

Принято

на педагогическом совете № 1

от 30.08.2024

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детский сад №156

М.А. Смирнова Е

Приказ № 136

от 30.08.2024



**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа**

**«Юный лыжник»**

г. Нижний Новгород  
2024

Наименование дополнительной платной образовательной услуги	Программа кружка спортивной направленности для детей дошкольного возраста 5-7 лет «Юный лыжник».
Основание для разработки программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конституция РФ (ст. 43,72).</li> <li>2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ.</li> <li>3.Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;</li> <li>4. Приказ Министерства просвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";</li> <li>6. Постановлением от 28 января 2021 г. № 2 об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";</li> </ol>
Разработчик программы	Инструктор по физической культуре А.А. Бунтов
Цель программы	<p>Обеспечение двигательной активности детей через организацию и проведение кружковой деятельности МБДОУ.</p> <p>Снижение заболеваемости через приобщение детей дошкольного возраста к зимним видам спорта (ходьба на лыжах) в условиях ДОУ.</p>
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Создание условий для мотивации детей к двигательной активности и развития потребности в физическом совершенствовании</li> <li>2. Обогащение представлений о зимних видах спорта и формирование желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</li> <li>3.Воспитание положительных морально-волевых</li> </ol>

	качеств: выносливость, настойчивость, самостоятельность.
Ожидаемые конечные результаты	К концу реализации программы у детей будет: 1. Повышение уровня физической подготовленности детей; 2. Сформированы потребности в ежедневной двигательной активности
Организация контроля за реализацией Программы	Контроль за реализацией программы осуществляет Заведующий ДОУ
Срок реализации Программы	1 учебный год

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>5</b>
1.1	Пояснительная записка	5
1.2	Цели и задачи реализации программы	6
1.3	Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста	7
1.4	Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы спортивной направленности для детей старшего дошкольного возраста	7
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>8</b>
2.1	Образовательная деятельность в соответствии с ФГОС ДО	8
2.2	Комплексно-тематическое планирование	9
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>12</b>
3.1	Расписание образовательной деятельности	12
3.2	Учебный план	13
3.3	Развивающая предметно-пространственная среда	13
3.4	Достижения детьми планируемых результатов освоения программы спортивной направленности	13
<b>IV</b>	<b>Заключительный раздел</b>	<b>14</b>
4.1	Контроль за реализацией программы	14
	Список литературы	

## **I. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Содержание программы по обучению детей ходьбе на лыжах, хоккею определяется авторами: программой и технологией физического воспитания детей 5-7 лет Л.Н.Волошиной «Играйте на здоровье», и Э.Й. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду».

Обучение детей дошкольного возраста начинается с подготовительного этапа. Подготовительный этап охватывает октябрь, ноябрь, т.е. те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. Особое внимание в подготовительном этапе уделяется ОФП и закаливанию (дети, одетые в облегченную одежду, приближенную к лыжной, выполняют упражнения, игры, развивающие координацию движений). Также проводятся упражнения требующие тренировки вестибулярного аппарата (различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамейке, бег с высоким подниманием ног, упражнение со скакалкой и другие). Особое внимание обращается на укрепление свода стопы, на дыхание.

В этот же подготовительный период дети знакомятся с историей лыж, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения, достижениями российских спортсменов.

Программа включает в себя аспект работы с воспитателями и родителями (беседы, рассматривание картин о зиме, зимних видах спорта, разбор положения тела, рук и ног, при ходьбе на лыжах).

Перспективное планирование в программе включает в себя теоретический и практический аспект, а также предполагает проведение занятий в зале (низкая температура воздуха, ветер, липкий снег), которые направлены на развитие ОФП, развитие ловкости, ориентировки в пространстве и т.д.

Цель данной программы – снижение заболеваемости детей старшего дошкольного возраста через приобщение к зимним видам спорта (ходьба на лыжах, игра в хоккей) в условиях ДООУ. Реализация проходит через решение данных задач:

- создание условий для мотивации детей к двигательной активности и развития потребности в физическом совершенствовании
- обогащение представлений о зимних видах спорта и формирование желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитание положительных морально-волевых качеств: настойчивость, самостоятельность.

Условия для реализации программы включают в себя материально – технические условия и условия дифференцированного похода. Материально-технические - это лыжи на подгруппу детей, атрибуты к подвижным играм, Перспектива и актуальность дальнейшей работы могут заключаться в преемственности в развитии двигательных навыков и умений у старших дошкольников и младших школьников.

После освоения данного материала, дети смогут продолжить в школе заниматься в секции, т.е. дальше развивать свои способности, имея первоначальную базу.

Сотрудничество может осуществляться с тренерами учреждений дополнительного образования детей «СДЮШ олимпийского резерва по игровым видам спорта».

#### Принципы реализации программы

- научности - подкрепление всех проводимых мероприятий научно обоснованными и практически апробированными технологиями;
- комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разное уровневое развитие и состояния здоровья
- результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей;
- комплексного подхода к подбору содержания и проведения секционной, индивидуальной работы, самостоятельной двигательной деятельности;
- вариативности использования предложенного содержания.

Программа состоит из одного раздела, соответствующего возрастным периодам дошкольного возраста (5-7 лет).

Содержание раздела соответствует особенностям развития умений и навыков детей данного возраста. Программа рассчитана на детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

### 1.2 Цели и задачи программы

#### Цель программы:

Обеспечение двигательной активности детей через организацию и проведение кружковой деятельности МБДОУ.

Снижение заболеваемости через приобщение детей дошкольного возраста к зимним видам спорта (ходьба на лыжах) в условиях ДОУ.

#### Задачи программы:

1. Создание условий для мотивации детей к двигательной активности и развития потребности в физическом совершенствовании
2. Обогащение представлений о зимних видах спорта и формирование желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Воспитание положительных морально-волевых качеств: выносливость, настойчивость, самостоятельность.

### **1.3 Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

На фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов.

Однако дети все еще быстро устают, при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Дошкольники активно приобщаются к здоровому образу жизни.

У ребенка 5-7 лет возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человека. Дети различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Начинают проявляться личные вкусы детей при выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т.д.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

### **1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы спортивной направленности**

Сформированы представления о зимних видах спорта, заложены основы воспитания положительных морально-волевых качеств: выносливость, настойчивость, самостоятельность. Воспитанники могут контролировать и управлять своими движениями.

**К концу учебного года у детей будет:**

1. Развиты физические качества и обеспечен высокий уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями, состоянием здоровья детей;

2. Сформированы морально-волевые качества: настойчивость, самостоятельность.

## **II. Содержательный отдел**

### **2.1. Образовательная деятельность в соответствии с ФГОС ДО**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям 5 – 7 лет.

Проблема воздействия игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей, аспекты обучения элементам этих игр, построенного с учетом уровня развития и исходных данных физического состояния каждого ребенка, а также конкретных природных условий нуждается в дальнейшей разработке

Необходимость изменений в организации и содержании обучения дошкольников 5-7 лет играм с элементами спорта подтверждается и изучением практики работы дошкольных учреждений.

С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров, анализируя возрастные особенности дошкольников, условия реализации физического воспитания в дошкольных учреждениях, пришли к определению: спортизация в дошкольном воспитании – это активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры.

Исходя из этого, возникла идея: создать и внедрить в образовательный процесс ДОУ программу, которая будет направлена на оздоровление и обогащение двигательного опыта детей, через приобщение детей к зимним видам спорта: ходьба на лыжах, элементам игры в хоккей.

Система физического воспитания и спортивной подготовки детей является важным фактором максимальной реализации огромного потенциала ценностей физической культуры для обеспечения здоровья нации, достижения людьми высокого уровня профессионализма, духовного развития личности, освоения здорового стиля жизни.

Подвижные игры с элементами спорта, как вид деятельности связаны с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В них совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства»,



«чувство времени». Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку проявлять самостоятельность, активность и творчество.

Новизна данной программы состоит во внедрении спортивной деятельности, как средство и способ преобразования физического, духовного потенциала человека путем освоения соревновательной и тренировочной деятельности, через игры и упражнения, которые можно проводить в любое время года в зале, используя имитационные движения, но при этом очень точно отработывая технику.

Данная программа рассчитана для детей 5-7 лет, которые вскоре переступят порог дошкольного образовательного учреждения. После освоения запланированного материала, дети смогут продолжить заниматься в секции, т.е. дальше развивать свои способности, имея первоначальную базу.

## 2.2 Комплексно-тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Содержание
Октябрь	1-2	Беседа «О лыжном спорте, лыжниках». Цель: Вызвать интерес к лыжному спорту. Сообщить теоретические сведения о значении «чувства лыж» (рассказ, беседа). Развивать у детей в игровых упражнениях «чувства лыж».
	3-4	Беседа «Как мы ходили на лыжах в прошлом году» Цель: Вызывать положительный эмоциональный отклик о занятиях лыжами прошлым году. Вспомнить как надевают и снимают лыжи. Закрепить у детей навык ходьбы на лыжах в физкультурном зале.
	5-6	Вспомнить способы переноски лыж. Восстановить навык поворотов на месте способом переступания. Воспитывать бережное отношение к лыжному инвентарю, трудолюбие на каждом занятии.
	7-8	Восстановить у детей навык скользящего шага, поворотов переступанием, навыков падения, подъема «лесенкой» на ровной площадке.
Ноябрь	9-10	Восстановление полученных детьми в старшей группе навыков передвижения на лыжах. Игра «Трамвай» Цель: закреплять пространственные ориентировки.
	11-12	Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Игра «Попади в цель» Цель: упражнять в устойчивом равновесии.
	13-14	Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи

		«лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки. Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.
	15-16	Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом. Игра «Будь внимателен» Цель: закреплять навык передвижения на равнине.
Декабрь	17-18	Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах. Игра «Идите за мной» Цель: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.
	19-20	Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении. Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.
	21-22	Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 метров. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.
	23-24	Учить спуску с менее пологого склона, подъему на склон «лесенкой». Игра «Трамвай» Цель: закреплять пространственные ориентировки.
Январь	25-26	Закреплять навык широкого шага, спусков с менее пологих склонов. Учить поворотам переступанием. Игра «Лошадки», «Большие и маленькие» Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.
	27-28	Знакомство с подъемом на склон «полуелочкой». Закрепить повороты способом переступания в играх. Игра «Карусель» Цель: совершенствовать стойку лыжника.
	29-30	Совершенствовать скользящий шаг в играх и эстафетах. Продолжить обучение подъему на склон «полуелочкой». Закрепить спуск со склона в низкой и средней стойках. Игра «Попади в цель» Цель: упражнять в устойчивом равновесии.
Февраль	31-32	Развивать ритмичную ходьбу на лыжах с использованием бубна. Знакомство детей со спуском в высокой стойке. Закрепление на склон способом

		«полуелочкой» и «лесенкой».
	33-34	Закрепить скользящий шаг в играх и эстафетах. Закрепить спуск со склонов в разных стойках, подъемов на склон способом «полуелочка», «лесенка», Закрепление торможения при спуске со склона способом «плуг». Познакомить с подъемом на склон способом «елочка».
	35-36	Закрепить навык широкого скольжения шага в играх. Совершенствовать спуски со склона в различных стойках, торможения «плугом» с использованием игровых заданий. Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производится на ровне площадке). Игра «Сороконожки» Цель: закреплять навык скольжения в колонне.
	37-38	Закрепить подъем на склон способом «елочка» на ровной площадке и пологом склоне. Совершенствовать спуски, подъемы, торможения в играх и эстафетах.
Март	39-40	Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе. Игра «Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт» Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.
	41-42	Упражнять в подъёме на склон «ёлочкой» и спуске с горки в низкой и высокой стойке с торможением. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.
	43-44	Совершенствовать скользящий шаг в эстафете. Закрепить в играх и упражнениях спуски со склона в разных стойках, торможения «плугом», подъемов на склон.
	45-46	Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производится на ровне площадке). Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.
Апрель	47-48	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 2-3км в медленном темпе. Игра «Следопыт» Цель: закреплять навыки передвижения на лыжах в

		медленном темпе.
49-50		Упражнять детей в спуске и подъёме на пологий склон. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.
51-52		Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе. Игра «Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт» Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Расписание образовательной деятельности

Наименование услуги	Форма занятия	Кол-во детей	День недели	Исполнитель
Проведение кружковых занятий спортивной направленности «Ходьба на лыжах»	Групповая	По списочному составу	По расписанию	Инструктор по физической культуре

#### 3.2. Учебный план

Наименование услуги	Форма проведения	Количество детей	Длительность занятия (минуты)	Количество занятий в неделю на одну группу	Количество занятий в месяц на одну группу
Проведение кружковых занятий спортивной направленности «Ходьба на лыжах»	Групповая	12-15	30	2	8

По продолжительности занятия не превышают требования СанПин 2.4.1.3049 - 13:

- для детей 5-7 лет – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.

### 3.3. Развивающая предметно-пространственная среда

Спортивный инвентарь	Лыжи
	Лыжные палки
	Конусы
	Канат
	Флажки
	Стойки

### 3.4. Достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Мониторинг проводился на основе методических Т.А.Тарасовой «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».

Данные заносятся в протокол из общего мониторинга физической подготовленности детей на конец учебного года. Результаты мониторинга заболеваемости ведется ежемесячно.

#### Тест: Челночный бег 3 раза по 10 метров.

Ребёнок встает у контрольной линии. По сигналу «Марш!» ребенок трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (переносит по одному).

#### Проба «Ром Берга» в пяточно-носочном положении.

Испытуемый встает так, чтобы ступни его были на одной линии, (пятка одной ноги касается носка другой). Глаза закрыты, руки вытянуты в стороны. Фиксируется время устойчивости в этой позе.

#### Ходьба на лыжах 100 м.

Прохождение дистанции по учебно-тренировочной трассе.

### Протокол физической подготовленности и двигательных навыков воспитанников посещающих кружок

Инструктор \_\_\_\_\_

Дата: н.г.: октябрь \_\_\_\_\_ к.г.: апрель \_\_\_\_\_

№	Ф.и. ребенка	Статическое равновесие		Бег 3*10		Ходьба на лыжах 100 м	
		Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.
1							
2							
3							
4							

Поскольку на сегодняшний день не существует единых, современных количественных показателей физической подготовленности, мы предлагаем в процессе диагностики сделать акцент на качественные показатели, характеризующие двигательные умения детей.

Контроль за качественными характеристиками осуществляется по трехбалльной системе:

Сформировано - ребенок правильно выполняет все технические элементы (отличная техника движения);

Частично сформировано - ребенок справляется с большим количеством технических элементов (средний уровень овладения техникой движения);

Точка роста - наличие значительных ошибок (несформированная техника движения)

## **VI. Заключительный раздел**

### **4.1 Контроль за реализацией программы.**

<b>Вид контроля</b>	<b>Содержание контроля</b>	<b>Форма предоставления информации</b>
Начальный контроль	уровень усвоения программы воспитанниками, посещающими кружок в начале учебного года.	справка
Итоговый контроль	уровень усвоения программы воспитанниками, посещающими кружок в конце учебного года.	справка

## Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. [Текст] / М.: Просвещение, 1992.
2. Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста. [Текст] / М.: 1977г.
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагоги. [Текст] / Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 -192 с.
4. Бутин И.М. Лыжный спорт. [Текст] / М.: 1983г. - 335с.
5. Бутин И.М. Лыжи и коньки детям. [Текст] / М.: Просвещение, 1990.
6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст] / М.: Просвещение, 1990 г.
7. Викулов А.Д, Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Популярное пособие для детей. [Текст] / Ярославль. 1996г. - 176с.
8. Возрастная и педагогическая психология. [Текст] / под ред .А.В Петровского М.: 1979 г. - 289 ст.
9. Воспитание и обучение детей 5 года жизни. [Текст] / Под ред. В.В. Холмовской. – М.: Просвещение, 1992 г.
10. Гербова В. В., Иванкова Р.А., Казакова Р.Г. Воспитание детей в детском саду. [Текст] / 1984 г. - 217с.
11. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Старший возраст. [Текст] - М.: 2001г. - 257с.
12. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. [Текст] / М.: Просвещение, 1972г.
13. Гришин В.Г, Осипов Н.Ф. Малыши открывают спорт. [Текст] / М 1975 г. - 168 с.
14. Доман Г.Г. Как сделать ребенка физически совершенным. [Текст] / М.: Просвещение, 1998г . 57
15. Журнал «Дошкольное воспитание». [Текст] / №9, 2002г - 5 с.
16. Журнал «Дошкольное воспитание». [Текст] / №10, 2002 г. - 18-21с.
17. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии физиологии и гигиены. [Текст] / М.: Просвещение, 1992 г.
18. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. [Текст] / М.: 1992 г.
19. Кенеман А.В. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. [Текст] / М.: 1985г. - 271с.
20. Козлова С.А., Куликова Т. А. Дошкольная педагогика. [Текст] / М.: 2000г. - 416 с.
21. КОПС К.К. Упражнения и игры лыжника. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1993 г.
22. Левонтин Р. Человеческая индивидуальность: наследственность и среда. Пер.с англ. [Текст] / М.: 1993 г.
23. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. [Текст] - М.: 1991г. - 63с.

25. Лыжный спорт и методика преподавания. Программа для педагогических факультетов институтов физической культуры. [Текст] / М.: 1987г.
26. Лыжный спорт. Учебник под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. [Текст] - М.: 1989г. - 319с.
27. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры. [Текст] - под ред. М.А. Аграновского, М.: 1980г.
28. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Защепина М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. [Текст] – М.: 1999 г.
29. Медико – педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста. Методические рекомендации. [Текст] - М.: 1983г. - 27 с. 58
30. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. [Текст] - Ижевск 1999г. - 322с.
31. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. [Текст] – М.: Просвещение, 1992 г.
32. Пензулаева Л.Н. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. [Текст] - М.: 1988г.
33. Петроченко Г.Г. Развитие детей 6-7 лет и подготовка их к школе. [Текст] - Минск, 1982г.
34. Психология дошкольника. Хрестоматия. [Текст] / Г.А. Урунтаева. – М.: Издательский центр Академия, 1997 г.
35. Рунова М. Особенности организации занятий по физической культуре. [Текст] - Журнал «Дошкольное воспитание», №10, 2002г. - с56-64.
36. Рунова М.А. Обучение детей ходьбе на лыжах. [Текст] - журнал «Дошкольное воспитание» - № 2 - 2003г.
37. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст]. Под ред. Матвеева, 2000 г. – 121 с
38. Усова А.П. Обучение в детском саду. [Текст] М.:1981 г.
39. Фельденкрайз М.Н. Осознание ребенка через движение. [Текст] / М.: 2000 г.
40. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Сост. Луури Ю. Ф. [Текст] / М.: Просвещение, 1992 г.
41. Фролов В.Г., Юрко П.П., Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. [Текст] /– М.: Просвещение, 1983г.
42. Хухлаева Т.В. Теория и методика физического воспитания дошкольников. [Текст] / М.: 1979г..