

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 455 «Снеговичок»

Принята на педагогическом совете № 3  
Протокол № 3  
от «22» декабря 2021г.



Утверждена  
\_\_\_\_\_ 2021г.  
заведующий МКДОУ д/с № 455  
\_\_\_\_\_ О.В. Савчиц

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КРУЖОК  
«ЮНЫЙ АЛЬПИНИСТ» (СКАЛОДРОМ)**

Новосибирск 2021

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	
1.1.	Актуальность программы	<b>3</b>
1.2.	Направленность программы	<b>3</b>
1.3.	Цель и задачи	<b>3</b>
1.4.	Условия реализации	<b>4</b>
1.5.	Формы занятий	<b>5</b>
1.6.	Планируемые результаты освоения программы	<b>6</b>
<b>2.</b>	<b>Содержание программы</b>	
2.1.	Учебно-тематический план	<b>8</b>
2.2.	Содержание практических занятий 1 год обучения	<b>10</b>
2.3.	Содержание практических занятий 2 год обучения	<b>12</b>
<b>3.</b>	<b>Методическое обеспечение программы</b>	<b>13</b>
<b>4.</b>	<b>Список литературы</b>	<b>15</b>

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Актуальность программы

Актуальность занятий скалолазанием несомненна: они не только развивают физические способности ребенка, укрепляют здоровье и приобщают к здоровому образу жизни, но и содействуют воспитанию человека, способного к самостоятельной поисковой и творческой деятельности, способствуют формированию его навыков и привычек, развитию психических процессов, нравственных убеждений и мировоззрения. С помощью скалолазания можно одновременно тренировать мышцы, сердечно-сосудистую систему, работать над развитием баланса, гибкости, а также улучшить координацию движений, привести спинные мышцы в тонус. Скалолазание - вид спорта сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию. Занятия призваны стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, поощряя активность каждого ребенка, развивая его стремление путем упражнений добиваться всё более значимых результатов. Предоставляя детям возможность учиться разнообразным способам действий на искусственном рельефе, мы не требуем от них глубокой технической отработки (это задача последующих лет), главное, что эмоционально окрашенные действия делают движения для ребенка желанными и достижимыми. Необходимо каждому дошкольнику дать почувствовать, что у него не только всё получается, но каждый раз – всё лучше и лучше.

### 1.2. Направленность программы

Направленность программы «Юный альпинист» физкультурно-спортивная. Она рассчитана на детей старшего (5-7 лет) дошкольного возраста и реализуется в течение двух лет.

- ❖ 1 год обучения – начальная подготовка;
- ❖ 2 год обучения – углубленная подготовка.

### 1.3. Цель и задачи программы

**Цель программы:** содействие принятию ребенком активного, здорового образа жизни в качестве осознанной личной траектории развития.

**Задачи программы:**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ:**

- содействовать формированию у дошкольников умений и навыков в выполнении физических упражнений, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- содействовать расширению функциональных возможностей систем детского организма, повышению его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- содействовать формированию практических умений, необходимых в организации детьми самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию посредством подвижных игр и элементов соревнования.

#### ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

содействовать воспитанию у обучающихся:

- ценностной ориентации на физическое и духовное совершенствование;
- нравственных качеств – честности, отзывчивости;
- волевых качеств – смелости, настойчивости, воли к победе, терпения, самообладания;
- социально-положительных качеств – активности, дисциплинированности, трудолюбия, ответственности;
- патриотических чувств – любовь к Родине, природе, родному городу и т.п.;

#### ОБУЧАЮЩИЕ:

содействовать:

- дальнейшему развитию технике двигательных действий;
- овладению основами техники лазания и скалолазания;
- способствовать формированию знаний и умений:
- о развитии скалолазания в стране;
- основных правил и приемов лазания;
- о способах страховки и правильного выполнения страховки;
- об отличиях скоростного и сложного лазания;

#### РАЗВИВАЮЩИЕ:

- способствовать обеспечению всесторонней физической подготовленности ребенка;
- содействовать развитию основных физических качеств – силы, скоростной и силовой выносливости, ловкости, быстроты, гибкости;
- содействовать развитию физических силовых и скоростных способностей;
- способствовать развитию внимания, памяти, мышления;
- расширять кругозор обучающихся;

#### МОТИВАЦИОННЫЕ:

- содействовать воспитанию интереса к занятиям спортом;
- способствовать приобретению ребёнком социального опыта путём участия в соревнованиях.

#### ***1.4. Условия реализации***

Набор детей не предполагает конкурсного отбора, он является абсолютно свободным. Официальное разрешение на занятия скалолазанием как видом спорта дети получают, начиная с 10-ти лет, а наши воспитанники постигают азы этого вида спорта с 5-7 лет. Но получают они именно

первичные основы, большая часть времени на занятиях посвящается общей физической подготовке и простейшим специальным упражнениям.

Занятия проводит инструктор по физической культуре МКДОУ детского сада № 455 Шишкина Надежда Сергеевна. Педагогический стаж 9 лет, образование среднее специальное, окончила Новосибирский педагогический колледж им. А.С. Макаренко в 2008г.

Занятия проводятся в спортивном зале площадью 54 кв.м в МКДОУ детском саду № 455 «Снеговичок» по адресу: г.Новосибирск, ул.Чигорина,8а.

Скалодром детского сада находится в спортивном зале высотой 3 м и представляет собой скалолазную стенку, состоящую из слитных трех полос шириной 1,5м с одним нависающим (10 градусов) и двумя вертикальными уклонами. Максимальная высота маршрутов с нависающими участками до 1,2 м. Общая ширина стенки — 4,5 м. Скалолазный стенд (скалодром) представляет собой щиты с покрытие, имитирующим скальный рельеф закладными резьбовыми элементами для монтажа зацепов, закрепленные на металлическом каркасе. Щиты крепятся металлическими анкерами на бетонные и кирпичные основания. Конструкция из щитов позволяет выстроить скалодром с участками различной степени сложности. Модули монтируются непосредственно на стену и не требуют воспроизведения специальной металлоконструкции.

Для реализации программы предусмотрено следующее спортивное оборудование: «Стенолаз» (искусственный рельеф для лазания), зацепы скалолазные, шведская лестница, маты спортивные, гимнастические скамейки, гимнастическое бревно, ребристая доска; массажные балансировочные полусферы, массажные мячики «ежи», мягкие мячики, скакалки, гимнастические палки. Также для занятий используются ноутбук и музыкальный центр.

### ***1.5. Формы занятий***

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Занятия с группой 1-го года обучения (возраст 5-6 лет) проводятся следующим образом:

- свободное передвижение на «Стенолазе» и выполнение специальных упражнений на нём на месте и в движении;
- в рамках занятий свободное лазание на скалодроме и выполнение специальных игр и упражнений на нём на месте;
- ознакомительные беседы в группе о технике безопасности при лазании на скалодроме, о спортивных соревнованиях, скалолазании т.д.

Занятия с группой 2-го года обучения (возраст 6-7 лет) проводятся следующим образом:

- передвижение различными способами на «Стенолазе» и выполнение специальных упражнений (хват руки, постановка ноги) на нём на месте и в движении;

- в рамках занятий лазание по заданию на скалодроме и выполнение специальных игр и упражнений на нём на месте и в движении (траверс);
- ознакомительные беседы в группе о технике безопасности при лазании на скалодроме, о спортивных соревнованиях, скалолазании и т.д.;
- в рамках занятий обучение способам передвижения на скалодроме;
- в рамках занятий проведение специальных игр в лазании с элементами соревнований.

### ***1.6. Планируемые результаты освоения программы***

Самые главные результаты данной педагогической практики находятся в области здоровьесбережения и воспитания дошкольников. Ведущим методом отслеживания динамики продвижения ребенка является наблюдение за обучающимся в процессе занятий. Кроме этого, используются беседы, различные тесты, анкеты с родителями, позволяющие понять влияние занятий на развитие личности ребёнка, на изменения, происходящими в нем. Мы ведём речь об ориентировочных требованиях по вполне понятным причинам – наши целевые установки располагаются в области здоровьесбережения и воспитания, а не достижения высоких спортивных результатов. Тем не менее, спортивная победа – это несомненно воспитывающий фактор, впрочем, таковым является и поражение.

Диагностика специальной физической подготовки воспитанников проводится на основе движений «лазание» с «отсечкой» времени по предложенному маршруту (уровню сложности).

Трасса малой сложности – «ступеньки», средней сложности – «гусеничка», и сложная – «загадка». Уровни подготовленности определяются таким образом:

- для допустимого – характерное прохождение тех трасс поочередно – один, два раза подряд без учета времени;
- для среднего уровня – три раза с «отсечкой» времени;
- для высокого уровня характерно прохождение трасс воспитанниками четыре, пять раз подряд с улучшением временного показателя.

### **Перечень знаний, умений и навыков воспитанников**

На этапе начальной подготовки воспитанники должны знать:

- правила поведения в спортивном зале и технику безопасности на скалолазных стендах (скалодроме, стенолазе);
- основные правила лазания;
- способы страховки;
- правила поведения при срыве со стенолаза;
- о значении физической культуры и спорта.

уметь:

- вязать простой узел;
- выполнять основные приёмы лазания на стенолазе;
- выполнять гимнастическую страховку;
- выполнять общеразвивающие упражнения и упражнения общей физической подготовки.

На этапе углубленной подготовки воспитанники должны знать:

- правила поведения в спортивном зале и технику безопасности на скалолазных стендах (скалодроме, стенолазе);
- основные правила лазания;
- способы страховки;
- правила поведения при срыве со стенолаза;
- о значении физической культуры и спорта;
- правила соревнований по скалолазанию;
- о самоконтроле и контроле;
- отличия скоростного лазания на сложность;

уметь:

- вязать узлы – два простых и сложный;
- выполнять основные приемы лазания;
- выполнять скоростное лазание и лазание на трудность;
- правильно вести себя при срыве;
- выполнять гимнастическую страховку;
- выполнять общеразвивающие упражнения и упражнения общей физической подготовки;
- выполнять более сложные приемы лазания, ориентируясь на трассе;
- выполнять лазание с нижней страховкой;
- осуществлять самоконтроль (правильное дыхание, упражнения на расслабление);
- запомнить трассу и проходить её глазами;
- правильно стартовать и финишировать на различных трассах.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебно-тематический план

#### 1 год обучения

№	Содержание	Кол – во занятий	Основные средства
I	<i>Теоретическая часть:</i> 1. Знакомство со «стенолазом» и «скалодромом»; 2. Правила поведения в спортивном зале, на скалодроме, стенолазе; 3. Горное путешествие; 4. Введение в скалолазание (скалолазание как вид спорта); 5. Спортивные походы в горах; 6. Спорт и соревнования.	8	Вводные беседы, природоведческие игры, просмотр видеофильмов, презентаций и др.
II	<i>Практическая часть:</i> 1. Занятие на скалолазном стенде (скалодром)	64	Игры и упражнения специальной направленности; специальные игры и упражнения в лазании, упражнения в лазании на гимнастической лестнице, свободное лазание на стенолазе, игровые упражнения на скалодроме.
III	Всего занятий	72	



## 2 год обучения

№	Содержание	Кол – во занятий	Основные средства
I	<p><i>Теоретическая часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила лазания на скалодроме;</li> <li>2. Техника безопасности на соревнованиях и тренировках;</li> <li>3. Спортивная тренировка;</li> <li>4. Горвосходители;</li> <li>5. Физическая подготовка спортсмена;</li> <li>6. Правила соревнований;</li> <li>7. Хитрые вопросы.</li> </ol>	10	Беседы, игры, показ видеофильмов и презентаций и др.
II	<p><i>Практическая часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занятие на скалолазном стенде (скалодром)</li> </ol>	62	Игры и упражнения специальной направленности; специальные игры и упражнения в лазании, упражнения в лазании на гимнастической лестнице, свободное лазание на стенолазе, игровые упражнения на скалодроме.
III	Всего занятий	72	

Примечание:

1. Учебно-тематический план рассчитан на 36 учебных недель.
2. Учебный год начинается 01 сентября.

## 2.2. Содержание практических занятий с дошкольниками 1 год обучения

Содержание	Рекомендации по проведению
<p><u>Занятия на скалолазном стенде (скалодром) (20-30 минут)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Упражнение на потягивание мышц рук, плечевого пояса, мышц туловища и шей, мышц ног; упражнения на развитие физических качеств: увеличение амплитуды, чередование напряжения с расслаблением, с противодействием партнера. Увеличивать постепенно дозировку и количество упражнений, выполнять упражнения по отношению друг к другу ног и рук одноименно и одновременно, последовательно.</li> <li>➤ Упражнения на сочетание структуры движения вдоха и выдоха, нормализацию дыхания.</li> <li>➤ Упражнения на «стенолазе» на месте и в движении, упражнения на координацию действий рук и ног; упражнения для развития пространственных и временных ориентировок (направление движения, темп, приспособляемость к рельефу, упражнения в неподвижной позе).</li> <li>➤ Плавное вращение в суставах плечевого пояса, потряхивания руками и ногами одноименными, разноименными, перенос тяжести с ноги на ногу, переступания, упражнения, имитирующие плавание, ходьбу на лыжах, подъем по стене, веревке. Перечисленные упражнения в различных исходных положениях.</li> <li>➤ Специальные игры в лазаний и равновесии на скалодроме, усложненные висами на время, интервалом отдыха, количеством повторений, лазанье приставным шагом, игры на зацепах (удержись только на маленьких; руки и ноги на «мизерах» и «фюзерах»; удержись в «карманах» и др.) с</li> </ul>	<p>Темп передвижений от медленного до среднего (от подготовленности детей), следить за плавностью движений; вис, стоя на опоре (в игре) 20 сек, отдых 3 минуты.</p> <p>1 раз в неделю минимум сложного для детей лазания (закрепление навыка), объем перехватов 50-100 (нарабатывается в течение года), темп передвижений можно задавать.</p> <p>Учить искать «правильные» зацепки, учить больше работать телом и ногами, на пальцы рук нагрузка небольшая.</p>

элементами соревнований на время и лидера.

- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения на скалодроме (подтягивания на зацепах, «выходы» на ноге, отталкивания от стенки, траверсы).
- Прыжки на скакалке, передвижения в равновесии, быстрые зашагивания на ступеньки, прыжки, пробежки, передвижения на гимнастической стенке с быстрым перехватом рейки на месте и в движении.
- Лазание на скалодроме (свободным стилем).
- Лазание с элементами на сложность (с захватом зацепа кончиками пальцев сбоку, снизу).
- Лазание с отсечкой высоты.
- Самостоятельный спуск.
- Вязка узлов (игры с веревкой, обучение срыву с горы, с отягощением).
- Специальные игры в лазаний и равновесии на скалодроме, усложненные висами на время, интервалом отдыха, количеством повторений. Лазанье приставным шагом.
- Игры на зацепах (удержись только на маленьких; руки и ноги на «мизерах» и «фюзерах»; удержись в «карманах» и др.) с элементами соревнований на время и лидера.

### 2.3. Содержание практических занятий с дошкольниками 2 год обучения

Содержание	Рекомендации по проведению
<p><u>Занятия на скалолазном стенде (скалодром) (30-35 минут)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Для развития пространственных ориентировок движения частей тела производить в трех плоскостях: лицевой, боковой, горизонтальной.</li> <li>➤ Упражнения на сочетание структуры движения и вдоха-выдоха.</li> <li>➤ Упражнения на нормализацию дыхания.</li> <li>➤ Упражнения, направленные на улучшение эмоционального состояния, упражнения с предметами.</li> <li>➤ Упражнения на «стенолазе» на месте и в движении: удерживать себя, правильно делать хват (4 пальца сверху, один снизу или сбоку), подтягиваться на двух руках, выпрямляя ногу.</li> <li>➤ Упражнения на координацию действий рук и ног.</li> <li>➤ Упражнения для развития пространственных ориентировок (направления движения, на скорость по цвету в темпе и т.д.)</li> <li>➤ «Высокий шаг» (зашагивания на высокую опору), имитационные упражнения: движения руками в плавании, лыжах, лазание по гимнастической стенке канату.</li> <li>➤ Имитационные движения по узкой опоре: ходьба с закрытыми глазами с поворотами.</li> <li>➤ Специальные игры в лазаний со статическими висами; вис, стоя на опоре, меняя хват.</li> <li>➤ Динамические передвижения.</li> <li>➤ Висы на трех опорах: две ноги и одна рука, две руки и одна нога.</li> <li>➤ Игры на «зацепах» с элементами эстафеты и соревнования, на время или выявление лидера.</li> <li>➤ Упражнения на скалодроме (подтягивания на зацепах, «выходы» на ноге, отталкивания</li> </ul>	<p>Лазание сложное (совершенствование навыка), объем перехватов до 200 и более (нарабатывается в течение года), темп передвижений ровный, свободное прохождение различных маршрутов на скорость, личные рекорды. Страховки, ответственность в лазании</p>

<p>от стенки, траверсы).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Свободное лазание на скалодроме (как подготовительные упражнения).</li> <li>➤ Лазание с элементами на сложность (с захватом, подхватом).</li> <li>➤ Лазание с отсечкой высоты.</li> <li>➤ Лазание с отсечкой времени.</li> <li>➤ Лазание на скорость.</li> <li>➤ Чтение трассы.</li> <li>➤ Ориентирование по маршруту.</li> <li>➤ Силовые упражнения для мышц рук.</li> <li>➤ Лазание на объем.</li> <li>➤ Лазание с закрытыми глазами на небольшой высоте.</li> </ul>	
--	--

### **Методическое обеспечение программы**

Скалолазание – сложный по характеру движений, но очень интересный, зрелищный, азартный вид спорта. Кроме скоростно-силовых способностей, скалолазу необходима совершенная асимметричная координация движений, гибкость, выносливость, умение сохранять динамическое равновесие на малой контактной опоре. Все эти качества тесно взаимосвязаны. Так, быстрота зависит от гибкости и силы, а сила, в свою очередь - от этих качеств. Существенное значение имеет и способность к расслаблению, от которой во многом зависит развитие всех физических качеств.

Не менее важна разносторонняя психологическая и волевая подготовка, так как работа происходит на высоте.

Результативность занятий в настоящее время достигается путем непрерывного совершенствования в лазаний. Непрерывность в процессе занятий стала реальностью благодаря применению скалолазных стендов, тренажёрных комплексов (скалодромов и стенолазов). Тренажёры, наряду с естественным природным рельефом (скалами, горами), - эффективное средство разносторонней специальной подготовки.

#### **Источники программного материала:**

- специальная литература по скалолазанию;
- программы по скалолазанию для детей школьного возраста.

Основная форма организации образовательного процесса – занятие на скалолазных стендах (стенолазе, скалодроме).

Это:

- возможность применения различных объемов и способов двигательной активности;
- возможность использования разнообразных методов физического воспитания – равномерного, переменного, интервального, игрового и др. в

обучении;

- возможность использования разнообразных физических упражнений в лазаний;
- возможность дополнительного использования упражнений в лазании для развития равновесия, упорядочения темпа движений, запоминания серии двигательных актов, воспитания быстроты реакции, развития тонких двигательных координации, статической выносливости и т.д.;
- возможность воздействия на «слабые стороны» двигательной функции;
- применение индивидуального дозирования нагрузки;
- эмоциональная насыщенность занятий;
- возможность использования физических нагрузок адекватно возрастному периоду;
- возможность оценивать результаты занятий по конкретным показателям и самочувствию.

В программно-методическом направлении деятельности:

- систематизированы способы передвижений на тренажере «Стенолаз» и «Скалодром» (с постепенным усложнением двигательных задач и объемов лазания) в пособии «Способы передвижений в лазании»;
- составлены комплексы упражнений в висе и упоре на гимнастической стенке;
- подобраны специальные игры в лазаний, перелезании, ползании, физическая нагрузка при выполнении которых зависит от их содержания, а также от темпа движений; разработаны специальные правила проведения игр;
- составлено учебно-методическое пособие «Учимся лазанию» для детей.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альпинизм. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. // Составитель - О.Д. Гринфельд. - М.: Физкультура и спорт, 1963. - С. 18 - 22.
2. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. Предисл. Б.Т. Романова. М.: Физкультура и спорт, 1978. - С. 128.
3. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста/ Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. - М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998. - 160 с.
4. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1991. - 207 с.
5. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2003. - 96 с.
6. Бруцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1990. - с.64.
7. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. -М.: Просвещение, 1983. - 103 с. ил.
8. Веракса Н.Е, Комарова Т.С, Васильева М.А Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» М: Мозаика-синтез, 2015.
9. Врачебно - педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста / Кузьмина Л.А., Самаркина С.Г., Мартышкина М.Ф. Новосибирск. -1999. - с.50
10. Галина Горн. Энциклопедия здоровья в сказках для самых маленьких. Издательство СО РАН. - Новосибирск.
11. Гальперштейн Л.Я. Человек: Научно-популярное издание для детей/ Ил. Н.М. Диевой, Е.А. Комраковой, Л.Х. Насырова; Оформл. серии И.П. Смирнова. - М.: ООО «Росмэн-Издат», 2001. — 31 с.
12. Гарафеева А., Кузнецова Ю. Волшебное путешествие (Программа интенсивного тренинга для детей). - Кострома: ИНКАД, 1996, 19с.
13. Гришков В.И. Детские подвижные игры. Новосибирское книжное издательство, 1992.
14. Дыбина О.В., Рахманова Н.П., Щетинина В.В. Неизведанное рядом: Занимательные опыты и эксперименты для дошкольников / О.В. Дыбина (отв. ред.). - М.: ТЦ «Сфера», 2001. - 192 с.
15. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расту здоровым. - СПб.: Изд-во «Акцидент», 1997. - 40 с.
16. Здоровьесберегающая педагогическая система / Гиль Г.И. Томск. - 2001. - с.1-21
17. Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. Теория и методика физического

- воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. М.: Просвещение, 1978. - с.106-131
18. Козак О.Н. Путешествие в страну игр. С.-П., 1997. - с.
  19. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1991. - с.37-40
  20. Матвеев С.В., Херодинов Б.И. Здоровый ребёнок. Физическое воспитание и врачебный контроль. - СПб.: Сотис, 1999. - с.43-59
  21. Мониторинг здоровья детей при занятиях физической культурой и спортом. / Айзман Р.И., Айзман Н.И., Кабанов Ю.Н., Лебедев А.В., Рубанович В.Б., Суботялов М.А., Новосибирск. - 2005. - 72с.
  22. Мурзаханов З.З. Физическая подготовка в скалолазании: Методические указания к учебно-тренировочным занятиям по специализации «Спортивное скалолазание». - Уфа: УАИ, 1989. - 12с.
  23. Настольная книга учителя физической культуры. 2-е изд., перераб. и доп. /Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496с., ил.
  24. Организация двигательного режима детей 4-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения: Методические рекомендации. Автор: кандидат биологических наук О.В. Головин. Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2000, 31с.
  25. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 - 7 лет. М.: Владос, 2004.
  26. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М.: Владос, 2001.
  27. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду М: Мозаика-синтез,2016
  28. Сигимова М.Н., доцент кафедры теории и методики дошкольного образования: Кто я? Какой я? Методическое пособие для воспитателей детских садов и учителей начальных классов. -Новосибирск: НИПКиПРО, 1995, 134 с.
  29. Степанненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет М: Мозаика-синтез, 2012.
  30. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. М.: Новая школа, 1994.
  31. Шишкин В.А. Движение + движения. М.: Просвещение, 1992.