

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

Принято на педагогическом совете № 1
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Утверждено
приказ № 117-од
от «31» августа 2023 г.
заведующий МКДОУ д/с № 455
О.В.Савчин

Принято
решением Родительского комитета
МКДОУ д/с № 455
от «28» августа 2023 г.



**ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
С ИДЕЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ
НА СКАЛОЛАЗНОМ СТЕНДЕ (СКАЛОДРОМ)
«АЛЬПИНИЁНОК»**

Новосибирск 2023

Автор программы

Т.Н. Зуева, научный руководитель РЭП МКОУ д/с № 455.

Составители (педагоги МКОУ д/с № 455)

М.А. Добровольская, заведующая высшей квалификационной категории;
Е.В. Цой, старший воспитатель высшей квалификационной категории;
Е.М. Заворотнюк, воспитатель по физическому воспитанию первой квалификационной категории;
С.А. Егорова, учитель-логопед первой квалификационной категории;
Н.Н. Дмитриева, учитель-логопед высшей квалификационной категории;
Т.И. Юркина, воспитатель первой квалификационной категории;
Т.В. Счастлива, воспитатель второй квалификационной категории;
М.А. Васильева, воспитатель первой квалификационной категории;
Л.В. Плотникова, воспитатель первой квалификационной категории;
Т.И. Тырыкина, воспитатель первой квалификационной категории;
С.С. Дунаева, воспитатель первой квалификационной категории;
О.И. Хохлова, воспитатель первой квалификационной категории;
Н.А. Едакова, воспитатель первой квалификационной категории.

1	Целевой раздел	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи	8
1.3.	Организационно-педагогические основы деятельности	9
1.4.	Планируемые результаты освоения программы	9
2.	Содержательный раздел	12
2.1.	Содержание программного материала для детей средней группы	12
2.2.	Содержание программного материала для детей старшей группы	14
2.3.	Содержание программного материала для детей подготовительной группы	16
2.4.	Тематический план	18
2.5.	Использование образовательных технологий	21
3	Организационный раздел	23
3.1.	Методическое обеспечение программы «Альпинёнок»	23
3.2.	Условия реализации программы	24
	Список литературы Приложения (отдельной брошюрой) Приложение № 1. Инструктаж по технике безопасности Приложение № 2. Содержание специальных теоретических занятий Приложение № 3. Содержание практических занятий на «скалодроме» Приложение № 4. Содержание специальных игр на «скалодроме» Приложение № 5. Комплекс упражнений на скалолазном стенде «стенолаз» Приложение № 6. Комплекс подготовительных упражнений	26

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В концептуальной основе программы «Альпинёнок» лежат идеи автора о использовании скалолазных стендов (модульных скалодромов) и искусственных модульных рельефов в различных формах физического воспитания дошкольников: на физкультурных занятиях для тренировки и развлечений невысокие, до 3 метров модульные скалодромы с различной вариацией рельефа, на любых других занятиях физическими упражнениями от 1 метра до 1,5 метров рельефы с выбранными элементами (карниз, ступень, полка).

Содержание данной программы сформировано с учетом образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», «Мозаика-синтез», 2020г. Занятия, основанные на упражнениях, заимствованных из скалолазания, предусматривают расширение индивидуального двигательного опыта ребенка. Лазание на скалолазных стендах не только тренировка ловкости и силы, но и способ укрепления здоровья и общего физического развития дошкольников. Занятия на скалодромах при соблюдении правил безопасности и страховки не являются травмоопасным видом деятельности ребенка. Скалодромы различной конфигурации (вертикальные, нависающие и др.) приносят только дополнительный интерес в занятия физической культурой.

Так как в практике физкультурно-оздоровительной работы лазание используется недостаточно или в сокращенном объеме (из-за недостатка оборудования для лазания), нами оборудован скалодром в помещении физкультурного зала и искусственные рельефы с элементами (карниз, ступень, полка) на стенах коридора детского сада.

Скалолазный стенд (скалодром) представляет собой щиты с покрытием, 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.

Искусственный рельеф для лазания (стенолаз) представляет собой простую конструкцию, состоящую из древесных брусков, горизонтально, вертикально с ступенчато закрепленных на стене. Брусочки крепятся на стене в спортивных залах, групповых или игровых комнатах на высоте 0,70 – 0,90 м от пола. Размеры бруска – 50х50 мм, длина зависит от свободной площади помещения. По всей длине бруска сверху делают углубления, а снизу желоб для пальцев. Углубления размечают краской (синей, красной, желтой). Они

служат ориентирами для детей при выполнении упражнений.

Скалодром и стенолаз предназначен для тренировки разнообразных прикладных упражнений в лазании, позволяют комбинировать перемещения разной степени сложности с общеразвивающими упражнениями.

Нами апробированы возможности использования скалодрома и искусственных модульных рельефов на:

- физкультурных занятиях в общеразвивающих группах;
- физкультурных занятиях в группах с речевыми нарушениями;
- специализированных занятиях по основам скалолазания;

а так же:

- при проведении физкультминутки, физкультпаузы;
- при самостоятельной и организованной игровой деятельности дошкольников;
- при проведении групповых занятий по окружающему миру;
- при проведении общих оздоровительных мероприятий в ДОУ;
- при проведении физкультурных праздников и спортивных соревнований.

Направленность программы «Альпинёнок» - физкультурно-спортивная. Она рассчитана на детей среднего (4-5 лет) и старшего (5-7 лет) дошкольного возраста и реализуется в течение трех лет.

- ❖ 1 год обучения – предварительная подготовка;
- ❖ 2 год обучения – начальная подготовка;
- ❖ 3 год обучения – углубленная подготовка;

Занятия с группой 1-го года обучения (возраст 4-5 лет) проводятся следующим образом:

- ежедневная утренняя гимнастика в группе, в комплекс которой включены общеразвивающие упражнения, упражнения для пальцев рук и предплечий и др.;
- ежедневное свободное передвижение на «Стенолазе»;
- проведение в течение дня специальных игр (с мячом, веревкой, мелким спортивным инвентарем) во время физкультурных пауз и минуток;
- в рамках физкультурного занятия упражнения в лазании на гимнастической лестнице, ползание;
- ознакомительные беседы в группе о природе, природных явлениях, спортивных занятиях и др.;
- ознакомительные беседы и тематические игры в спортивном зале (знакомство детей с природными явлениями в горах, техникой безопасности при лазании, со скалодромом и скалолазанием);
- использование упражнений в преодолении различных форм снежного и ледяного рельефа в зимнее время года на прогулке.

Занятия с группой 2-го года обучения (возраст 5-6 лет) проводятся

следующим образом:

- ежедневная утренняя гимнастика в группе, в комплекс которой включены общеразвивающие упражнения, упражнения для пальцев рук и предплечий и др.;
- ежедневное свободное передвижение на «Стенолазе» и выполнение специальных упражнений на нём на месте и в движении;
- проведение специальных игр на скалодроме в течение дня во время физкультурных пауз и минуток;
- в рамках физкультурного занятия свободное лазание на скалодроме и выполнение специальных упражнений на нём на месте;
- ознакомительные беседы в группе о технике безопасности при лазании на скалодроме, о спортивных соревнованиях, скалолазании т.д.;
- использование упражнений в преодолении различных форм снежного и ледяного рельефа в зимнее время года на прогулке.

Занятия с группой 3-го года обучения (возраст 6-7 лет) проводятся следующим образом:

- ежедневная утренняя гимнастика в группе, в комплекс которой включены общеразвивающие упражнения, упражнения для пальцев рук и предплечий, упражнения в равновесии, упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели);
- ежедневное передвижение различными способами на «Стенолазе» и выполнение специальных упражнений (хват руки, постановка ноги) на нём на месте и в движении;
- проведение специальных игр на скалодроме в течение дня во время физкультурных пауз и минуток;
- в рамках физкультурного занятия лазание по заданию на скалодроме и выполнение специальных упражнений на нём на месте и в движении (траверс);
- ознакомительные беседы в группе о технике безопасности при лазании на скалодроме, о спортивных соревнованиях, скалолазании т.д.;
- использование упражнений в преодолении различных форм снежного и ледяного рельефа в зимнее время года на прогулке;
- в рамках специального занятия обучение способам передвижения на скалодроме;
- в рамках специального занятия проведение специальных игр в лазании с элементами соревнований.

Таблица № 1. Этапы подготовки
(в зависимости от возраста детей и года обучения)

Возраст (лет)	4	5	6-7
Год обучения	1	2	3
		1	2
			1

Условные обозначения

	Этап предварительной подготовки
	Этап начальной подготовки
	Этап углубленной подготовки

В программе предусмотрены дополнительные мероприятия, качественно улучшающие её реализацию:

- аэроионизация воздуха прибором «Сферион» (создание эффекта горного воздуха);
- проведение игровых тренингов психологической службой в соответствии с психоэмоциональным развитием ребенка;
- обучение специальным дыхательным упражнениям детей логопедических групп;

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. 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. Только эмоционально насыщенная и разнообразная деятельность ребенка в детском саду является основой для решения многих обучающих и воспитательных задач, и в том числе, для гармоничного физического воспитания и развития.

1.2. Цель и задачи программы «Альпинёнок»

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.

1.3. Организационно-педагогические основы деятельности

Набор детей не предполагает конкурсного отбора, он является абсолютно свободным. Это воспитанники детского сада – самые младшие из них 4-5 лет, самые старшие 6-7 лет. Официальное разрешение на занятия скалолазанием как видом спорта дети получают, начиная с 10-ти лет, а наши воспитанники постигают азы этого вида спорта с 6-7 лет. Но получают они именно первичные основы, большая часть времени на занятиях посвящается общей физической подготовке и простейшим специальным упражнениям.

Данный вид деятельности организован в МКДОУ детском саду № 455 в спортивном зале, групповых комнатах, на спортивной площадке и на скалолазных стендах (скалодром, скалолаз). Занятия на скалолазных стендах проводятся чаще всего по подгруппам. Программа опробирована в ДОУ с 2005 года, а в 2008 году внедрена в практику физического воспитания дошкольного учреждения.

1.4. 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.

Физическая подготовленность воспитанников

При диагностике физической подготовленности используются существующие в дошкольной практике физического воспитания таблицы

оценочных нормативов. Из этих таблиц были взяты упражнения, которые, на наш взгляд, характеризуют физические качества скалолазов. К ним относятся такие упражнения как:

- бег;
- челночный бег;
- прыжки в длину с места;
- вис на перекладине;
- отжимания на полу;
- подъем туловища;
- наклон туловища вперед.

Оценка данных физических качеств происходит в соответствии с общепринятыми рекомендациями и возрастом детей.

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 предварительной 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:

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

На этапе начальной и углубленной подготовки воспитанники должны ЗНАТЬ:

- правила поведения в спортивном зале и технику безопасности на скалолазных стендах (скалодроме, стенолазе);
- способы оказания медицинской помощи при травмах и ушибах;
- 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:

- самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику;
- правильно обращаться со страховочной системой;
- 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. Содержательный раздел

2.1. Содержание практических занятий с дошкольниками 4 – 5 лет

Содержание	Возраст	Рекомендации по проведению
<p><u>Утренняя гимнастика</u> ОРУ (общеразвивающие упражнения) для рук и верхнего плечевого пояса мышц живота и спины, ног и пояса, нижних конечностей. Упражнения на дыхание, упражнения на укрепление дыхательных мышц.</p>	4 – 5 лет	Ежедневно
<p><u>Физкультурная пауза</u> (6-10 минут) Упражнения на «стенолазе» на месте. Специальные упражнения на «стенолазе» в движении.</p>	4 – 5 лет	Ежедневно
<p><u>Физкультурная минутка</u> (1,5-3 минуты) Общего и специального воздействия: Общего: подтягивания, упражнения для туловища (наклоны, повороты), упражнения для ног (приседания, махи), упражнения на координацию (ассиметричны движения руками). Специального: плавное вращение в суставах плечевого пояса, потряхивания руками и ногами, опускание на несколько секунд рук в низ (отдых при лазаний) и быстрое поднятие рук вверх (зацепиться, удержаться), разноименное потряхивание рук и ног, перенесение тяжести тела с ноги на ногу (переступание), упражнения на дыхание.</p>	4 – 5 лет	Ежедневно
<p><u>Специальная игровая деятельность</u> (10-15 мин.) Вязка узлов (игры с веревкой). Специальные игры и упражнения в лазаний и равновесии: лазанье на гимнастической стенке. Специальные упражнения на скалодроме: игра – достань рукой, подтянись, удержишься, «разведка» - осмотреть участок, наметить путь, разведка надежности опор, многократное использование опор,</p>	4 – 5 лет	1 игра в месяц простое лазание (формирование навыка), объем перехватов незначительный и постепенно доводится до 30-50 раз.

<p>убыстрение темпа, движение дальше и ближе к стенолазу.</p> <p><u>Физкультурные занятия на скалолазном стенде (стенолаз) (20-25 минут)</u></p> <p>Упражнения на стенке (при помощи рук и ног).</p> <p>Траверсы.</p> <p>Обучение гимнастической страховке и самостраховке.</p> <p>Свободное лазание.</p> <p>Подходы к скалодрому.</p> <p>Спуск.</p> <p>Упражнения, способствующие изучению элементов техники лазания по скалодрому: захваты рейки (зацепа) сбоку, сверху, снизу, кончиками пальцев; тоже полусогнутыми руками.</p> <p>Отведение ноги левой и правой с забрасыванием на рейку выше рук, плеч, головы.</p> <p>Бег с изменением направления.</p> <p>Прыжки на месте, на возвышение (кочку) и спрыгивание с нее.</p> <p>Перекачивания лежа.</p> <p>Передвижения сидя.</p> <p>Упражнения в равновесии «маятник».</p> <p>Обследование физической подготовленности (2 раза в год: осень — весна).</p>	4 – 5 лет	<p>Время отдыха равняется времени передвижения 1 раз в неделю простое лазание (формирование навыка), объем перехватов незначительный и постепенно доводится до 30-50 раз.</p> <p>Время отдыха равняется времени передвижения</p>
---	-----------	--

2.2. Содержание практических занятий с дошкольниками 5 – 6 лет

Содержание	Возраст	Рекомендации по проведению
<p><u>Утренняя гимнастика</u> 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. Упражнения на сочетание структуры движения вдоха и выдоха, нормализацию дыхания</p>	5 – 6 лет	Ежедневно
<p><u>Физкультурная пауза (6-10 минут)</u> 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)</p>	5 – 6 лет	Ежедневно
<p><u>Физкультурная минутка (1,5-3 минуты)</u> Общего и специального воздействия: Общего: подтягивания, наклоны, повороты, приседания, махи, ассиметричные движения руками. Специального: 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</p>	5 – 6 лет	Ежедневно

<p><u>Специальная игровая деятельность</u> (10-15 мин.)</p> <p>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</p>	<p>5 – 6 лет</p>	<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><u>Физкультурные занятия на скалолазном стенде (скалодром)</u> (20-30 минут)</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения на скалодроме (подтягивания на зацепах, «выходы» на ноге, отталкивания от стенки, траверсы).</p> <p>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.</p> <p>Лазание на скалодроме (свободным стилем).</p> <p>Лазание с элементами на сложность (с захватом зацепа кончиками пальцев сбоку, снизу).</p> <p>Лазание с отсечкой высоты.</p> <p>Самостоятельный спуск.</p>	<p>5 – 6 лет</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. Учить искать «правильные» зацепки, учить больше работать телом и ногами, на пальцы рук нагрузка небольшая.</p>

2.3. Содержание практических занятий с дошкольниками 6 – 7 лет

Содержание	Возраст	Рекомендации по проведению
<p><u>Утренняя гимнастика</u> ОРУ: упражнение на развитие физических качеств: чередование напряжения с расслаблением, с противодействием партнера, по отношению ног и рук друг к другу разноименно, разнонаправлено. Для развития пространственных ориентировок движения частей тела производить в трех плоскостях: лицевой, боковой, горизонтальной. Упражнения на сочетание структуры движения и вдоха-выдоха. Упражнения на нормализацию дыхания. Упражнения, направленные на улучшение эмоционального состояния, упражнения с предметами.</p>	6 – 7 лет	Ежедневно
<p><u>Физкультурная пауза (6-10 минут)</u> 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. Упражнения на координацию действий рук и ног.</p>	6 – 7 лет	Ежедневно
<p>Упражнения для развития пространственных ориентировок (направления движения, на скорость по цвету в темпе и т.д.)</p>	6 – 7 лет	Ежедневно
<p><u>Физкультурная минутка (1,5-3 минуты)</u> Общего и специального воздействия: Общего: подтягивания, наклоны, повороты, приседания, махи, ассиметричные движения руками. Специального: одноименные и разноименные потряхивания руками и ногами, перенос тяжести тела с ноги на</p>		

<p>ногу, «высокий шаг» (зашагивания на высокую опору), имитационные упражнения: движения руками в плавании, лыжах, лазание по гимнастической стенке и канату. Имитационные движения по узкой опоре: ходьба с закрытыми глазами с поворотами</p>	<p>6 – 7 лет</p>	<p>2-3 раза в месяц дополнительно к программному материалу</p>
<p><u>Специальная игровая деятельность</u> (игры в лазании и равновесии) (10-15 мин.) Специальные игры в лазаний со статическими висами; вис, стоя на опоре, меняя хват. Динамические передвижения. Висы на трех опорах: две ноги и одна рука, две руки и одна нога. Игры на «зацепах» с элементами эстафеты и соревнования, на время или выявление лидера</p>	<p>6 – 7 лет</p>	
<p><u>Физкультурные занятия на скалолазном стенде (скалодроме)</u> (30-35 минут) Упражнения на скалодроме (подтягивания на зацепах, «выходы» на ноге, отталкивания от стенки, траверсы). Свободное лазание на скалодроме (как подготовительные упражнения). Лазание с элементами на сложность (с захватом, подхватом). Лазание с отсечкой высоты. Лазание с отсечкой времени. Лазание на скорость. Чтение трассы. Ориентирование по маршруту. Силовые упражнения для мышц рук. Лазание на объем. Лазание с закрытыми глазами на небольшой высоте.</p>		<p>1 раз в неделю 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 и ответственность, умение в лазании</p>

2.4. Тематический план

Тематический план

вариативной части базисного учебного плана для детей 4 - 5 лет

№	Содержание	Кол – во часов	Основные средства
I	<i>Теоретическая часть:</i> 1. Знакомство со «стенолазом» и «скалодромом»; 2. Горное путешествие; 3. Учимся ориентироваться в пространстве; 4. Хитрые вопросы.	4	Вводные беседы, природоведческие игры, сказки и др.
II	<i>Практическая часть:</i> 1. Утренняя гимнастика	10	комплекс упражнений специальной направленности;
	2. Физкультурная пауза	10	игры и упражнения специальной направленности;
	3. Физ. минутка	10	упражнения специальной направленности;
	4. Свободная игровая деятельность на спортивной площадке, в помещении детского сада	12	специальные игры и упражнения в лазании, ионизация воздуха прибором «Сферион»;
	5. Физкультурное занятие на скалолазном стенде (стенолаз)	36	упражнения в лазаний на гимнастической лестнице, свободное лазание на стенолазе, игровые упражнения на скалодроме, ионизация воздуха прибором «Сферион».
III	<i>Всего часов</i>	82	

Тематический план
вариативной части базисного учебного плана для детей 5 -6 лет

№	Содержание	Кол – во часов	Основные средства
I	<i>Теоретическая часть:</i> 1. Правила поведения в спортивном зале, на скалодроме, стенолазе; 2. Введение в скалолазание (скалолазание как вид спорта); 3. Спортивные походы в горах; 4. Спорт и соревнования.	4	Вводные беседы, природоведческие игры, проекты, экскурсии и др.
II	<i>Практическая часть:</i> 1. Утренняя гимнастика	10	комплекс упражнений специальной направленности; игры и упражнения специальной направленности; упражнения специальной направленности;
	2. Физкультурная пауза	10	
	3. Физ. минутка	10	
	4. Специальная игровая деятельность в помещении детского сада	12	специальные игры и упражнения в лазаний, ионизация воздуха прибором «Сферион»;
	5. Свободная игровая деятельность на спортивной площадке (в зимнее время)	4	упражнения в перемещениях по снегу;
	6. Физкультурное занятие на скалолазном стенде (скалодром)	36	упражнения в лазаний на гимнастической лестнице, свободное лазание на стенолазе, игровые упражнения на скалодроме, ионизация воздуха прибором «Сферион».
III	Всего часов	86	

Тематический план
вариативной части базисного учебного плана для детей 6 -7 лет

№	Содержание	Кол – во часов	Основные средства
I	<i>Теоретическая часть:</i> 1. Правила лазания на скалодроме; 2. Техника безопасности на соревнованиях и тренировках; 3. Спортивная тренировка; 4. Горвосходители; 5. Физическая подготовка спортсмена; 6. Правила соревнований.	6	вводные беседы, природоведческие игры, проекты, экскурсии и др.
II	<i>Практическая часть:</i> 1. Утренняя гимнастика	12	комплекс упражнений специальной направленности; игры и упражнения специальной направленности;
	2. Физкультурная пауза	12	упражнения специальной направленности;
	3. Физ. минутка	12	упражнения специальной направленности;
	4. Специальная игровая деятельность	16	специальные игры и упражнения в лазаний, ионизация воздуха прибором «Сферион»;
	5. Свободная игровая деятельность на спортивной площадке (в зимнее время)	6	упражнения в перемещениях по снегу и льду;
	6. Физкультурное занятие на скалолазном стенде (скалодром)	36	упражнения в лазаний на гимнастической лестнице, свободное лазание на стенолазе, игровые упражнения на скалодроме, ионизация воздуха прибором «Сферион».
III	Всего часов	100	

Примечание:

1. Тематический план вариативной части базисного учебного плана рассчитан на 36 учебных недель.
2. Учебный год начинается 01 сентября.
3. Тематический план для воспитанников 1-го, 2-го и 3-го годов обучения не предполагает существенных отличий по времени изучения разделов по годам обучения. Предполагаются отличия в содержании и объеме занятий.

2.5. Использование образовательных технологий

При реализации программы используются следующие образовательные технологии:

Проектные. Технология проектирования ориентирована на совместную деятельность участников образовательного процесса в различных сочетаниях: воспитатель – ребенок, ребенок – ребенок, дети – родители. Возможны совместно-индивидуальные, совместно-взаимодействующие, исследовательские формы деятельности. Одно из достоинств технологии проектирования в том, что каждому ребенку обеспечивается признание важности и необходимости в коллективе. Он видит результаты коллективных усилий группы. Частным, конкретным результатом работы для детей является рисунок, аппликация, альбом, макет. В ходе реализации проекта у детей развивается самостоятельность, активность, доверия друг к другу, интерес к познанию. Проект — продукт сотрудничества инструктора по физической культуре, воспитателей, детей, родителей, а порой и всего персонала детского сада. Поэтому тема проекта, его форма и подробный план действия разрабатываются коллективно педагогами учреждения.

Здоровьесберегающие. Основной вид здоровьесберегающих технологий, используемых при реализации программы – физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье. Реализация этих технологий осуществляется воспитателями и специалистами ДООУ. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами нашего учреждения в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимных моментах и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком:

- закаливание, КГН
- беседы о безопасном поведении и здоровом образе жизни
- спортивные праздники
- спортивные развлечения и досуги

- соревнования
- игровой массаж и самомассаж
- динамические паузы, физминутки
- подвижные игры
- пальчиковая гимнастика
- утренняя гимнастика

Информационно-коммуникационные технологии. Использование информационных технологий дает возможность существенно обогатить, качественно обновить образовательный процесс и повысить его эффективность. При реализации программы используются видеоролики, клипы, мелодии, презентации, слайды, мультфильмы.

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы «Альпинёнок»

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 и зависит от работы напарника. Соревнования требуют мобилизации всех ресурсов человека - физических и психических.

Этот молодой вид спорта, получивший международное признание, в настоящее время интенсивно развивается. Изменились и возрастные границы занимающихся. В детском и юношеском скалолазании имеют место такие виды лазания: свободное, лазание на трудность и скоростное лазание. В таких странах как Франция, Италия, Австрия скалолазание стало массовым занятием. В общеобразовательных школах, оборудованных скалолазными стендами, скалолазание входит в зачетную группу предметов по физической культуре.

Результативность занятий в настоящее время достигается путем непрерывного совершенствования в лазании. 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:

- личный опыт автора программы в области скалолазания (с 1989г.) и педагогическая практика (с 2001г.) позволили создать собственную систему обучения детей скалолазанию, найти методы и приёмы, помогающие ребёнку заниматься без снижения интереса к данному виду деятельности;
- передовой опыт педагогов других регионов (Казахстан, Алтайский край) и стран;
- специальная литература по скалолазанию;
- программы по скалолазанию для детей школьного возраста.

Основная форма организации образовательного процесса – физкультурное 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;
- решение в полном объеме задач физического воспитания в рамках учебного времени;
- 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.

Данная программа тесно связана со следующими образовательными областями Программы (под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой), реализуемой в ДОУ: с художественно - эстетическим развитием (реализуется процесс ознакомления с природой), социально-коммуникативным (формируется культура межличностных отношений, трудолюбие, развиваются навыки поведения, ответственное отношение к выполнению поручений и др.), и, несомненно, физическим и познавательным развитием.

3.2. Условия реализации программы «Альпинёнок»

Обеспечение учебными помещениями

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

В спортивном зале помимо физкультурных занятий и физкультурных занятий на скалолазных стендах проводятся занятия по окружающему миру, утренняя гимнастика, физкультурная пауза, специальные игры на скалодроме.

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.

Кадровое обеспечение реализации программы

Реализацию данной образовательной программы осуществляет инструктор по физическому воспитанию в сотрудничестве с воспитателями групп, педагогом-психологом.

Материально-техническое оснащение Программы. Организация предметно-пространственной среды.

Для реализации проекта программы предусмотрено следующее:

№	Помещения и сооружения	Материально-технические ресурсы и техническое оборудование
1.	Физкультурный зал	Спортивный инвентарь, нестандартное и нетрадиционное спортивное оборудование, аппарат «Фитотрон», тонометр детский, ионизатор воздуха «Сферион», мультимедийный проектор, интерактивная доска, ноутбук, музыкальный центр.
2.	Скалолазный стенд (стенолаз)	
3.	Скалолазный стенд (скалодром)	
4.	Игровая площадка	
5.	Спортивная площадка	
6.	Групповой спортивный комплекс для лазания	

Согласно Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования развивающая предметно-пространственная среда организуется с учетом принципов:

- содержательной насыщенности;
- трансформируемости;
- полифункциональности вариативности;
- доступности;
- безопасности.

Развивающая предметно-пространственная среда организуется таким образом, чтобы обеспечивать:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников.
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики.
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Для качественной реализации программы в физкультурном зале используется следующее оборудование:

- гимнастические скамейки, гимнастическое бревно, ребристая доска;
- деревянные ворота для подлезания;
- гимнастическая стенка;
- бубен;
- корзины;
- массажные балансировочные полусферы;

- массажные мячики «ежи», мягкие мячики;
- гимнастические мячи, фитбол мячи;
- скакалки;
- кегли, конусы;
- гимнастические коврики и маты;
- гимнастические палки;
- обручи (большие и малые);
- канат, верёвки;
- ленты и косички;
- колечки;
- мешочки с песком;
- тканевые туннели;
- мягкие модули.

Программно-методическое и организационно-педагогическое обеспечение

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 лазаний»;
- 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 так же от темпа движений; разработаны специальные правила проведения игр;
- составлено учебно-методическое пособие «Учимся лазанию» для воспитателей и детей;
- сформирована библиотека и видеотека по данному направлению, включающая методическое и наглядно-демонстрационное сопровождение педагогического процесса;
- оборудован стенд «Юный альпинист» для размещения наглядного материала по изучаемой теме (экспозиция стенда обновляется по мере прохождения программы детьми).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альпинизм. Под общ. ред. мастера спорта И.А. Черепова. // Центральный научно-исследовательский институт физической культуры. Государственное изд.: Физкультура и спорт. - М. - 1940. - Ленинград. - С. 50 - 51, 75 - 77, 248 - 252, 280 - 281.
2. Альпинизм. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. // Составитель - О.Д. Гринфельд. - М.: Физкультура и спорт,

- 1963.- С. 18 - 22.
3. Альпинизм. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. // Составитель - Ф.Б. Лемстремом. -М.: Физкультура и спорт, 1954. - С. 72 - 75.
 4. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. Предисл. Б.Т. Романова. М.: Физкультура и спорт, 1978. - С. 128.
 5. Анфилатова О.В. Методика непрерывного адаптивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - №2. - С.50-52
 6. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей физ. культуры). М., «Физкультура и спорт», 1978. - С. 10 - 26.
 7. 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.
 8. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1991. - 207 с.
 9. 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.
 10. Бруцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1990. - с.64.
 11. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. -М.: Просвещение, 1983. - 103 с. ил.
 12. Веракса Н.Е, Комарова Т.С, Васильева М.А Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» М: Мозаика-синтез, 2020г.
 13. Вербовая Н.П., Головина О.М., Урнова В.В. Искусство речи. — М., Искусство, 1997.
 14. Воспитание детей в старшей группе детского сада: Пособие для воспитателей дет. сада/В.В. Гербова, Р.А. Иванкова, Р.Г. Казакова и др.; Сост. Г.М. Лямина. - М.: Просвещение, 1984. - 288с.
 15. Врачебно - педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста / Кузьмина Л.А., Самаркина С.Г., Мартышкина М.Ф. Новосибирск. -1999. - с.50
 16. Высоцкий В.Л., Терёшкина Т.И., Юшков А.Н. Физкультура. Педагогика общего успеха. - СПб.: Агентство образовательного сотрудничества, 2006. -112с. - (Серия «Большая энциклопедия маленького мира»).
 17. Галина Горн. Энциклопедия здоровья в сказках для самых маленьких. Издательство СО РАН. - Новосибирск.

18. 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.
19. Гарафеева А., Кузнецова Ю. Волшебное путешествие (Программа интенсивного тренинга для детей). - Кострома: ИНКАД, 1996, 19с.
20. Головин О.В. Нормированная двигательная активность в онтогенезе дошкольника. Новосибирск, 2003.
21. Гришков В.И. Детские подвижные игры. Новосибирское книжное издательство, 1992.
22. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика ума. Простые упражнения для раскрытия умственных возможностей. -М.: Издательский отдел ЦВЛД, 1993, 44с.
23. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя детского сада / Сост. А.В. Кенеман; Под ред. Т.П. Осокиной. - М.: Просвещение, 1988. - 239 с.
24. Дыбина О.В. Ознакомление с предметным и социальным окружением От Рождения До Школы ФГОС. Мозаика-Синтез, 2020
25. Загвоздкин В. Вальдорфский детский сад. В созвучии с природой ребёнка. - СПб. - М. - 2005. - с. 10-28.
26. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Растить здоровым. - СПб.: Изд-во «Акцидент», 1997. - 40 с.
27. Здоровьесберегающая педагогическая система / Гиль Г.И. Томск. - 2001. - с.1-21
28. Игры - обучение, тренинг, досуг.... /Под ред. В.В. Петрушинского. В четырёх книгах. - М.: Новая школа, 1994. - 386с.
29. Из детства — в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет /Т. Н. Доронова, Л.Г. Голубева, Н.А. Гордова и др. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2004. - с. 31 - 42.
30. Калягин В.А., Овчинников Т.С. Энциклопедия методов психолого-педагогической диагностики лиц с нарушениями речи: Пособие для студентов, педагогов, логопедов и психологов. - СПб.: КАРО, 2004. - с.85-100
31. 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
32. Козак О.Н. Путешествие в страну игр. С.-П., 1997. - с.
33. Крупенчук О.И. Стихи для развития речи. - СПб.: Издательский дом «Литера», 2005. - 64 с.
34. Кузнецова Е.В., Тихонова И.А. Развитие и коррекция речи детей 5-6 лет: Сценарии занятий. - М.: ТЦ Сфера, 2004. -96 с.
35. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. М.:

- Просвещение, 1991. - с.37-40
36. Матвеев С.В., Херодинов Б.И. Здоровый ребёнок. Физическое воспитание и врачебный контроль. - СПб.: Сотис, 1999. - с.43-59
 37. Методические советы к программе «Детство». - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. - 304с., ил.
 38. Михайлова Е.Я Коррекция психомоторных нарушений у дошкольников с заиканием средствами адаптивного физического: Диссертация канд. пед. наук: 13.00.4: С.-П., 2003. - 156с.
 39. 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.
 40. Мурзаханов З.З. Методические указания по планированию и педагогическому контролю подготовки студентов по специализации «Спортивное скалолазание». - Уфа: УАИ, 1986. - 27с., таблиц - 5.
 41. Мурзаханов З.З. Физическая подготовка в скалолазании: Методические указания к учебно-тренировочным занятиям по специализации «Спортивное скалолазание». - Уфа: УАИ, 1989. - 12с.
 42. 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.
 43. Настопырова Л.Г. Здоровье детей — наша общая забота. Новосибирск, 2002. — 54с.
 44. Нечаева Р. Упражнения с резиновыми жгутами. //Журнал: Обруч, №6, 2004. - с. 41 - 42.
 45. Нищева Н.В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи. С.-П.: Детство-Пресс, 2020г.
 46. 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.
 47. Панасюк Т.В., Изаак С.И., Комисарова Е.Н. Антропологический мониторинг дошкольников. Учебное пособие. Изд.: Физическая культура. - 110с.
 48. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу. / Под редакцией Т.С. Комаровой, О.А. Соломенниковой; худож. М.В. Душин. - Ярославля: Академия развития, 2006. - с. 26-41
 49. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 - 7 лет. Мозаика-Синтез, 2020г.
 50. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М.: Владос, 2001.
 51. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду М: Мозаика-синтез, 2016
 52. Психолого-медико-педагогическая консультация. Научный редактор

- Л.М. Шипицына. С.-П.: Детство-Пресс, 2002.
53. Реутский С.В. Физкультура про другое, зато для всех и обо всём, от простого к сложному, в семье, в детском саду и в начальной школе. - СПб.: Агентство образовательного сотрудничества, 2006. - 224с.
 54. Романенко О.К. Практическая гештальттерапия. — М.: Фолиум, 1995. - 112с.
 55. Российский государственный педагогический университет им. А.И. Терцина. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. С.-П., 2003.
 56. Рудестам К. Групповая психотерапии Психокоррекционные группы: теория и практика. - М.: Прогресс, 1993.-368с.
 57. 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.
 58. Стамбулова Н.Б. Исследование психических процессов и двигательных качеств у школьников 8-12 лет. Дис. канд. психол. наук. — Л., 1978.
 59. Степанненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет М: Мозаика-синтез, 2012.
 60. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. М.: Новая школа, 1994.
 61. Тимофеева Л.Л, Корнеичева Е.Е, Грачева. Планирование образовательной деятельности в ДОО. М: 2015.
 62. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. М.: Просвещение, 1986.
 63. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике: Составитель В.Ю. Баскаков. - М.: НПО «Психотехника», 1992. - 108с.
 64. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. - Нижний Новгород: Флокс, 1995. - 32с.
 65. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 160с.
 66. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, 1995. - 160с.
 67. Шевченко Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом. //Таврический журнал психиатрии, т.1, №3, 1997. - с. 75 - 88.
 68. Шишкин В.А. Движение + движения. М.: Просвещение, 1992.