенности развития у детей физических качеств, динамику этих показателей в течение года.

- Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с. (Здоровый малыш).
- Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 264 с.
- Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пос. для педагогов дошк. учрежд. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 175 с.
- Оценка физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста/Сост. Н.А. Ноткина, Л.И.Казьмина, Н.Н. Бойнович.– СПб.: Акцидент, 1999.–32 с.
- Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятия физическими упражнениями: Метод. Рек. / Авт.-сост. С.О. Филиппова. – Спб.: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2000. – 53 с.
- Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Уч. пос. – М.: Академия, 2001. – 368 с.
- Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2004. – 400 с.
- Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
- Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 160 с. (Здоровый малыш).
- Сальников В.А. Талант, одаренность и способности в структуре спортивной деятельности / В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №4. – С. 14-20.