

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад «Семицветик»**



(МБДОУ «ДС «Семицветик»)

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
МБДОУ «ДС «Семицветик»

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим
МБДОУ «ДС «Семицветик»

Яременко Е.В.

Протокол № ____ от « ____ » _____ 2024 г.

Приказ № ____ от « ____ » _____ 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-оздоровительной направленности**

«ПАУЧОК»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок освоения: 68 ак. ч.

Разработчик(и):
Курбанова Джамиля Османовна,
Инструктор по физической культуре

г. Новый Уренгой
2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Скалолазание – динамично развивающийся вид спорта и активного отдыха, пользующийся большой популярностью среди детей и взрослых, способный удовлетворить потребность в движении и закалить характер. Спортивное скалолазание сочетает в себе физические нагрузки, развитие логического мышления, личностных качеств воспитанников, настойчивости и целеустремленности.

Скалолазание, как вид спорта, возникло в СССР в 1947 году. Первоначально оно было частью альпинизма. И лишь спустя много лет выделилось в самостоятельный вид спорта.

Скалолазание – это естественно. Хватательный рефлекс появляется у детей очень рано, а страсть малышни лазить по деревьям, детским площадкам и прочим, не всегда подходящим для этого объектам, хорошо знакома всем родителям. Поэтому стоит направить энергию в нужное русло под чутким руководством инструктора.

Скалолазание – всегда разное. Скалолазание активно влияет на все группы мышц и не требует монотонных упражнений. Одновременная работа рук, ног и корпуса гармонично развивает все тело. При этом развивается ловкость, выносливость и координация движений.

Скалолазание развивает социальные навыки. Скалолазание в основном подразумевает работу в команде: дети рано учатся нести ответственность за себя и другого человека, соблюдать строгие правила и работать плечом к плечу.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Паучок» призвана содействовать гармоничному физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формировать представления о скалолазании как виде спорта и активного отдыха, а также закладывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Разработка данной Программы обоснована следующими причинами:

Во-первых, потребностью детей старшего дошкольного возраста в движении и растущим интересом детей и их родителей к скалолазанию, с одной стороны, и отсутствием программ с такой спецификой для данного возраста, с другой;

Во-вторых, развивающим и воспитательным потенциалом скалолазания как вида деятельности. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности.

Скалолазание – это больше, чем просто спорт, это разумный компромисс между умственной и физической нагрузкой;

В-третьих, необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно-оздоровительной ориентации.

У детей в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Все это послужило веским основанием для разработки Программы «Паучок» для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет), которая, с одной стороны, будет направлена на физическое развитие и укрепление детского организма, а с другой стороны, включать в себя основы скалолазания.

Педагогическая целесообразность программы

Состоит в её направленности на дошкольный возраст, в применении игровых и интерактивных методик, которые позволяют тренировать мышцы, развивать гибкость, ловкость, двигательную активность ребёнка посредством освоения простых скальных маршрутов.

Программа, направлена на содействие общему физическому развитию и на освоение элементов скалолазания. Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей дошкольного образования, овладением определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволяют детям адаптироваться к новым условиям и требованиям, что позволяет укрепить здоровье, полноценно развиваться физически.

Цель программы

Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста в процессе обучения основам скалолазания, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить детей с историей становления спорта скалолазание.
- познакомить детей с разными видами скалолазания.
- познакомить с правилами и техникой безопасности нахождения на занятии по скалолазанию.

Развивающие:

- развивать память детей;
- развивать пространственное, тактическое и стратегическое мышление.
- развить коммуникативные навыки работы в группе.

Воспитательные:

- сформировать навык последовательного ведения работы от эскиза до готового изделия;
- сформировать представление об особенностях керамики, как одного из видов декоративно-прикладного искусства;
- развить эстетический и художественный вкус;
- обеспечить создание и поддержание ситуации успеха и значимости для каждого обучающегося.

Отличительные особенности программы

Для детей лазание - один из способов познания. Их желание видеть окружающий их мир с высоты естественно! Лазание у ребенка в крови: у него всегда присутствует желание лазать по деревьям, заборам. По мере развития ребенка совершенствуются двигательные навыки, в том числе лазание. В старшем дошкольном возрасте дети уже достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. У детей старшего дошкольного возраста интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы к физическим нагрузкам.

Данная программа объединяет в себе инновационные технологии, образовательные задачи и физическую активность.

Возраст обучающихся

5-7 лет.

Наполняемость группы

Физкультурно-оздоровительная работа ведется на основе настоящей Программы, согласно расписанию занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей. Комплектование состава объединения происходит из числа старших дошкольников от 5 до 7-летнего возраста.

Количественный и возрастной состав обучающихся: до 8 человек в одной подгруппе. При наличии временных и кадровых возможностей могут быть сформированы несколько групп воспитанников, занимающихся скалолазанием.

Набор детей производится в сентябре. Зачисляются в группу все желающие, прошедшие медицинский осмотр и получившие допуск к занятиям.

При первоначальном наборе учебной группы ее следует комплектовать с превышением состава, поскольку существует естественный отсев воспитанников в период обучения.

Форма обучения

Очная.

Объем программы

Общий объем программы 68 академических часов.

Календарный учебный график

Образовательный процесс по программе осуществляться с сентября по май в течение одного учебного года за исключением праздничных дней и каникул.

Срок реализации программы	Количество во учебных недель	Режим занятий	Объем программы (ак.час.)	Кол-во групп
С 01 сентября по 31 мая	34	2 ак. часа в неделю	68	1 группа – 8 человек

Предлагаемый график обучения

Обучение проводится по четвергам.

Распределение нагрузки

Рекомендуемая недельная нагрузка: 2 академических часа в неделю.

Формы занятий

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- подгрупповые учебно-тренировочные занятия;
- подвижные и спортивные игры.

Формы организации деятельности

Практические занятия составляют большую часть программы. Выбор того или иного графика занятий осуществляется на усмотрение педагога в зависимости от возможностей конкретной учебной группы, ее характера, степени утомляемости, а также временных возможностей обучающихся, самого педагога, учебного помещения.

Занятия скалолазанием с детьми дошкольного возраста в большей части имеют оздоровительный, развивающий характер, а не спортивный. Заниматься спортом в прямом смысле слова, который подразумевает подготовку, и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов для детей дошкольного возраста не рекомендуется. Участие в спортивных соревнованиях возможно только при следующей установке: соревнования – это специальный вид тренировки, игра. Но отдельные элементы соревнования в ходе проведения занятий не только возможны, но и целесообразны.

Особенностью физического развития дошкольников является слабость мышц стопы и голеностопного сустава, поэтому «чистое» лазание не должно быть продолжительным. Трассы используются короткие, включается лазание в эстафеты, которое перемежается с другими заданиями. Чередование напряжения и расслабления мышц ног благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Содержание занятий строится с учётом физической подготовленности,

индивидуальной одарённости детей к определённому виду движений и их желаний.

Любое занятие состоит из трёх взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

Во вводной части занятия делается разминка с целью подготовить организм ребёнка к более интенсивной работе в основной части. В эту часть занятия можно включать упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия.

В основной части занятия намечаются задачи на предстоящую тренировку. Сначала идет ознакомление детей с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже имеющихся двигательных навыков. Содержание основной части может быть достаточно разнообразным: упражнения, игры, эстафеты. Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребёнка.

Целью заключительной части занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс снижается и приближается к норме. Эту часть занятия составляют спокойное, размеренное лазание, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра, сбор инвентаря, подведение итогов. Не рекомендованы упражнения с длительными статическими положениями тела.

Вводная и заключительная части занятия обычно проводятся фронтальным способом: дети все вместе выполняют упражнения и задания. В основной части лучше использовать посменный способ – по 4 человека.

Методы обучения

1. Вербальные: инструктаж по технике безопасности при работе на скалодроме, правилам поведения во время занятий, объяснение новых терминов и понятий; обсуждение, беседа, рассказ, анализ выполнения заданий, комментарии.
2. Наглядные: демонстрация выполнения задания, использование иллюстраций, презентаций, буклетов.
3. Практические: упражнение по отработке приемов лазания по скальной доске различными способами.
4. Аналитические: опрос, оценка правильности выполнения задания, заданного маршрута, тестовые задания на выявление уровня физической подготовленности ребенка, самоанализ теоретической и практической деятельности.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся, освоившие программу, должны

Знать:

- основные сведения о скалолазании;
- правила поведения и техника безопасности на занятиях;
- средства и приемы страховки и самостраховки. Виды страховки и самостраховки;
- скалолазное снаряжение и техника страховки (гимнастическая страховка, верхняя страховка, надевание страховочной системы);
- основные сведения о технике и тактике скалолазания (постановка ног, смена ног на зацепах, хваты руками);
- виды лазанья.

Уметь:

- использовать верхнюю страховку и самостраховку;
- использовать различные виды лазания;
- ухаживать за телом, одеждой, обувью;
- самостоятельно выполнять физические упражнения, комплексы закаливающих процедур.

Способы определения результативности

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня физической подготовленности ребенка, наблюдение.

Критерии оценки выполнения:

- *сформировано* – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- *находится на стадии формирования* – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;
- *не сформировано* – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении, либо отказ от выполнения движения.

Оценка индивидуального развития воспитанников:

Координационные способности: лазание.

Скоростно-силовые качества: прыжки в длину с места, различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

Силовые качества: метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

Скоростно-координационные способности: легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).

Ловкость и координация движений (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту).

Гибкость: выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).

Определение развития силовой выносливости: упражнения на пресс.

Оценка навыков скалолазания:

Теоретические знания

1. Основные сведения о скалолазании.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
3. Средства и приемы страховки и самостраховки.
4. Основные сведения о технике и тактике скалолазания (постановка ног, смена ног на зацепах, хваты руками)
5. Виды лазанья.

Практические знания и умения

1. Использовать различные виды лазания.
2. Ухаживать за телом, одеждой, обувью.
3. Самостоятельно выполнять физические упражнения.

Контрольные упражнения должны:

- быть доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;
- отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;
- проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений учитывается, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и инструктор по физическому развитию по желанию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится в знакомых им и привычных условиях: в спортивном зале или в отдельной комнате (скалодроме). Одновременно в обследовании участвует не более 3-5 детей. Перед обследованием инструктор по физическому развитию сам показывает, как выполнить задание. Результаты контрольных упражнений заносятся в протокол. Проведенная оценка индивидуального развития позволяют увидеть актуальную картину развития как группы ребят в целом, так и отдельно взятого ребенка.

Сдача контрольных нормативов осуществляется *2 раза в год*: в начале учебного года (*сентябрь*) и в конце учебного года (*май*).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основными теоретико-прикладными разделами программы являются:

Физическая подготовка

Вводная часть занятия

Изучение комплексов разминочных упражнений, включающих в себя:

- Различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).
- Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).
- Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).
- Подвижные игры.
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения на растяжку.
- Дыхательные упражнения.

Основная часть занятия

- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.).
- Упражнения на координацию движений,
- Упражнения на развитие скоростных способностей.
- Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).
- Упражнения, направленные на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения.

Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).

- Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах).
- Восстановительные и релаксационные упражнения.
- Подвижные игры.
- Упражнения на формирование двигательных навыков.
- Дыхательные упражнения.

Заключительная часть занятия

- Упражнения с низкой интенсивностью.
- Гимнастические упражнения с элементами йоги.
- Дыхательная гимнастика.

- Упражнения на растяжку.
- Восстановительные и релаксационные упражнения.

Основы скалолазания

1. Знакомство со скалолазанием

Скалолазание как вид спорта, его история возникновения и развития. Где и как тренируются скалолазы. Знакомство со скалодромом: понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Виды скалолазания.

2. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

3. Знакомство с понятием «техники лазания»

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в скалолазании.

4. Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «Потанцуем», «Мешочник», «Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Догонялки», «Оденься», «Самый шустрый», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».

5. Интерактивные игры с элементами скалолазания: «Собери урожай», «Спаси город», «В гостях у эльфов», «Покори космос», «Ниндзя», «Две башни», «Сокровища», «Птички», «Прятки в джунглях», «Инженер», «Еда», «Путешественник», «Шахтер», «Маршрут», «Рыбки», «Покори космос».

Основы гигиены и здорового образа жизни

1. Понятие здоровья и его ценность в жизни человека

Что такое здоровье, его составляющие. Характеристика здорового человека, его привычки, режим дня. Значение здоровья. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание). Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия

переутомления и перенапряжения организма. Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий. Первая помощь при ссадинах, ранах.

2. Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие

Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм. Оптимальный двигательный режим в течение дня, организация отдыха. Влияние утренней гимнастики на самочувствие и работоспособность в течение дня.

Разучивание комплекса утренней гимнастики для самостоятельного выполнения дома.

Техника безопасности

1. Правила техники безопасности при проведении занятий на скалодроме

- Проведение занятий на скальной доске разрешается только малыми подгруппами (2-4 человека) в индивидуальном порядке. Недопустимо нахождение посторонних лиц, кроме педагога и занимающихся около скалодрома.
- Скалодром должен быть расположен таким образом, чтобы при срыве исключить падение ребенка на примыкающие к скалодрому конструктивные элементы. Под скалодромом не должны находиться посторонние предметы (скамейки, стулья и т.п.) во избежание травматизма.
- Педагогу запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение.
- Запрещается лазанье по скалодрому на любой высоте в отсутствии матов. Маты должны плотно примыкать друг к другу.
- Запрещается спрыгивание со скалодрома с любой высоты.
- Страхующий педагог обязан внимательно следить за действиями страхуемого ребенка и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации.
- Занимающимся (кроме страхующего) запрещается находиться в зоне возможного падения на маты лазающих детей.
- Запрещается одновременное нахождение двух и более детей на скалодроме.
- Педагог несет ответственность за жизнь и здоровье, занимающихся с момента начала и до момента окончания непрерывной образовательной деятельности.
- Педагог обязан обеспечивать соблюдение детьми всех вышеперечисленных правил и требований данной Инструкции.

2. Требования техники безопасности при возникновении аварийных ситуаций в процессе занятий на скалодроме

- В случае возникновения аварийной ситуаций, угрожающей жизни и здоровью детей, принять меры к их срочной эвакуации.
- Сообщить о происшедшем администрации и приступить к их ликвидации.
- В случае травматизма немедленно оказать первую медицинскую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

3. *Требования техники безопасности после проведения непрерывной образовательной деятельности на скалодроме*

- После окончания непрерывной образовательной деятельности в группах педагог обязан вывести детей из комнаты, где расположен скалодром.
- Обеспечить проведение влажной уборки и проветривания помещения.
- Проверить техническое состояние скалодрома.

4. *Инструкция по обслуживанию скалодромов*

- Скалодром должен быть прочно зафиксирован на стене, и все крепежные материалы, должны быть надежно зафиксированы во избежание саморазвинчивания.
- Комплексная проверка состояния скалодрома осуществляется не реже двух раз в год специально созданной комиссией.
- После проверки составляется акт, в котором указываются выявленные неисправности.
- До устранения неисправностей непрерывная образовательная деятельность на скалодроме должна быть прекращена.

2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Наименование раздела и темы	Количество часов		
		Всего (часов)	Теоретические занятия (часов)	Практические занятия (часов)
1.	Общая и специальная физическая подготовка			
1.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	68	0	68
1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	66	0	66
1.3	Подвижные игры	68	0	68
1.4	Выполнение контрольных нормативов и тестов	3	0	3
2.	Основы скалолазания			
2.1	Знакомство со скалолазанием	2	2	0
2.2	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	1	1	1
2.3	Знакомство с понятием «техники лазания»	2	2	1
2.4	Основы технической подготовки	58	0	58

2.5	Основы тактической подготовки	10	2	8
2.6	Средства и приемы страховки	10	2	8
3.	Основы гигиены и здорового образа жизни			
3.1	Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека.	1	1	0
3.2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний	3	2	1
3.4	Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.	3	2	1
4.	Техника безопасности	68		

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Интерактивный скалодром «Ракета» («Инновации детям») расположен в спортивном зале МБДОУ «ДС «Семицветик». Скалодром в закрытом помещении – хорошее, безопасное место, для знакомства детей с элементами скалолазания.

В основе скалодрома – скальная стена с зацепами. Так же в зале имеется спортивный комплекс (шведская стенка), спортивные маты, физкультурное оборудование для ОРУ.

На полу находится мат, предназначенный для обеспечения защиты при падении.

Для организации трасс (условных маршрутов определенной сложности) на поверхности скалодрома крепятся зацепки (искусственные разноцветные камни) разнообразных форм и размеров, которые прикручиваются при помощи болтов на поверхность скалодрома с целью имитации рельефа различной сложности.

Требования к одежде и обуви для занятий на скалодроме

Особое внимание уделяется одежде и обуви ребенка, занимающегося на скалодроме.

Ребенок должен иметь спортивную форму (футболка, шорты, носки) и спортивную обувь. Обувь должна быть удобной, прочной, плотно прилегающей к ноге. Запрещается лазить на скалодроме босиком, в грязной обуви. Волосы девочек должны быть заплетены. Во избежание случаев травматизма содержимое карманов (при наличии) должно быть пустым.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

Для педагогов:

Основная методическая литература:

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Дополнительная методическая литература:

1. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В.Мельник Саранск: МРИПКРО, 1993г.

2. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М.М.Безруких М ВЛАДОС» 2001г.

3. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В.Мельник, Саранск: МРИПКРО, 1993г. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

4. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

5. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.

6. Занимательная физкультура для дошкольников 5-6 лет, К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

7. Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка–пресс, 2000 г.

8. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия, Н.И.Крылова - Изд.: Учитель, Волгоград.

9. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.

10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014;

11. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, Л.И. Пензулаева М., ВЛАДОС, 2005г.

12. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет, О.Н.Козак изд. «Союз» г. Санкт-Петербург, 1999г.

Для родителей и детей:

1. Азбука досуга. – Смоленск: Русич, 1997. – 464 с.: ил.

2. Большая книга игр: более 1500 веселых, полезных и интересных игр / ред. Н. Дубенюк. — М.: Эксмо, 2007. — 512 с.: ил.
3. Гуреев, Н. В. Активный отдых / Н. В. Гуреев. — М.: Советский спорт, 1991. — 64 с.: ил.
4. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры: пособие для воспитателя дет. сада / М. Ф. Литвинова. — М.: Просвещение, 1986. — 79 с.: ил.
5. Образцова, Т. Н. 100 лучших игр летом на отдыхе и дома / Т. Н. Образцова. — М.: Эксмо, 2008. — 288 с.: ил.
6. Павлов Н. Г. 300 + 1 игра для детей / Н. Г. Павлов. — Ростов н/Д: Феникс, 2003. — 314 с.
7. Розанова, Е. Г. Книга игр / Е. Г. Розанова. — М.: РОСМЭН, 2000. — 166 с.: ил.
8. Федин, С. Н. Игры нашего детства / С. Н. Федин, Ю. А. Болотина. — М.: Айрис Пресс, 2005. — 138 с.: ил.

Интернет-ресурсы

1. Федерация скалолазания России: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://c-f-r.ru>