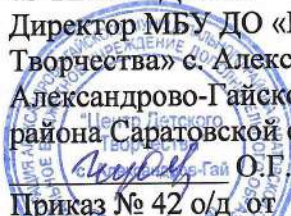


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай
Александрово-Гайского муниципального района
Саратовской области**

Рассмотрена на заседании методического
совета МБУ ДО «Центр Детского
Творчества» с. Александров-Гай
Александрово-Гайского муниципального
района Саратовской области
Протокол № 1 от 25.08.2025

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «Центр Детского
Творчества» с. Александров-Гай
Александрово-Гайского муниципального
района Саратовской области
 О.Г. Чучуляну
Приказ № 42 о/д от 25.08.2025

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Форма реализации: очная
Срок реализации программы: 1 год
Объем программы: 180 часов
Возраст детей: 5 -6 лет

Составитель: Амирова А.А. - педагог
дополнительного образования

с. Александров-Гай 2025

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана для детей 5-6 -лет и на основании Положения о проектировании и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ЦДТ» с. Александров-Гай Александрово-Гайского муниципального района Саратовской области.

Актуальность данной программы обусловлена социальным заказом родителей на программы физкультурно – спортивной направленности. Так как современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста. Современные дети ведут малоподвижный образ жизни, поэтому программы, в основе которых содержатся физические упражнения и игры являются востребованными. Программа направлена на – укрепление психического и физического здоровья, что также показывает ее актуальность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей. Содержание программы состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики.

Адресат программы: Возраст учащихся 5 – 6 лет – дети старшего дошкольного возраста. При построении учебного процесса учитываются индивидуальные особенности познавательной деятельности учащихся каждой из этих возрастных категорий.

Возрастные особенности учащихся.

Возраст 5-6 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. В данный период может наблюдаться резких скачок роста или увеличения массы тела. Часто специалисты говорят о том, что в у 5-летних детей наступает «первый этап вытягивания». На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 5-6 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения, у ребенка может наблюдаться «непоседливость». 5-6 лет — идеальный период, для того, чтобы отдать ребенка в спортивную секцию.

Сроки реализации программы, режим занятий, объем программы:

Реализация данной Программы рассчитана на 1 год.

Объем программы: 180 часов.

Численный состав группы – от 12 до 20 человек. Состав группы – постоянный в течение года.

Форма работы: групповая. В одной группе занимаются дети разных уровней подготовленности. Основным критерием отбора является желание детей.

Форма обучения: очная.

1.2. Цель и задачи.

Цель программы – физическое развитие детей средствами общих физических упражнений в процессе занятий в объединении «Азбука здоровья»

Задачи:

Обучающие:

- обучить правилам поведения в спортивном зале и на открытых спортивных площадках во время игр;
- обучить общеразвивающим физическим упражнениям;
- изучить правила подвижных игр, игр-эстафет, спортивных подвижных игр;
- обучить приемам подвижных игр, игр-эстафет, спортивных подвижных игр.

Развивающие:

- развивать двигательные способности и физические качества детей (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);

Воспитательные:

- способствовать приобщению детей к активному здоровому образу жизни.

1.3. Планируемые результаты

В процессе реализации программы будут сформированы

предметные результаты

- знание правил поведения и техники безопасности в спортивном зале и открытой спортивной площадке;
- знание основных общеразвивающих физических упражнений;
- знание подвижных игр, игр-эстафет, спортивных подвижных игр;
- умение выполнять основные общеразвивающие физические упражнения - упражнения для правильной осанки, упражнения на координацию движений, развитие ловкости, равновесия; упражнения с отягощением и без отягощения, упражнения со скакалкой, обручем, мячами;
- умение принимать участие в подвижных, спортивных играх, играх-эстафетах.

метапредметные компетенции

- развитие двигательных способностей и физических качеств детей;

личностные компетенции

- развитие интереса к здоровому образу жизни.

1.4. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здоровья» - Модуль 1 – 1 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1		1
2.	Строевые упражнения	12	2	10
3.	Легкая атлетика	56	16	40
4.	Гимнастика	36	6	30
5.	Подвижные игры	39	6	33
6.	Спортивные игры	36	6	30
	ИТОГО	180	36	144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория: Что такое физическая культура? Значение физической культуры для укрепления здоровья. Основы гигиены. Режим дня. Правила поведения в спортивном зале. Правила техники безопасности.

Практика: общеразвивающие упражнения без предметов, подвижные игры.

2. Строевые упражнения

Теория: строевые приемы, передвижения, перестроения, размыкание, смыкание.

Практика: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах.

3. Легкая атлетика.

Теория: Понятие «скорость бега». Понятие «дистанция». Понятие «эстафета». Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы.

Практика: Ходьба и бег. Ходьба под счет. Ходьба на носках. Обычный бег. Бег с ускорением. Прыжки: прыжки на одной ноге. На двух ногах, прыжки на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Бросок малого мяча: метание малого мяча с положения, стоя грудью в направлении метания. Общие развивающие упражнения с мячом. Подвижные игры с бегом. Подвижные игры с прыжками. Подвижные игры с метанием.

4. Гимнастика.

Теория: Ритмическая гимнастика. Комплекс утренней гимнастики.

Практика: Акробатика: Движения под музыку. Ритмические упражнения. Строевые упражнения: Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Равновесие: Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание и перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на носках и одной ноге. Упражнения типа «Ласточка». Опорный прыжок: Прыжки с места в длину. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через барьер. Упражнения со скакалкой: Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку в паре.

5. Спортивные игры.

Теория: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.

Практика: обучение детей техническим навыкам владения мячом - ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча, перебрасывание мяча через сетку.

6. Подвижные игры:

Теория: Классификация подвижных игр. Подвижные народные игры.

Практика: проведение игр:

- с элементами бега: «Перебежка с выручкой»; «Круговая эстафета»;
- с метанием, передачей и ловлей мяча: «Перестрелка», «Пионербол», «Защита укреплений»;
- с прыжками: «Прыжок за прыжком», «Удочка командная»;
- с элементами сопротивления: «Тяни в круг», «Бой петухов», «Перетягивание в парах»;
- народных игр: «Филин и пташки», «Надень папаху», «Скок-перескок» и т.д.

Проведение спортивного мероприятия: «Игры наших бабушек»

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Азбука здоровья» сопровождается процедурами текущей аттестации учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом: итоговая сдача нормативов согласно возрасту и индивидуальных способностей воспитанника; решение ситуационных задач с целью проверки способности принимать решения с учетом приобретенных знаний и умений, тестирование, соревнования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в муниципальных соревнованиях, сдача норм ВСФКО ГТО. Основным *методом диагностики* по программе является педагогический анализ результатов: анкетирования, тестирование, опросы, выполнение учащимися диагностических и итоговых заданий

1.6. Воспитательная деятельность

Цель: развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи:

- усвоении знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям физической культурой, к собственным нравственным позициям и этике поведения в коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе объединения.

Основные целевые ориентиры воспитания в рамках реализации данной программы направлены на формирование сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде).

Календарный план воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт
Модуль 1 «Наследие»			
1	Социальная акция «С добротой и любовью»	02.10.2025	Фото- и видеоматериалы о проведении трудового десанта
2	Проведение Уроков Мужества и памяти	В течение года	Фото- и видеоматериалы о проведении трудового десанта
Модуль 2 «Корни»			
3	Тематическая встреча с родителями «Как воспитать здорового ребенка»	Ноябрь 2025	Фото- и видеоматериалы о проведении трудового десанта
4	Спортивный праздник «Семейный космоквест»	Апрель 2026	Фото- и видеоматериалы о проведении трудового десанта
Модуль 3 «Зеленый патруль»			
5	Экологическая акция «Птичьи кормушки»	Декабрь 2025-март 2026	Фото- и видеоматериалы о проведении мероприятия
Модуль 4 «Наш выбор здоровый образ жизни»			
6	День здоровья	26.09.2025	Фото- и видеоматериалы о проведении мероприятия
7	Просветительская акция «7 шагов к здоровью»	Декабрь 2025	Фото- и видеоматериалы о проведении мероприятия
Модуль 5 «ПрофСтарт»			
8	Встречи с интересными людьми	В течение года	Фото- и видеоматериалы о проведении мероприятия

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение.

2.1.1. Описание приёмов и методов организации учебно-воспитательного процесса.

Организация образовательного процесса – очная.

Основные методы обучения:

- наглядный (восприятие и усвоение детьми готовой информации, просмотр мастер-классов, видео-инструкций);
- репродуктивный (воспроизведение учащимися полученных знаний и освоенных способов деятельности);

Формы организации образовательного процесса - групповая.

Формы организации учебного занятия: практическое занятие, соревнование, эстафета.

Основной формой обучения является практическая работа. Она позволяет освоить основные и специальные физические упражнения, предусмотренные программой.

Теоретический материал занимает не более 30%, подается в форме

лекции, беседы, презентаций, видеороликов.

Педагогические технологии: проектные технологии, технология КТД, игровые технологии, информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие.

2.2. Условия реализации

Информационное и дидактическое обеспечение программы.

1. Учебные пособия.
2. Учебники.
3. Электронные образовательные ресурсы.
4. Учебные фильмы. Плакаты.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Помещение:

- спортивный зал, открытая спортивная площадка.

Оборудование:

1. Спортивный зал, открытая игровая площадка.
2. Мячи, кегли, обручи, скакалки.
3. Малые мячи для метания.
4. Рулетка, секундомер.
5. Маты, гимнастические лавки.
6. Шкафы для хранения методической литературы и пособий;
7. Электронные носители для хранения информационных ресурсов.

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования. Образование: средне-специальное, высшее.

3. Оценочные материалы

Оrientировочные типологические нормативы двигательной подготовленности детей старшего дошкольного возраста

1. Быстрота: бег на дистанцию 30 м; выполняется с высокого старта по команде (например, хлопок в ладоши). Измеряется секундомером время в секундах, желательно с точностью до 0,1 секунды.

Возраст	Тип Оценка	Торакальный		Мышечный		Дигестивный	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
6 лет	Плохо	>8,2	>8,3	>7,7	>8,5	>8,3	>8,8
	Удовлетворительно	8,2-7,9	8,3-8,0	7,7-7,4	8,5-8,1	8,3-7,9	8,8-8,4
	Хорошо	7,9-7,3	8,0-7,3	7,4-6,6	8,1-7,3	7,9-7,2	8,4-7,7
	Очень хорошо	7,3-6,9	7,3-6,9	6,6-6,2	7,3-6,9	7,2-6,6	7,7-7,2
	Отлично	<6,9	<6,9	<6,2	<6,9	<6,6	<7,2

--	--	--

2. Выносливость: бег на длинную дистанцию. Измеряется расстояние в метрах, которое ребенок может преодолеть (в беге и ходьбе) за 6 минут.

Воз- раст	Тип Оценка	Торакальный		Мышечный		Дигестивный	
		Мальчи ки	Девочки	Мальчи ки	Девочки	Мальчи ки	Девочки
6 лет	Плохо	<830	<825	<900	<800	<850	<720
	Удовлетвори тельно	830-880	825-875	900-950	800-850	800-850	720-760
	Хорошо	880-1000	875-950	950-1050	850-950	850-950	760-840
	Очень хорошо	1000- 1050	950-1000	1050- 1100	950-1000	950-1000	840-880
	Отлично		>1000	>1100	>1000	>1000	>880

Календарный учебный график.

№	Номер занятия	Дата проведе ния	Название раздела	Форма проведения	Количество часов			Форма контроля	Место проведения
					Всего	теория	практика		
1. Вводное занятие - 1 ч					1		1		
	1		Подготовка организма детей к физическим нагрузкам.	Спортивно-игровая	1		1	опрос	МБУ ДО «ЦДТ»
2. Строевые упражнения - 12 ч					12	2	10		
	2\3\		Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.	Спортивно-игровая	2	1	1	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	4\5		Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания	Комплексное занятие	2		2	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	6\7		Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте.	Комплексное занятие	2	1	1	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	8\9		Переход на ходьбу и бег, на шаг.	Комплексное занятие	2		2	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	10\11		Изменение скорости движения строя.	Комплексное занятие	2		2	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	12\13		Веселые забеги	Эстафета	2		2	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
3. Легкая атлетика - 56 ч.					56	16	40		
	14\15\16		Ходьба обычная друг за другом	Комплексное занятие	3	1	2	педагогическое наблюдение	
	17\18\19		Ходьба на носках	Комплексное занятие	3	1	2		

20\21\22\23		Прыжки: прыжки на одной ноге. На двух ногах, прыжки на месте.	Комплексное занятие	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
24\25\26\27		Прыжки с продвижением вперед.	Комплексное занятие	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
28\29\30\31		Прыжок в длину с места.	Комплексное занятие	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
32\33\34\35\		Подвижные игры с прыжками		4	2	2		
37\38\39\40\41\42		Бросок малого мяча: метание малого мяча с положения, стоя грудью в направлении метания	Комплексное занятие	6	1	5	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
43\44\45\46		Общие развивающие упражнения с мячом	Комплексное занятие	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
47\48\49\50		Подвижные игры с мячом	Комплексное занятие	4	2	2	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
51\52\53\54		Изучение и совершенствование техники бега.	Комплексное занятие	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
55\56\57\58		Эстафетный бег.	Комплексное занятие	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
59\60\61\62		Бег на 10,20,30 метров.	Комплексное занятие	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
63\64\65\67		Метание мяча вдаль.	Комплексное занятие	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
68\69\		«Мой друг – тренажёр»	Комплексное занятие	2	1	1	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
70\71		Выполнение контрольных нормативов.	Комплексное занятие	2		2	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
4. Гимнастика				36	6	30		
72\73		Ритмическая гимнастика.	Спортивно-игровая	2	1	1	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»

	74\75\76\77		Силовые упражнения.	Комплексное занятие	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	78\79\80\81		Упражнения на развитие гибкости.	Спортивно-игровая	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	82\83\84\85		Развитие основных видов движений.	Комплексное занятие	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	86\87\88\89\90\91		Акробатика.	Спортивно-игровая	6	1	5	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	92\93\94\95		Равновесие.	Спортивно-игровая	4		4	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	96\97\98\99\100\101		Упражнения со скакалкой.	Спортивно-игровая	6	1	5	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	102\103\104\105		Лазание.	Спортивно-игровая	4		4	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	106		Выполнение контрольных нормативов.	Эстафета	2		2	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
5. Подвижные игры - 39 ч.					39	6	33		
	107\108\109\110\111\112		Подвижные игры с мячом.	Спортивно-игровая	6	1	5	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	113\114\115\116\117\118		Подвижные игры с кеглями	Спортивно-игровая	6	1	5	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	119\120\121\122		Подвижные игры с обручем	Спортивно-игровая	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	123\124\125\126\127\128		Народные подвижные игры.	Спортивно-игровая	6	1	5	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	129\130\131		Подвижные игры со скакалкой	Спортивно-игровая	3	1	2	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	132\133		«Космические приключения»	Спортивно-игровая	2		2	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	134\135\136		«Путешествие в Спортландию»	Спортивно-игровая	3		3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»

	137\138\139\140		Народные подвижные игры	Спортивно-игровая	4		4	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	141\142\143\144\145		Эстафеты	Спортивно-игровая	5	1	4	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
6. Спортивные игры - 36 ч.					36	6	30		
	146\147		Знакомство детей с историей возникновения мяча.	Спортивно-игровая	2	1	1	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	148\149\150\151\152\153		Знакомство детей с правилами игры в баскетбол.	Спортивно-игровая	6	1	5	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	154\155\156\157\158\159		Техника ловли и передачи мяча	Спортивно-игровая	6	1	5	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	160\161\162\163\164\165		Техника ведения мяча	Спортивно-игровая	6	1	51	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	166\167\168\169\170\171		Броски в корзину	Спортивно-игровая	6		6	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	172\173		Знакомство детей с правилами игры в волейбол	Спортивно-игровая	2	1	1	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	174\175\176\177		Подача мяча	Спортивно-игровая	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	178\179\180		Перебрасывание мяча через сетку	Спортивно-игровая	4		4	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
ИТОГО					180	36	144		

2.4. Оценочные материалы

Оrientировочные типологические нормативы двигательной подготовленности детей старшего дошкольного возраста

1. Быстрота: бег на дистанцию 30 м; выполняется с высокого старта по команде (например, хлопку в ладоши). Измеряется секундомером время в секундах, желательно с точностью до 0,1 секунды.

Возраст	Тип Оценка	Торакальный		Мышечный		Дигестивный	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
6 лет	Плохо	>8,2	>8,3	>7,7	>8,5	>8,3	>8,8
	Удовлетворительно	8,2-7,9	8,3-8,0	7,7-7,4	8,5-8,1	8,3-7,9	8,8-8,4
	Хорошо	7,9-7,3	8,0-7,3	7,4-6,6	8,1-7,3	7,9-7,2	8,4-7,7
	Очень хорошо	7,3-6,9	7,3-6,9	6,6-6,2	7,3-6,9	7,2-6,6	7,7-7,2
	Отлично	<6,9	<6,9	<6,2	<6,9	<6,6	<7,2

2. Выносливость: бег на длинную дистанцию. Измеряется расстояние в метрах, которое ребенок может преодолеть (в беге и ходьбе) за 6 минут.

Возраст	Тип Оценка	Торакальный		Мышечный		Дигестивный	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
6 лет	Плохо	<830	<825	<900	<800	<850	<720
	Удовлетворительно	830-880	825-875	900-950	800-850	800-850	720-760
	Хорошо	880-1000	875-950	950-1050	850-950	850-950	760-840
	Очень хорошо	1000-1050	950-1000	1050-1100	950-1000	950-1000	840-880
	Отлично		>1000	>1100	>1000	>1000	>880

2.5. Список использованных источников и литературы

Литература для педагога:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н. Новгород. М, 1993.
2. Алямовская В.Г. Организация оздоровительного бега в дошкольном учреждении. М, 1996.
3. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М, 2007
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5 – 7 лет. М, 2003.
5. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб, 2012
6. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении, М. 2009.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). М, 2002.
8. Вареник Е.Н., Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. М, 2006.
9. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, 2010
10. Новиковская О. Ум на кончиках пальцев. Веселые пальчиковые игры. Маленькие подсказки для родителей. СПб, 2007.
11. Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей. СПб, 2