

ПРИНЯТО

педагогическим советом

протокол № «1» 28.08.2015

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим МАДОУ «Детский сад № 37»

Малкова Т.Ю.

Приказ № 7744 «28 » августа 2025 г.



**ПРОГРАММА
дополнительной образовательной услуги
«ШКОЛА МЯЧА»**

Возраст: 3-4 года

Срок реализации: 1 год

Разработала:

Чеснокова Инна Юрьевна

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка.

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений занижено. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

Для реализации потребности детей в движении организована секция «Школа мяча».

Спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Бросание и ловля мяча, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость. Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются детьми в самостоятельных играх и упражнениях.

С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях. Таким образом, спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча».

Интегрированные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы:

-физически развитый,

-у ребенка сформированы физические качества и потребность в двигательной активности,

-самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения,

-способен управлять своим поведением, планировать свои действия, соблюдать элементарные правила и нормы поведения.

1.1. Цель программы: сформировать потребность в движении, развивать и совершенствовать движения, развивать двигательные способности и самостоятельность.

Задачи:

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в процессе игр и упражнений с мячами в соответствии с его индивидуальными особенностями.

2. Развитие физических качеств, нравственно- волевых качеств личности.

3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

4. Расширить диапазон двигательных способностей детей.

5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

6. Обеспечение физического и психического благополучия.

Занятие состоит из трех частей:

- Вводная (*виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ с мячом*).

- Основная (*решаются поставленная задача*.)

- Заключительная (*n\и и m\и с мячом*).

Формы занятий - групповая совместная деятельность.

Способы организации детей:

фронтальный, поточный и индивидуальный.

«Школа мяча» проводится в составе группы-10-12 человек.

Спортивная секция проводить один раз в неделю

(с октября по май включительно) - 32 занятия

Продолжительность занятий: 15 минут.

Формы занятий - групповая совместная деятельность.

Способы организации детей:

фронтальный, поточный и индивидуальный.

Организация условий:

спортивный зал: пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность;

дети в спортивной одежде;

воспитатель в спортивной форме.

Спортивное оборудование: мячи резиновые разного диаметра,, мячи надувные, набивные; дополнительное: мишины, дуги, кегли, палки гимнастические.

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Методы, используемые на занятиях:

словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);

наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);

практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

1.2. Ожидаемые результаты:

В результате дети:

- научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;

- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;

- научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;

- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;

- улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков.

Низкий уровень. Движения ребёнка с мячом напряженные, скованные, плохо скоординированы, реакция на ловлю мяча замедленная.

Средний уровень. Действия с мячом приобретают согласованность, менее скованы и напряжены. Ребенок реагирует на ловлю мяча. В играх активен.

Высокий уровень. Движения с мячом активны, хорошо реагирует на ловлю мяча и действует в соответствии с ним, проявляет положительное отношение к играм.

Месяц	Мероприятия	Цель	Кол-во часов
Октябрь	1. Обследование детей. 2. Прокатывать мяч друг другу. Игра «Мяч в кругу». 3. Прокатывания мяча под дугу. Игра: «Докати до стены» Игра: «Горячая картошка» 4. Игровое упражнение «Колобок» «Детский боулинг»	Учить прокатывать мяч друг другу. Воспитывать выдержку. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. Усваивать упражнения и правила игр. Учить ловить и передавать мяч друг другу с небольшого расстояния. Учить детей катать и ловить мяч. Развивать внимание и ловкость движений.	1 1 1 1
Ноябрь	1.Игровые упражнения: «Весёлые мячи» «Мяч в кругу» «Прокати и догони». 2.Прокатывания мяча в длину. Упражнение: «Передача мячей»	Учить детей слушать сигнал, ориентировка в пространстве. Формировать умение управлять мячом и играть с ним.	2 2
Декабрь	1.Игровые упражнения: «Игра в мяч»; «Салют». 2. Перебрасывание мячей друг другу. Игра: «Послушный мяч»	Учить детей ловить мяч, развивать реакцию.	2 2
Январь	1. Игровые упражнения: Упражнения: «Пирамидка»; «Горячая картошка». 2. Упражнения: «Мяч вокруг обруча»; «Съедобное – несъедобное».	Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель. Учить детей ловить и передавать мяч друг другу с небольшого расстояния. Развивать умение ориентироваться на площадке, быстроту мышления.	2 2
Февраль	1.Прокатывание мяча между предметами. Упражнение: «Успей поймать», «Догони мяч». 2. Метание мяча в горизонтальную цель. Упражнение: «Мяч в кругу», «Мяч на дорожке»	Учить детей прицеливаться при броске мяча в цель, воспитываться уверенность в своих целях. Совершенствовать навык отталкивания мяча. Продолжать катать мяч в прямом направлении.	2 2
Март	1. Игровые упражнения: «Игра в мяч»; «Салют». 2.Метание мяча вдаль.	Развивать зрительно – моторную координацию. Упражнять метание вдаль	2 2

	Упражнение: «Бег за мячом», «Передай по кругу».	(энергично отталкивать мяч в заданном направлении).	
Апрель	1.Перебрасывания мяча друг другу. Упражнения: «Догони мяч». 2. Упражнения: «Подбрось и поймай», «Сбей кегли», «Мяч вокруг обруча».	Совершать навыки передачи – ловли мяча. Воспитывать организованность. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его. Развивать ловкость движений.	2 2
Май	1.Прокатывание мяча вокруг кеглей двумя руками. Упражнение: «Сбей кегли». 2. Упражнение: «Догони мяч»; «Мяч через шнур».	Закреплять умение детей прокатывать мяч вокруг предметов. Развивать меткость. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	2 2
ИТОГО			32

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- проведение спортивного праздника,
- оформление фото - стенда.

Календарь проведения кружка.

Методика обучения детей упражнениям с мячом.

Катание, прокатывание, скатывание выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Сначала воспитатель сам направляет мяч ребёнку и учит ловить его. Затем дети катают мяч друг другу. В исходном положении сидя на полу спина должна быть прямая, мяч находится между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребенок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч («прицеливается»), измеряет расстояние глазами, затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперед, энергично толкает его кистями; после этого выпрямляется и смотрит, как мяч докатывается до партнера.

При катании сидя на стуле ребенок наклоняется вперед, кистями рук толкает мяч, находящийся между ступнями. И после этого выпрямляется.

При катании из положения стоя присаживается на корточки или наклоняется вперед, толкает мяч и тут же встает.

Нужно научить детей энергично отталкивать мяч от себя в определенном направлении, тогда он будет катиться ровно и быстро, не подскакивая, и его легко поймать. При ловле же нужно внимательно наблюдать за мячом и стараться вовремя схватить его, чтобы он не укатился в сторону.

Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной – как правой, так и левой. Расстояние постепенно увеличивается от 1 м до 1,5 – 2 м. В дальнейшем задания усложняются: нужно не только докатить мяч до другого ребенка, но и прокатить его между линиями или ножками стула, в ворота, дугу, между предметами, расставленными на расстоянии 60-40см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по доске или скамейке, скатывать с наклонной доски. Скатывать мяч с доски можно одной или двумя рукой: ребенок берет его снизу обеими руками (ладони вперед, подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски; при катании одной рукой нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева, если правой, взять мяч снизу *(ладонью вперед)* и толкнуть его).

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками доступны детям с трехлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу вверх перед собой. Чтобы

сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полётом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребенок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (*слева и справа*) или одной рукой сверху, другой – снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены). Исходное положение при бросании мячавверх одной рукой и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (*способы ловли описаны выше*). Когда дети освоят простые способы бросания и ловли, им предлагаются более сложные задания: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (*впереди себя, за спиной, сбоку*) и поймать; подбросить, повернуться кругом и поймать мяч; поймать мяч после отскока от пола и т.д.

Бросание мяча вниз о пол и ловля его. Сначала дается самое простое упражнение. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (*либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу*). Ударять о пол можно и одной рукой. Исходное положение для этого упражнения: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребенок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками.

По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложнённые задания: ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши (*впереди себя, за спиной, сбоку, с поворотом и др.*). Кроме того, детям предлагаются упражнения в отбивании мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой или левой, кулаком, ребром, с продвижением вперед по прямой, по кругу (около обруча, змейкой (*около или между предметами*).

Бросание мяча в стенку используется в старшей и подготовительной группах. При выполнении этого упражнения дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить можно как двумя, так и одной рукой, причем с различными дополнительными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом, с отскоком мяча от пола.

Метание на дальность и в цель выполняется различными способами: «из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку». Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска.

Метание «прямой рукой снизу» применяется для попадания в горизонтальную цель, при бросании мяча друг другу или стенку, при перебрасывании мяча через сетку.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперед. При прицеливании туловище наклоняется вперед; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперед – вверх до уровня глаз ребенка, левая слегка отводится вниз – назад. При замахе правая рука с предметом идет назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причем на нее переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперед, левая

нога выпрямляется; левая рука выносится вперед. При броске выпрямляются ноги и туловище.

При обучении метанию в цель используются нарисованные круги, обруч, лежащий или подвешенный.

Детей старшего возраста полезно учить попаданию в движущуюся цель – игры «Зайцы и охотники», «Ловушка с мячом». Детей дошкольного возраста учат метать мяч двумя руками «снизу», «от груди», «от плеча», «сбоку», «из-за головы». Способ двумя руками снизу применяется при бросании мяча через сетку, друг другу.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперед–вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперед, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперед, правая нога приставляется к левой. К способу двумя руками от груди прибегают, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперед–вниз, руки с мячом выносятся немного вперед, тяжесть тела переносится на вперед стоящую ногу. При замахе туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

Метание способом из-за головы применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через веревку или сетку. Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребенок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперед – вверх и делает бросок. Способами двумя руками сбоку бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад – вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперед.

Методы обучения детей упражнениям и играм с мячом.

* показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей (*младший дошкольный возраст*)

* пояснение и показ упражнений

* повторение упражнения

* использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений

* творческие задания

* игровые задания

Обучение в «Школе мяча» строится по иерархической лестнице: от простого к сложному, от контролируемого к самостоятельному.

Обучение навыкам владения мячом состоит из трех этапов:

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.

2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с подвижными играми с мячом.

3. Этап закрепления и совершенствования (*основной*). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом.

Игры с мячом.

Игра «Колобок».

Цель игры: учить детей катать и ловить мяч.

Ход игры: Воспитатель находится в центре зала с мячом в руках. Дети располагаются хаотично.

Воспитатель: «*Колобок – румяный бок покатился во лесок*». На сигнал: «*Зайцы*» дети прыгают, как зайцы.

Воспитатель: «*К зайцу (имя ребенка) покатился мяч*». Воспитатель катит мяч тому, кого назвал. Ребенок возвращает мяч – катит его обратно.

Сигнал: «*Волки*» - дети передвигаются по залу широким шагом.

Воспитатель: «*К волку (имя ребенка) в лапы прыгнул мяч*». Воспитатель бросает мяч ребенку способом снизу. Ребенок бросает мяч воспитателю тем же способом.

Игра продолжается. Дети имитируют походку медведя и лисы.

Игра «Горячая картошка»

Цель игры: учить детей ловить и передавать мяч друг другу с небольшого расстояния.

Ход игры: Дети стоят по кругу. На сигнал: «*Горячая картошка*» начинают перебрасывать или передавать мяч по кругу. Если ребенок не поймал мяч, то он «*обжегся*», должен пробежать с мячом круг и вернуться на свое место.

Игра «Акула».

Цель игры: учить детей катать мяч в заданном направлении и ловко от него увертываться.

Ход игры: Дети-рыбки «*плавают*» по «*морю*». Один ребенок – акула. На сигнал: «*Акула*» дети убегают, а ребенок-акула быстро катает мячи, стараясь попасть в рыбешек.

Для детей старшего возраста наиболее эффективной формой обучения по программе «Школа мяча» являются специальные организованные занятия в спортивном зале и на площадке детского сада. Как правило, такие занятия строятся в соответствии с общими принципами структуры физического занятия, но состоят обычно только из упражнений и игр с мячом. «Школа мяча» на этой возрастной ступени подготавливает детей к усвоению техники владения мячом, как инвентаря спортивных игр. Дошкольники осваивают технику передачи и ловли мяча, ведения и бросков в корзину. В «школе мяча» дети 5-6 лет воспитываются в коллективной игре, учатся уступать друг другу, действовать по сигналу.

Игра «Автомобили».

Цель игры: учить детей выполнять различные движения с мячом: подбрасывать и ловить, вести мяч одной или двумя руками.

Ход игры: на площадке размечается дорога шириной 2-3 м и длиной 4-5 м. Все дети - автомобили. Они выполняют движения с мячом по заданию ведущего - «*светофора*» (дети могут вести мяч одной или двумя руками, ловить и подбрасывать, при этом передвигаясь по площадке). Если «*светофор*» показывает желтый свет, автомобили подбрасывают и ловят мяч, стоя на месте (*ударяют мячом о землю*). Когда загорается зеленый, все автомобили передвигаются по площадке, выполняя упражнения с мячом (*ведут, подбрасывают и ловят мяч*). На красный

свет автомобили останавливаются, движение с мячом заканчивается. Игра повторяется 2-3 раза

В подготовительной к школе группе необходимо научить детей определенной технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча. Воспитанники учатся применять полученные навыки владения мячом в игровой ситуации. Большая часть занятия отводится проведению спортивных игр с мячом.

Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения.

«*Дотронься до мяча*»

Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребенку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

«*Мой веселый звонкий мяч*»

Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С. Маршака «*Мяч*»:

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой!

«*Прокати мяч*»

Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребенку. Сначала ребенок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.

«*Прокати мяч в ворота*»

Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив ребенок сам догоняет мяч.

«*Брось дальше*»

Ребенок бросает мяч, стоя на линии, начертенной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить еще дальше.

«*Поймай мяч*»

Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5-2 м, бросает ему мяч. Ребенок возвращает мяч. Взрослый сопровождает действия словами: «*Лови, бросай, упасть не давай*». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

«*Подбрась – поймай*»

Ребенок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

«*Подбрась выше*»

Ребенок подбрасывает мяч как можно выше.

«*Перебрось через верёвку*»

Ребенок становится напротив веревки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребенка до веревки – не более 1,5 м. Ребенок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через веревку, затем бежит за ним и снова бросает.

Список используемой литературы

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти».
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.
3. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
4. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова
5. Адашкявицене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Адашкявицене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Громова О.Е. Спортивные игры в детском саду – М.: Творческий центр, 2002.
8. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М., 2009.
9. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. – М., 2009.
10. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений // Физическая культура в школе. – 2001. – № 4. – С.33.
11. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб.: КАРО, 2010.
12. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-4 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/ М.А. Рунова. – М.: Мозаика – Синтез, 2000.
14. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.
15. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. – М.: ГНОМиД, 2004.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371000

Владелец Малкова Татьяна Юрьевна

Действителен С 19.01.2026 по 19.01.2027