

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 421
(МБДОУ детский сад № 421)

Методические рекомендации

**«Строевые упражнения в детском саду
в старшей и подготовительной группе»**

Инструктор по физической культуре
Маева Н.В.

г.Екатеринбург, 2021 г.

Строевые упражнения в детском саду в старшей и подготовительной группе.

Строевые упражнения считаются одним из средств физиологического воспитания и разностороннего развития дошкольников.

Актуальность **строевых упражнений в том**, что они обеспечивают организацию детей в любом виде упражнений, во всех формах работы по физическому воспитанию. Строевые упражнения способствуют формированию у детей правильной осанки, воспитанию их подтянутости, дисциплинированности, готовности выполнять распоряжения педагога, организованности и согласованности при совместных действиях.

Значение строевых упражнений для физического воспитания и развития детей дошкольного возраста

Строевые упражнения являются основным средством организации занятий физической культурой. Строевые упражнения — построения (в круг, упражнения колонну, шеренгу и т. п.), перестроения (из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, шеренгу и т. п.), повороты в разные стороны (направо, налево, кругом), размыкания и смыкания, все передвижения в пространстве (в различных построениях и враспынную) — используются при выполнении различных физических упражнений (на занятиях, утренней гимнастике, в подвижных играх, хороводах, праздничных шествиях, на прогулках, экскурсиях) [4, с. 134]. И при этом они имеют несколько значений для физического воспитания и развития дошкольников.

Первое значение — это подготовка организма ребенка к более высокой физической нагрузке в основной части занятия, в которой планируются упражнения в основных движениях со сложной координацией или спортивные упражнения интенсивного характера, вызывающие достаточно высокую физическую нагрузку [4, с. 168]. Иначе говоря, здесь идет постепенное и умеренное разогревание мышц.

Второе значение — эти упражнения содействуют развитию внимания, чувству ритма, ориентировки в пространстве, согласованности коллективных действий, повышению дисциплины [Хухлаева, с.107]. То есть, строевые упражнения несут организационную функцию: дают возможность воспитателю управлять группой детей с большим разнообразием их

физической подготовленности, уровнем интеллектуального развития, собранности, воспитанности и многих других индивидуальных особенностей [8, с. 61].

Третье значение – это содействие воспитанию правильной осанки, профилактике плоскостопия. У детей дошкольного возраста очень важно воспитать навыки правильной осанки, т. е. умение сохранять правильное положение тела, когда ребенок сидит, стоит, ходит. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех органов и систем организма, она во многом зависит от развития костно- мышечной системы. Но правильная осанка — это навык, который необходимо своевременно формировать [4, с. 40]. Вместе с этим строевые **упражнения способствуют развитию глазомера**, равновесия, быстроты, ловкости, подтянутости – то есть, формируют некоторые физические качества.

Четвертое значение – дошкольники усваивают такие понятия, как: колонны, шеренги, круг, повороты, смыкания и размыкания. Дети участвуют в различных построениях и перестроениях, демонстрируя доступные им плавность, координированность, четкость коллективных действий, особенно когда вводится музыкальное сопровождение. Все это вызывает у детей эстетические эмоции, развивает вкус, любовь к движению и эмоционально-эстетическое удовлетворение [4, с. 180].

Вывод. Строевые упражнения являются средством воспитания организованности, дисциплинированности, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, ориентировке в пространстве, формирования правильной красивой осанки и походки, развития эстетических чувств и эмоций.

2. Виды строевых упражнений в старшей и подготовительной группе в образовательных программах «Детство» и «От рождения до школы».

Строевые упражнения подразделяются на следующие группы:

1.Строевые приемы. К ним относятся такие действия учащихся, как выполнение команд, повороты на месте и расчет.

2.Построения и перестроения. Они характеризуются умением учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них.

3.Передвижения. К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами. Например, передвижения строевым и походным шагом, повороты в движении, передвижения по точкам и границам зала, по диагонали, в обход, по кругу и т.п.

4.Размыкания и смыкания. Связаны со способами увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя.

Эти упражнения главным образом используются для совместного организованного и быстрого размещения занимающихся в физкультурном зале, на площадке перед выполнением физических упражнений и после их окончания [2, с. 196].

Для удобства проведения строевых упражнений в физкультурном зале (на площадке) определяются условные точки: центр, середина (верхняя, нижняя, левая, правая), углы (верхний левый, правый, нижний левый правый). Эти условные обозначения определяются по правой границе зала-одной из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий.(Рисунок1) [2, с. 195].

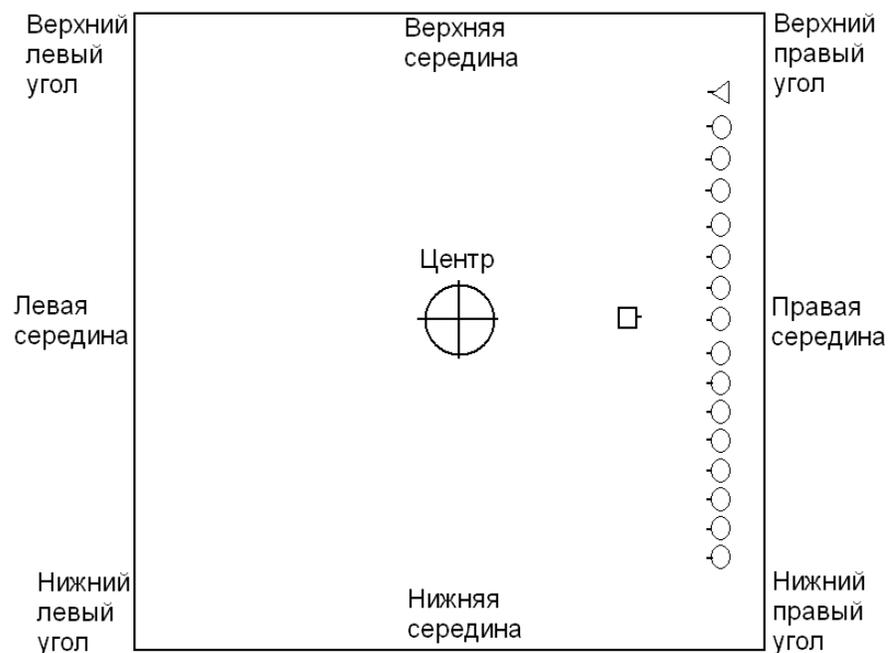


Рис.1. Схема зала и название его частей.

С переходом в старшую группу, дети уже **должны знать основные понятия о строе**, такие, как:

- Строй - установленное размещение учащихся для совместных действий.
- Интервал — расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.
- Дистанция — расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне. Для сомкнутого строя нормой считается расстояние на вытянутую вперед руку.
- Направляющий — учащийся, идущий в колонне первым.

- Замыкающий — учащийся, двигающийся в колонне последним.
- Шеренга — строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.
- Колонна — строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.
- Сомкнутый строй — расположение занимающихся в шеренге один от другого на расстоянии равном ширине ладони между локтями.
- Разомкнутый строй – расположение занимающихся в шеренге на расстоянии одного шага один от другого. [2, с. 196].

Обучение строевым упражнениям всегда проводится согласно образовательной программе. В данном случае рассматриваются виды строевых упражнений в старшей и подготовительной группе по программам «Детство» и «От рождения до школы».

Группы

Виды строевых упражнений

«От рождения до школы»

«Детство»

Старшая группа

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые

Порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо,

руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком [7, с. 257].

налево, на месте и в движении на углах [3, с. 178].

Подготовительная группа	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом [7, с. 297].	Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками [3, с. 182].
-------------------------	---	---

Вывод. Строевые упражнения по программам «От рождения до школы» и «Детство»:

в старшей группе – построение в колонну по одному, в шеренгу, круг, в два круга; перестроение в колонну по двое, по три, из шеренги в колонну, в 3 колонны, в два и три звена; **равнение в затылок**, в колонне, в шеренге; размыкание в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком, в движении на углах; ходьба «змейкой» без ориентиров; сохранение дистанции во время ходьбы и бега;

в подготовительной группе – самостоятельное построение в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу; из **одного круга в несколько**; расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом.

3. Методика обучения детей в старшей и подготовительной группах разным видам строевых упражнений.

В старшей группе дети уже довольно самостоятельны - при перестроениях в колонну, круг; они умеют перестраиваться из колонны в пары, в звенья как на месте, так и при передвижении. Они должны уметь строиться быстро, четко, знать, как стоять в строю, как равняться, как проверять свое положение в строю, понимать смысл и значение команд и распоряжений [6, с. 191].

Новым в старшей группе является построение в несколько кругов у пособий (у больших обручей), построение в шахматном порядке. Так же появляется усложнение в виде: разнообразные построения, требования к точности и скорости выполнения каждого построения, меньше предметных ориентиров, возрастает роль слова – больше команд, распоряжений, указаний [5, с. 85]. Также дети осваивают ходьбу змейкой, расхождение из колонны по одному в разные стороны, с последующим слиянием в пары, построение из колонн по 2 и 3 в несколько кругов, осваивают некоторые способы размыкания [6, с. 192].

В подготовительной к школе группе закрепляются умения и навыки освоенных ранее упражнений. Разучиваются некоторые новые упражнения. Дети осваивают: новые команды - «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», простейший расчет на «первый-второй», правильный поворот на углу зала во время движения, повороты на месте направо и налево по счету, одновременную остановку после ходьбы. Проводятся: упражнение в ходьбе змейкой в колонне по одному и парами, из построения в три колонны размыкание и смыкание приставными шагами в стороны [6, с. 251].

Обучение строевым упражнениям принято разделять на три этапа:

Первый этап (ознакомление) - направлен на создание предварительного представления о строевом упражнении. При обучении строевым упражнениям применяются словесный метод и метод наглядной демонстрации. На практике чаще всего метод наглядной демонстрации сочетается со словесным методом.

Второй этап (разучивание) - сконцентрирован на разучивание строевого упражнения. На данном этапе используется метод

упражнения. Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения двигательного действия. При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений.

Третий этап (совершенствование техники исполнения) - направлен на формирование навыка выполнения строевого упражнения. На данном этапе используются методы стандартного упражнения, игровой, соревновательный [1, с. 86].

Только при соблюдении этих этапов достигается результативное обучение.

Построения в старшей и подготовительной группах проводятся таким методом:

В колонну по одному – «В колонну по одному – становись!»;

В пары – «Станьте в пары!»;

В одну шеренгу – «В одну шеренгу – становись!»;

В круг – «Станьте в круг! В круг – становись!»;

В полукруг – «Станьте полукругом!»;

В рассыпную – «Врассыпную – становись!».

Методика обучения строевым упражнениям детей старшей и подготовительной групп [5, с. 85].

Из колонны по одному в колонну по два на месте. (Рисунок 2).

По команде «В колонну по два – стройся!» на «раз» вторые номера отставляют левую ногу на шаг в сторону; на «два» - правую ногу ставят на шаг вперед; на «три» - левую ногу приставляют к правой. Для обратного перестроения из колонны по два в колонны по одному по команде «В колонну по одному – стройся!» на «раз» отставляется назад на шаг левая нога; на «два» - **правая нога ставится назад-вправо**; на «три» - левая нога приставляется к правой. Это перестроение может

выполнятся во время ходьбы. По команде «В колонну по два – стройся!» вторые номера подходят к первым и ходьба продолжается. Для обратного перестроения из колонны по два в колонну по одному по команде «В колонну по одному – стройся!» вторые номера встают за первыми и продолжают движение в колонне по одному [5, с. 86].

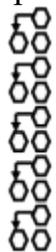


Рис. 2. Из колонны по одному в колонну по два на месте.

Из колонны по одному в колонну по три, четыре. (Рисунок 3).

Воспитатель делит группу на три или четыре подгруппы и назначает направляющих колонн. Затем по распоряжению «Направляющие, выводите по очереди свои колонны на места!» направляющий первой колонны (подгруппы) ведет детей к первому предмету. Дети первой подгруппы равняются в затылок, стараются сохранить дистанцию между собой, ориентируясь на предметы, стоящие справа. Потом идут по очереди вторая, третья и четвертая колонны к своим предметам. Дети второй подгруппы равняются по первой, третьей подгруппы – по второй, а четвертой подгруппы – по третьей. Направляющие равняются по направляющему первой колонны. Когда все дети построятся в колонну по четыре, то проверяется сохранение дистанции и интервала между детьми поднятием рук вперед до уровня плеч впереди стоящего ребенка, а затем – в стороны. Если все колонны продолжали ходьбу на месте, то нужно подать команду «На месте – стой!». В дальнейшем все колонны во главе со своими направляющими по распоряжению «Направляющие со своими колоннами на свои места – марш!» идут одновременно к своим предметам [5, с. 86].

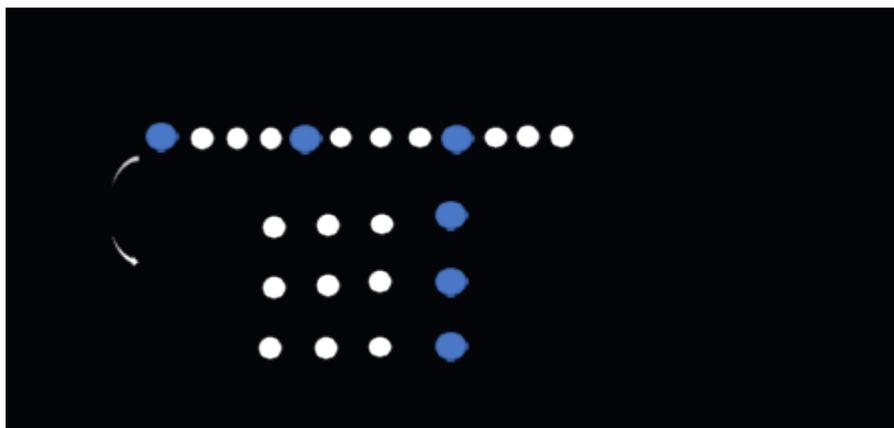


Рис. 3. Из колонны по одному в колонну по три, четыре.

Из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении способом дробления и сведения. (Рисунок 4).

Перед перестроением производится расчет на первый и второй и дается команда для ходьбы. Направляющий доходит до середины стороны зала и по команде «Через центр – марш!» ведет колонну через центр зала. Когда он дойдет до середины противоположной стороны зала, подается команда «В колонну по одному направо и налево в обход – марш!». По этой команде первые номера идут направо, вторые – налево в обход. Когда направляющие колонн встретятся у середины зала (где начиналось перестроение), подается команда «В колонну по два через центр – марш!». Дети идут в колонне по два через центр. Дойдя до середины стороны зала, по команде «В колонны по два направо и налево в обход – марш!» одна пара идет в правую, другая – в левую сторону. Затем они сходятся у середины противоположной стороны зала. Подается новая команда «В колонну по четыре через центр – марш!», и дети идут через центр в колонне по четыре [5, с. 87].

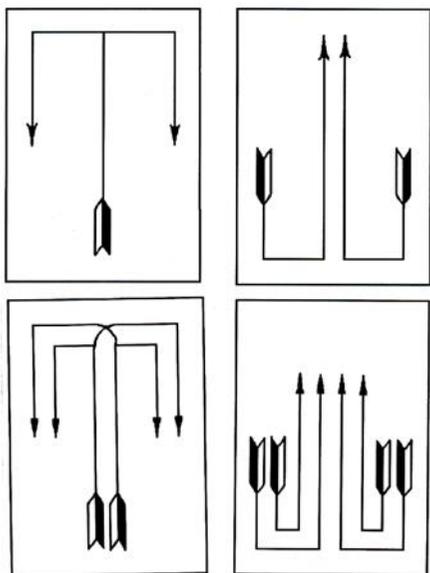


Рис. 4. Из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении способом дробления и сведения.

Обратное перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. (Рисунок 5).

Дети доходят в колонне по четыре до середины стороны зала. И по команде «В колонну по два направо и налево в обход – марш!» правая колонна по двое детей идет направо в обход, левая колонна по два идет налево в обход. При встрече колонн на середине на противоположной стороне зала подается команда «В колонну по два через центр – марш!». Когда колонна по два дойдет до середины противоположной стороны зала, подается команда «В колонну по одному направо и налево в обход – марш!». По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая – налево в обход. При встрече колонн на середине противоположной стороны зала подается команда «В колонну по одному через центр – марш!» [5, с. 87].

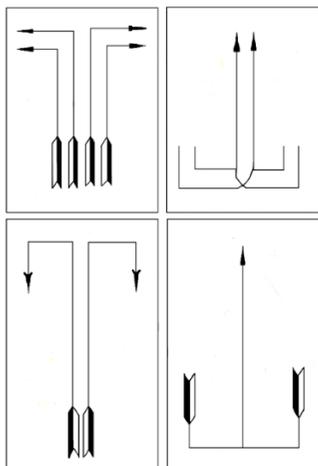


Рис. 5. Обратное перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

Из колонны по одному в колонну по четыре (два, три) поворотом в движении. (Рисунок 6, а).

При движении группы налево в обход на верхней или нижней границе зала подается команда «В колонну по четыре налево – марш!». По команде «Марш!» первая четверка (двойка, тройка) поворачивается налево и продолжает движение в новом направлении. Следующая четверка делает поворот на том же месте, что и первая (команду дает замыкающий каждой четверки). Во время ходьбы дается указание о сохранении интервала в шеренгах (на вытянутые руки в стороны) и дистанции в колоннах (на вытянутые руки вперед).

Обратное перестроение. (Рисунок 6, б).

Сначала подается команда для поворота направо: «Напра-во!», а после этого для ходьбы вдоль границ зала – «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом – марш!» [5, с. 87].

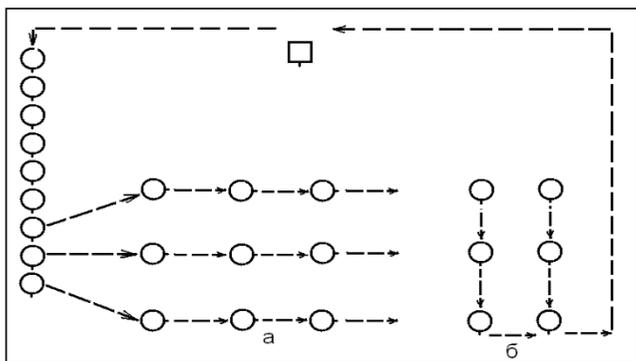


Рис. 6. Из колонны по одному в колонну по четыре (два, три) поворотом в движении (а) и обратное перестроение(б).

Из одной шеренги в две не месте. (рисунок 7).

Сначала производится расчет «на первый и второй». После этого подается команда «В две шеренги – стройся!». По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счет «раз»), правой ногой – шаг назад-вправо (счет «два»), **становясь в затылок первому**, затем приставляют левую ногу к правой (счет «три»). Для вторых номеров подаются команды для каждого действия отдельно: «Шаг левой назад, делай -раз!»; «Шаг правой назад – вправо, делай – два!»; «Приставить левую ногу, делай – три!» [5, с. 88].

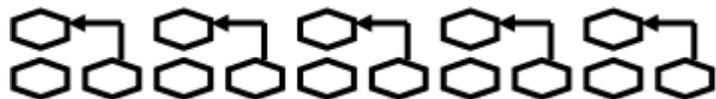


Рис. 7. Из одной шеренги в две не месте.

Обратное перестроение из двух шеренг в одну.

Подается команда «В одну шеренгу – стройся!». Дети, стоящие во второй шеренге, на «раз» делают шаг левой влево, на «два» - шаг правой вперед, вступая в первую шеренгу, на «три» - приставляют левую ногу [5, с. 88].

Из шеренги в два, три, четыре круга. (Рисунок 8).

Сначала надо поделить группу на две, три, четыре подгруппы. Затем по распоряжению воспитателя дети в подгруппах берутся за руки, правофланговые и левофланговые направляются друг к другу, берутся за руки и выравнивают круг [5, с. 88].

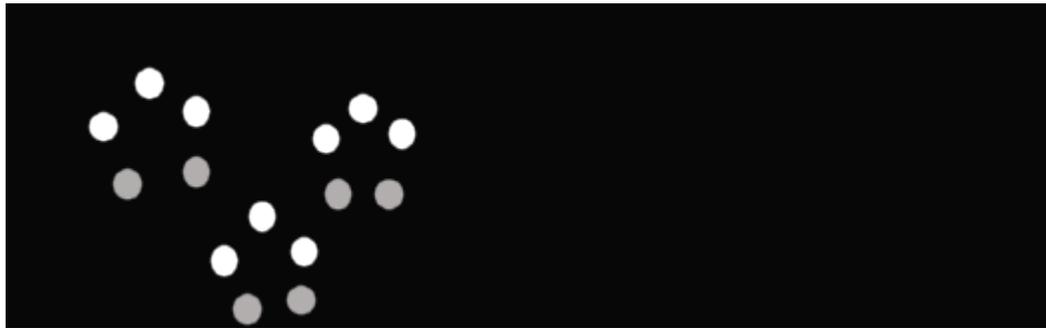


Рис. 8. Из шеренги в два, три, четыре круга.

Из одного круга в два. (Рисунок 9).

Сначала дети строятся в один круг. Перестроение проводится после расчета «на первый и второй». Затем дается команда «Вторые номера два шага назад шагом – марш!» [5, с. 88].



Рис. 9. Из одного круга в два.

Из колонны по одному в круг в движении. (Рисунок 10).

Воспитатель, став впереди колонны, ведет ее по кругу. Когда он приблизится к замыкающему, то подает ему руку и все дети одновременно берутся за руки и продолжают идти, выравнивая круг [5, с. 88].

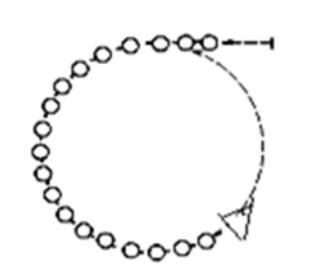


Рис. 10. Из колонны по одному в круг в движении.

Ходьба «змейкой». (Рисунок 11).

Выполняется по распоряжению воспитателя. По команде «Змейкой!» направляющий заходит правым (левым) плечом вперед и начинает движение навстречу колонне, сохраняя интервал между встречными в 1 шаг [6, с. 192].

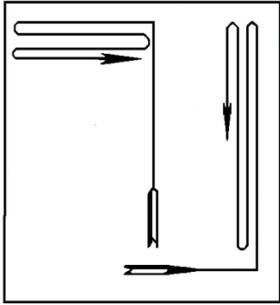


Рис. 11. Ходьба «змейкой».

Построение в шахматном порядке. (рисунок 12).

После того, как дети построятся в 3-4 колонны, 2 и 3 колонне дается команда «Два шага вперед – марш!» или «Два шага назад – марш!» [5, с. 85].

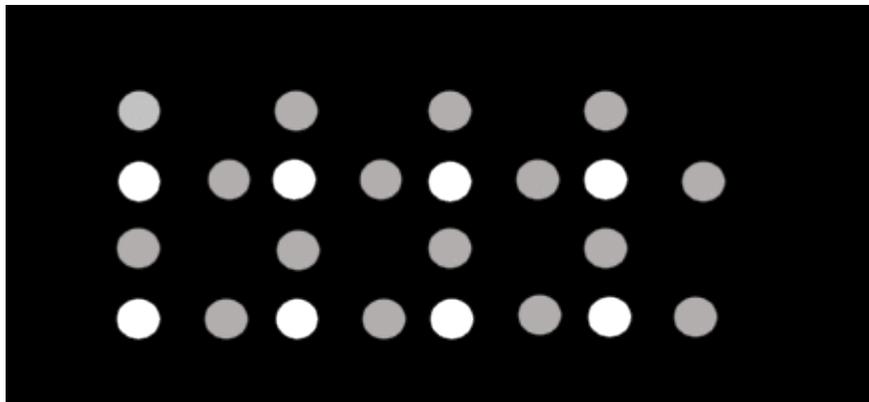


Рис. 12. Построение в шахматном порядке.

Размыкания.

Размыкание в колонне проводится так: направляющий остается на месте, а все остальные поднимают руки вперед и отходят назад так, чтобы не касаться впереди стоящего. После этого руки опускают. В кругу и шеренге дети размыкаются на вытянутые руки в стороны. По указанию воспитателя: «На вытянутые руки в стороны разомкнись!» — все одновременно поднимают руки в стороны и расходятся вправо и влево так, чтобы не мешать друг другу [6, с. 192].

Команды для смыкания и размыкания.

Смыкание в колонне – «Вперед (назад) сом-кнись!» («Вперед (назад) на два шага – сом-кнись!»).

Размыкание от середины влево, вправо – «От середины влево, вправо приставными шагами на два шага – разом-кнись!».

Смыкание приставными шагами – «Вправо (влево к середине) приставными шагами – сом-кнись!».

Размыкание с поворотом – «Направо (налево, от середины) на четыре шага – разом-кнись!».

Размыкание во время перестроения из колонны по одному в колонну по два, три, четыре – «В колонну по четыре с размыканием от середины вправо, влево на вытянутые руки – разом-кнись!».

Размыкание в круге, полукруге – «На два шага – разом-кнись!».

Смыкание в круге – «В круг – сом-кнись!».

Размыкание при перестроении в рассыпную – «На вытянутые руки вперед – разом-кнись!» [5, с.90].

Повороты.

К поворотам направо, налево, кругом и переступанием на месте добавляются повороты прыжком, направо (налево) по разделениям, в повороту, кругом по разделениям, кругом в движении.

Поворот прыжком производится: по команде «Прыжком напра-во!» на счет «раз» дети прыгают на двух ногах с поворотом в правую сторону. Разучивание поворота:

- счет «раз» - прыжком направо слегка согнуть ноги в коленях, руки держать свободно или отвести немного назад (приготовились);

- счет «два» - разгибая ноги, оттолкнуться от пола, прижать руки к бедрам и прыгнуть с поворотом направо, приземлиться на носки (колени слегка согнуты) с быстрым переходом на всю ступню;

- счет «три» - выпрямить ноги, встать в основную стойку [5, с.89].

Поворот направо (налево) по разделениям производится: по команде «Напра-во!»

- счет «раз» - делается поворот на пятке правой и носке левой ноги при **сохранении прямого положения туловища**, руки прижаты к туловищу; не сгибая ноги в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу (опора на правой ступне), левая на носке;

- счет «два» - левую ногу приставить к правой и принять основную стойку. Поворот налево выполняется на пятке левой и носке правой ноги, правая нога после этого приставляется к левой [5, с.89].

Поворот вполоборота выполняется так же, как и повороты налево и направо. Команда подается «Переступанием вполоборота напра-во!» («Прыжком вполоборота, напра-во!», «По разделениям вполоборота напра-во!»)

Поворот кругом по разделениям выполняется по команде «По разделениям кру-гом!»

- счет «раз» - делается быстрый поворот на пятке левой ноги и носке правой не сгибая ног в коленях, перенос тяжести тела на левую впереди стоящую ногу, встать на всю ступню (правая нога остается сзади на носке);

- счет «два» - правую ногу приставить к левой (быстро) [5, с. 89].

Поворот кругом в движении производится по команде «Переступанием кругом – марш!». Слово «марш» произносится под правую ногу (одновременно с постановкой правой ноги на пол).

- счет «раз» - после слова «марш» сделать еще один шаг левой ногой вперед;

- счет «два» - полшага правой ногой вперед (нога ставится на носок на одной линии с левой ногой) с одновременным поворотом налево – кругом, приподнимаясь на носках;

Счет «три» - продолжать движение с левой ноги в противоположном направлении.

При выполнении поворотов в движении после команды «Марш!» желательно вести подсчет, чтоб не нарушать темп движения. Во время поворота в движении шаг делается более широким.

Поворот направо (налево) при беге выполняется по команде «Направо (налево) – марш!». По команде «Марш!» делается поворот на одном месте в два счета в такт бега.

Поворот кругом во время бега производится в сторону левой руки на одном месте в четыре счета в такт бега [5, с. 90].

Вывод. В старшей и подготовительной группах строевые упражнения становятся более разнообразными, усложненными, появляются новые виды строевых упражнений. Обучение строевым упражнениям происходит в три этапа: ознакомление, разучивание, совершенствование техники исполнения. При выполнении строевых упражнений используются команды и распоряжения. Выполнение строевых упражнений по команде требует от детей точности и быстроты выполнения каждого построения.

Заключение

Строевые упражнения – это совместные действия занимающихся в том или ином строю. К строевым упражнениям относятся: построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания, передвижения строем.

Строевые упражнения являются средством воспитания организованности, дисциплинированности, навыков коллективных

действий, развития чувства ритма и темпа движений, ориентировке в пространстве, формирования правильной красивой осанки и походки, развития эстетических чувств и эмоций.

Строевые упражнения по программам «От рождения до школы» и «Детство»:

- в старшей группе – построение в колонну по одному, в шеренгу, круг, в два круга; перестроение в колонну по двое, по три, из шеренги в колонну, в 3 колонны, в два и три звена; равнение в затылок, в колонне, в шеренге; размыкание в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком, в движении на углах; ходьба «змейкой» без ориентиров; сохранение дистанции во время ходьбы и бега;

- в подготовительной группе – самостоятельное построение в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу; из одного круга в несколько; расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом.

В старшей и подготовительной группах строевые упражнения становятся более разнообразными, усложненными, появляются новые виды строевых упражнений. Обучение строевым упражнениям происходит в три этапа: ознакомление, разучивание, совершенствование техники исполнения. При выполнении строевых упражнений используются команды и распоряжения. Выполнение строевых упражнений по команде требует от детей точности и быстроты выполнения каждого построения.

Список используемой литературы

1. Баршай, В.М. Гимнастика [Текст]: учебник / В.М. Баршай, Н.В. Курьсь, И.Б. Павлов. – изд. 2-е, доп и перераб. – Ростов н/д.: Феникс, 2011. – 330 с.
2. Гимнастика [Текст]: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под. ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
3. Детство: комплексная образовательная программа дошкольного образования [Текст] / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019. – 352 с.

4. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]: учеб. пособие для студентов пед. институтов по спец. «Дошкольная педагогика и психология» / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Просвещение, 1978. – 272 с.
5. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст] / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжова, М.М. Самодурова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
6. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.
7. От рождения до школы: инновационная программа дошкольного образования [Текст] / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 336 с.