

# Двигательная активность детей раннего возраста

Дата публикации январь 2015



Видеть красивого, умного здорового ребёнка - желание каждого, кто находится с ним рядом, кого волнует и заботит его будущее. Папы и мамы, бабушки и дедушки постоянно размышляют над тем как, когда и сколько нужно заниматься с ребёнком, чтобы быстрее научить его ходить, говорить, читать, считать и писать. Эти заботы порой мешают заметить рядом верного и надёжного помощника. Название ему - движение.

Движение – это хороший воспитатель. Благодаря ему окружающий мир открывается малышу во всём своём удивительном многообразии. Мы стараемся делать всё, чтобы ребёнок не плакал, не капризничал. Покупаем ему игрушки, включаем мультики, а теперь ещё и компьютер. А у детей раннего возраста очень велик интерес к движениям и мы, взрослые, должны поддерживать этот интерес. Родителям важно понимать, что недостаток в двигательной активности ребенка ведет к таким последствиям как плоскостопие, нарушение осанки.

Самый первый жизненный опыт маленького человека связан с движением его глаз, рук, языка, перемещением в пространстве. И первыми проявлениями смелости, решительности, своими первыми жизненными победами ребёнок обязан движению. Помнить об этом должен любящий детей взрослый. Упущенное в детстве невосполнимо. Как полагают философы, «в здоровом теле – здоровый дух». Память, мышление, а главное- речь ребёнка станут более совершенными, если взрослые – родители, педагоги – возьмут себе в помощники движение. Ведь одним из главных условий всестороннего формирования личности ребёнка является обеспечение его нормального физического развития. Что и как нужно делать для того, чтобы укрепить и сохранить здоровье ребёнка, развить его силу и выносливость, физические способности, повысить сопротивляемость его организма болезням? Малыши ещё не осознают значимость укрепления здоровья, поэтому научить их заботиться о нём должны взрослые.

Двигательная активность ребёнка формируется «от головы к конечностям». В животном мире наблюдается обратное – «от конечностей к голове». Например, новорождённый котёнок, зайчонок, бельчонок и другие детёныши животных начинают передвигаться раньше, чем видеть и слышать. У ребёнка же сначала активизируются сенсорные сферы: зрение, слух, осязание и пр. И к году дитя делает свои первые шаги!

Основными движениями, которыми овладевает ребёнок в раннем возрасте, являются бег, ходьба, ползание – для передвижения в пространстве, лазание и прыжки для преодоления препятствий, катание и метание для передвижения предметов

Движения детей недостаточно согласованы, им трудно сохранять равновесие. Чтобы побуждать малышей выполнять движения, используются различные подвижные игры с применением потешек, поговорок. Игру нужно организовать так, чтобы ребёнку было интересно это делать не потому что «надо» и «полезно», а потому что ему это нравится. В играх дети не только учатся правильно двигаться, но и знакомятся со свойствами предметов, с новыми словами. Особый интерес вызывают у малышей игры с использованием разных образов и игрушек. К сожалению, умение играть с ребёнком дано не каждому взрослому. Играя с малышом, мы как бы становимся детьми. Вспомним своё детство: кого из взрослых мы любили больше всех? Да тех, кто умел играть с нами. Они становились партнёрами в играх, заражали фантазией, увлекали ролевым поведением, приносили в нашу жизнь радость...



Очень важно, чтобы ребенок своевременно овладел всеми видами основных движений.

**Познакомьтесь с особенностями развития основных движений и задачами обучения этим движениям детей раннего возраста.**

**Ползание и лазанье.** Чаще всего самым первым движением, которым овладевает ребёнок -это ползание. Это очень полезное движение. Работает плечевой пояс, нагрузка на позвоночник невелика, что благотворно влияет на развитие правильной осанки. В будущем, овладев ходьбой, дети редко пользуются ползанием. Но мы должны развивать у детей это движение. Ползанием ребенок овладевает к одному году, на втором этот вид движений совершенствуется. Лазанье по лестнице ребенок осваивает на втором году: сначала приставным шагом, затем смешанным и только к концу третьего года жизни – переменным шагом. Однако надо иметь ввиду, что не все дети овладевают к трем годам перекрестной координацией, а, следовательно, и чередующимся шагом. Это не должно огорчать родителей, так как к пяти – пяти с половиной годам перекрестная координация возникает спонтанно, без особого обучения.

Однако ваша задача – создать условия для развития у малыша умения ползать:

- ползать по прямой, с подлезанием под веревку (высота 25 – 30 см.), пролезать в обруч, под стулом и т.д. ;
- ползти вверх по наклонной доске, сползть с нее вниз (высота 1м.);
- лазать по лесенке – стремянке вверх и вниз (высота 1 – 1,5 м.);
- влезать на лестницу и слезать с нее.

Уважаемые родители, создавайте условия для ползания, хотя ваш ребенок очень хорошо ходит. Ползание способствует разгрузке позвоночника, что очень важно для неокрепших мышц ребенка. Обязательно первое время страхуйте его. Постепенно координация движений вашего малыша будет более четкая и к трем годам ваша страховка практически ему уже не нужна. . Здесь можно использовать игру «Проползи в воротики», «Переползи через брёвнышко», «К мышке в норку проползём, от кота её спасём» (проползание в обруч)

**Ходьба.** Дети начинают ходить к концу первого – началу второго года жизни. На протяжении второго – третьего года ходьба совершенствуется, а к концу дошкольного периода формируется походка. Для малыша, начинающего ходить, характерны следующие особенности: ноги сильно согнуты в коленях и тазобедренном суставе, ступни повернуты внутрь. Ребенок ставит ногу не с пятки на носок, а опускает на всю стопу, шлепая ею. Шаг неравномерный, короткий, семенящий. Малышу трудно выдерживать

направление при ходьбе. Все это возрастные физиологические особенности. Но если на них своевременно не обращать внимание, то некоторые из них могут сохраниться на всю жизнь. Создайте условия для своевременного появления следующих умений:

- ходить без помощи взрослого сначала на небольшое расстояние (2 – 3 м), постепенно доводя его до 10 м;
- выдерживать и менять направление при ходьбе;
- менять высоту и ширину шага, в зависимости от условий;
- ставить стопы параллельно;
- менять темп при ходьбе;
- ходить в разных условиях и разными способами;
- держать корпус прямо.

#### Проводите с ребенком игры – упражнения.

- Расположите какую-либо игрушку на расстоянии 2 – 3 м. от ребенка и предложите ему принести ее. Постепенно увеличивайте расстояние до 10 м.

- Затем расположите несколько крупных игрушек в разных концах комнаты. Пусть ребенок по очереди подойдет к каждой из них, погладит, поздоровается.

Эти упражнения помогут ребенку ориентироваться в пространстве и ходить в разных направлениях.

- Положите на пол ленточку или веревку и предложите малышу перепрыгнуть через нее. Затем усложните задание. Разместите на полу 3 – 4 ленточки, через которые малыш будет перешагивать.

Когда ребенок овладеет этими умениями, можно предложить ему перешагнуть через предметы высотой от 10 до 20 – 25 см.

Эти упражнения помогут ребенку менять высоту шага в зависимости от высоты препятствия, а также не шаркать ногами, обогатят двигательный опыт вашего ребенка и сделают ходьбу более совершенной. Чтобы вызвать у ребёнка интерес к выполнению, помогут игровые приёмы :«Идём в гости к зайке, мишке», «Пройди по дорожке». Здесь можно использовать дорожки, сделанные своими руками, а если к их изготовлению привлечь малыша – пользы будет ещё больше. Например, из пробок – дорожки, цветные коврики. Чтобы задать ритм ходьбе, помогут различные слова:



Топ-топ-топ, зашагали ножки,

Топ-топ-топ, прямо по дорожке.

Чтобы ребёнок не шаркал ногами при ходьбе, можно предложить ему перешагнуть через лежащие на полу верёвку, скакалку, палку.

**Бег.** Бег отличается от ходьбы наличием фазы полета (полный отрыв от поверхности). Умение бегать формируется у ребенка к концу второго года, а иногда только на третьем году. Это зависит от физических данных малыша.

Особенности бега в этом возрасте: мелкие семенящие шаги, ноги опускаются на землю всей стопой. Движения рук и ног не согласованы, заметны боковые раскачивания корпуса, скорость бега очень не большая. Ребенок быстро устает. Поэтому ваша задача – способствовать формированию у детей умения бегать:

- переходить от ходьбы к бегу и наоборот;
- бегать в заданном направлении;
- менять направление при беге;
- менять темп бега (ускорять, замедлять);
- правильно держать корпус.

Чтобы ребенок научился бегать своевременно, играйте с ребенком в такие игры как «Догоню-догоню», «Догони меня». Если ему предложить «Догнать собачку», «Убежать от дождика» или «Подбежать к маме или папе», ребёнок с большой радостью это выполнит. Так же поможет речевое сопровождение.



Побежали ножки, прямо по дорожке,

Прибежали к маме маленькие ножки.

На прогулке можно предложить ребенку добежать до березки, до скамейки и т.п., детям нравятся подобные занятия. Одновременно они учатся ориентироваться в пространстве и знакомятся с названиями деревьев, окружающих построек.

**Бросание и катание.** На втором году ребенок начинает осваивать упражнения в метании. К ним относятся прокатывание мяча, бросание, бросание с последующей ловлей. Выполняя эти движения, малыш не всегда выдерживает направление. Толкание и бросок мяча тоже еще слабые. Ребенку трудно соразмерить силу броска с расстояния и поэтому он не всегда попадает в цель.

Чему можно научить малыша?

- Бросать, катать мяч в определенном направлении (прокатывать в воротца, между кубиками, бросать в корзину);
- соразмерять силу броска с расстоянием (ребенку предлагают несколько раз бросить мяч в корзину с расстояния от 0,5 – 1,5 м.), бросать мяч взрослому;
- подбрасывать мяч вверх и пытаться его ловить;
- бросать мяч об пол и пытаться его ловить.

Среди разнообразия детских игр можно выделить особый вид – игры с мячом. Это любимая игрушка малышей.

Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним (бросание, катание и др.), получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) – активизируется весь организм. Даже простое подбрасывание мяча вверх заставляет ребёнка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку. Вначале ребёнок бросает игрушку, стоя в кроватке и следя за её падением. Затем зажимает в руке мячик и бросает его вперёд – вниз. Потом пытается катать мяч. Сев напротив, можно помочь малышу, предложив «Покатился мяч к тебе, покотился мяч ко мне». Не нужно спешить показывать все движения ребёнку – пусть он сам догадается, что ещё можно сделать, например – прокатить мяч в воротаки, бросить мяч вперёд и попытаться догнать его.

Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов – лёгких, сердца.

Мяч – первый предмет в жизни ребёнка, форма которого наиболее благоприятна для игр детей раннего возраста.

Многие родители не дают детям мяч в домашних условиях, считая его опасной игрушкой: можно разбить окно, зеркало, люстру... И это понятно, мяч побуждает к высокой подвижности, поэтому, как считают многие взрослые, в руках малыша он становится «непредсказуемым» предметом. И в то же время все согласятся, что игры с мячом являются любимыми играми с раннего детства.



По всей вероятности, этот предмет любим детьми ещё и потому, что «созвучен» им, – такой же прыгающий, «заводной», мобильный, забавный и каждый новый раз новый в своих проявлениях.

#### Как же организовать игры с мячом в семье?

Во-первых, в условиях помещения игры должны быть организованы взрослыми. Во-вторых, взрослые должны быть непосредственными участниками игры, партнёрами малыша. В-третьих, играм с мячом на улице следует уделить особое внимание: не следует играть вблизи проходящего транспорта, на высоких подиумах, платформах, необходимо избегать опасных канав или скрытых ям. Мяч требует уважения к себе и безопасного пространства: умная игрушка достойна умного подхода к её использованию. Мяч таит в себе гармонию формы, яркость цвета, динамичность, поэтому эмоционально воздействует на ребёнка, что находит отражение в содержании детских игр. Умение пользоваться им разумно созвучно самой природе раннего детства. Много восторга и интереса вызывает у детей катание и бросание.

В современных квартирах возможности для игры в мяч очень ограничены, но всё же родителям можно предложить несколько забавных игровых упражнений с мячом. Эти игры можно проводить в условиях помещения, используя всё, что есть под рукой: игрушки, бумажные шары, кегли, пустые пластиковые бутылочки, верёвки, мячи разной величины и т.п.

Упражнения с использованием этих предметов конкретизируют движение, развивают ловкость, сноровку, сосредоточенность.

Сопровождение движений с мячом стихотворным текстом помогает сделать занятие более понятным, а главное, задаёт ритм выполнения упражнения.

### Игры с мячом.

**Поиграем с солнышком** Цель. Научить прокатывать мяч в заданном направлении.

Ребёнок сидит на полу, ноги врозь. Взрослый с мячом (в этой игре желательно использовать мяч жёлтого цвета) располагается напротив на расстоянии 0,6-1,0 м. Читает стихотворение и выполняет соответствующие действия.

Солнышко жёлтое (медленно прокатывает мяч от руки к руке),

Солнышко тёплое (вокруг себя по полу)

По небу катилось, катилось (прокатывает мяч двумя руками ребёнку),

К Мише (имя ребёнка) в гости прикатилось. (Ребёнок ловит мяч и затем прокатывает его двумя руками к взрослому).

Исходное положение ребёнка может меняться: сидя на полу ноги врозь, скрестив ноги перед собой, сидя на корточках.

**Мяч в кругу** Цель. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве.

В этой игре можно объединить нескольких детей или попросить других членов семьи поиграть с вами.

Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Взрослый даёт одному из участников игры мяч-Колобок и читает стихотворение.

Колобок, Колобок,

У тебя румяный бок.

Ты по полу покатись

И Катюше (ребятам) улыбнись!

По просьбе взрослого («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребёнку, которого назвали по имени, и т.д.



**Прокати и догони** Цель. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, с усилием, развивать умение ориентироваться в пространстве.

Ребёнок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

Наш весёлый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками)

Мы покатим далеко (смотрит, куда он покатился),

А теперь его догоним. (Бежит за мячом, догоняет его.)

Это сделать нам легко! (Поднимает мяч над головой: «Поймал!»)

Вот как мячик покатился и назад не воротился.

Догони его скорей и в ладошках обогрей

**Прыжки.** Прыжковыми движениями малыш начинает овладевать одновременно с бегом на втором-третьем году. Прыжок, так же как и бег, требует известной физической подготовленности. Вначале ребенок овладевает подскоками на месте с продвижением вперед, затем учится прыгать в длину с места, спрыгивать с предметов. При прыжке ребенок тяжело опускается на всю ступню, колени почти не сгибает, движения его рук и ног плохо согласованны. Руки не помогают отталкиванию и приземлению. Прыжок даже с незначительной высоты может при неправильном приземлении привести к сотрясению внутренних органов, что вредно для организма.



Поэтому нужно способствовать развитию у ребенка следующих умений:

- ритмично приседать, сгибая ноги в коленях («пружинка»), постепенно отрываться от пола;
  - подскакивать на месте на двух ногах, отталкиваясь носками; приземляться мягко, слегка согнув ноги в коленях;
  - подскакивать с продвижением вперед;
- перепрыгивать через линии, нарисованные на полу (расстояние между линиями 10, затем 20, 30 см.), прыгать через ручеек, канавку и т.д. ;
  - подпрыгивать вверх, касаясь предмета, находящегося на высоте 10 – 15 см от поднятой руки ребенка;
  - спрыгивать с высоты 10, 20, 30 см.

Покажите ребенку, как прыгает зайчик, мячик. Прочитайте стихотворение «Мой веселый звонкий мяч».

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Желтый, красный, голубой,

Не угнаться за тобой!

Можно взять ребёнка за руки и слегка приподнимая его, приговаривать: «Высоко, высоко подпрыгнем». Самому подпрыгивать и предлагать малышу: «Попрыгаем как зайчики, воробышки»

«Мы попрыгаем немножко,

Веселей пляшите, ножки»

Важно помнить, что приподнимая ребёнка нельзя брать его за кисть, только выше запястья, так как у детей очень слабые суставы и можно нанести травму.

Можно приподнять над головой ребёнка какой-нибудь предмет и предложить: «Достань дождевку, снежинку, колокольчик». Попрыгайте вместе с ребёнком. Вначале он будет просто сгибать ноги в коленях, не отрываясь от почвы. Но постепенно овладеет прыжком.

Когда прыжки на месте будут получаться, можно перейти к прыжкам с продвижением вперёд: «Перепрыгни через верёвочку, ленточку» (положенные на пол), «ручеек», спрыгнуть с «горки»

Известно, что малыши быстро утомляются, нередко переключаются с одной деятельности на другую, не могут долго выполнять одно и то же упражнение. Частая смена деятельности характерна для ребёнка. Дети в раннем возрасте тратят много силы, энергии на различные движения, в которых они ощущают большую потребность. Малыш может целый день, без остановки, ходить, бегать, играть с мячом, заниматься игрушками, подпрыгивать и т. п. Не устаёт, потому что всё время меняет характер, темп движения.



**Прогулка** - это источник новых впечатлений и радостных эмоций. Если продумать игры на прогулке с малышом заранее, то после нее он будет чувствовать себя бодрым и веселым, узнает много нового.

Хорошо, если ребенок зимой находится на свежем воздухе до 4-5 часов в день. Нужно постепенно приучать малыша выходить на улицу в любую погоду, все зависит от самочувствия ребенка, степени его закаленности, подвижности, температуры воздуха, от того, как он переносит мороз, ветер, влажность воздуха.

Вот несколько вариантов зимних игр, которые помогут ребенку не скучать и не мерзнуть на прогулке, одновременно развивая у него ловкость, выносливость.

### ***Зайка беленький сидит***

В игре участвуют мама и ребенок. Мама читает стихотворение. Ребенок выполняет движения, о которых она говорит.

Зайка беленький сидит – малыш садится на корточки.

Он ушами шевелит – поднимает вверх руки и шевелит попеременно то правой, то левой ладошкой.

Зайке холодно стоять – прижимает согнутые в локтях руки – получаются лапки зайца.

Зайка хочет погулять – ребенок переступает с ноги на ногу, приседает.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть – встает, потирает руки, топает ногами.

Зайка мишку увидал – мама изображает медведя, рычит.

Зайка – прыг, и ускакал – малыш старается ускакать от медведя.

### ***С кочки на кочку***

Мама чертит на снегу круги диаметром 30 - 40см. Расстояние между кругами 40 - 50см. Малыш выступает в роли лягушонка. Ему надо прыгать с кочки на кочку.



### ***Сбеги с горочки***

Мама предлагает ребенку забраться на небольшую горку с пологим склоном, а потом медленно сбежать вниз, к ней.

### ***Меткий стрелок***

Вместе с ребенком сделать куличики из снега, выстроить их в ряд, поместить друг на друга. Научит лепить снежки, предложить снежком попасть в куличик.

### ***Барьеры***

Взрослый лопатой собирает снег и превращает его в барьеры различной величины. Ребенок быстро перебирается через все барьеры, не задев их.

### ***Снеговик***

#### ***Катание с горки***

#### ***Ледяные дорожки***

Эта игра помогает ребенку удерживать равновесие на льду. Выполняется с помощью взрослых.



#### ***Крепость***

Вместе с ребенком строится снежная крепость. Попросите ребенка принести снег в лопатке, учите его делать снежки. Показываете, катая маленький снежок, как он становится большим комом. Ставьте большие комья друг на друга.

#### ***Следопыт***

Взрослый идет по чистому снегу, стараясь делать шаги как можно меньше. Задача ребенка – идти по следам, попадая след в след

**Главный принцип при работе над развитием движений – нельзя заставлять ребёнка их выполнять.** Нужно создать условия для того, чтобы малыш сам захотел поиграть. Но и ограничивать в движениях тоже плохо. Отсутствие или дефицит двигательной активности грозит нарушениями в развитии всех систем маленького созревающего организма. Дети, которые лишены возможности свободных движений, вялы, эмоционально подавлены.

**А главное условие при обучении малыша разным движениям, чтобы взрослый сам принимал в этом активное участие.**

Итак, вы теперь знаете, как развиваются основные движения малыша, и какие задачи при этом стоят перед вами. И помните, что все вышеперечисленные трудности в освоении движений сами по себе не исчезают. Некоторые из них могут сохраняться на протяжении всей жизни. Прежде всего, создайте условия для развития движений. В распоряжении вашего ребенка должны быть разнообразные игрушки, пособия, стимулирующие двигательную активность. Если вы решили развивать двигательные умения ребёнка дома, не спешите покупать в магазине какое-то оборудование. Посмотрите дома и вы найдёте много полезных вещей. Например, из обрезков ковра или покрывала можно сделать цветные дорожки и коврики. Изготовив вязанные мячики, вы получите прекрасное пособие, от которого не

пострадает ваш интерьер, а ребёнку подойдёт для бросания и катания. Из бутылочек из-под йогурта получатся удобные гантельки, если наполнить их солью. Бросив подушки или пуфики на пол, вы получите прекрасное препятствие, которое ребёнок с удовольствием попытается перелезть. Поставив в ряд несколько стульев, вы получите хороший тоннель, в который обязательно поползёт ребёнок.

Движения требуют пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться.

Максимально используйте ближайшее природное окружение. Не мешайте ребенку проявлять самостоятельность и активность, не спешите на помощь. Пусть ребенок сам преодолевает препятствия. Однако для совершенствования движений самостоятельной двигательной деятельности ребенка недостаточно. Необходимо проводить специальные занятия, подвижные игры, делать утреннюю гимнастику.



Здесь уместно будет напомнить, что одним из условий успешного развития ребенка является продуманный распорядок дня, который способствует нормальному функционированию физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное бодрое состояние ребенка, предохраняет его нервную систему от переутомления и тем самым создает благоприятные условия для здоровья и развития.

Ребенок, который живет по режиму, всегда выгодно отличается от ребенка «безрежимного». В первом случае малыш более уравновешен, у него преобладают положительные эмоции, во втором – он часто капризничает, менее активен. Ребенка, живущего по режиму, легче воспитывать. Ведь организм, привыкнув к определенному ритму, сам в соответствующее время требует пищи, отдыха, активности.

Уважаемые родители!

Не забывайте о возрасте ребёнка, его физических возможностях! Обращайте внимание на упражнения, которые он выполняет без нажима с вашей стороны. Будьте мягкими, добрыми, ласковыми. Пусть ребёнок демонстрирует свои умения перед членами семьи или сверстниками: это постепенно развивает уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

#### **Рекомендуемая литература для родителей:**

1. Редактор Л.Ф. Островская. Пусть ребенок растет здоровым! М. «Просвещение», 1975г..
2. Е.Н. Вавилова. Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателя детского сада. М. «Просвещение», 1986г. – 128 с.
3. Журнал «Дошкольная педагогика» № 7, № 8, 2008г.

Использованная литература:

- Аксарина Н.М. **Воспитание детей раннего возраста**. -М.; Медицина,1977.
- Г.М. Лямина **.Воспитание и развитие детей раннего возраста** - М.:Просвещение,1981.
- Лайзене С.Я. **Физическая культура для малышей**. -М.:Просвещение,1987.

- **Развитие и обучение детей раннего возраста в ДООУ:** Учебно-методическое пособие.-М.:М.: ТЦ Сфера, 2009.
- Теплюк С.Н, Лямина Г.М, Зацепина М.Б. **Дети раннего возраста в детском саду.**-М.: Мозаика – Синтез, 2007.
- Глазырина Л.Д. **Физическая культура дошкольникам: Младший возраст.** Пособие для педагогов дошкольных учреждений – М: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001
- Лайзаж С.Л. **Физическая культура для малышей:** Книга для воспитателя детского сада. 2-е издание, исправленное. «Просвещение», 1984г.
- Вавилова Е.Н. **Укрепляйте здоровье детей.** Пособие для воспитателей детского сада, М: «Просвещение», 1986
- Григорьева Г.Г., Кочетова Н.П., Сергеева Д.В. **Кроха. Пособие по воспитанию, обучению и развитию детей до 3-х лет,** «Просвещение», 2003