



Материал подготовила инструктор по физической культуре ПРОКОПЕНКО Ирина Владимировна

Рекомендации для воспитателей:

«Подвижные игры, как условие повышения двигательной активности детей на прогулке»

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Подвижные игры на прогулке - комплексный образовательный процесс, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные навыки, потребности.

В процессе ежедневного проведения подвижных игр на прогулке расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками. Утренняя прогулка наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр. Их **содержание** должно предусматривать:

1. Соответствие сезону года и погодным условиям.
2. Применение разных способов организации дошкольников.
3. Рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды.
4. Создание благоприятных условий для положительных, эмоциональных и морально-волевых проявлений детей.
5. Активизацию детской самостоятельности.
6. Стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребенка.

Живое общение воспитателя с детьми во время игры, эмоциональное ее проведение, объективный анализ результатов помогают более сознательному отношению детей к своему поведению в игре, благоприятно влияют на воспитание дружного коллектива.

Процесс обучения игре должен носить воспитывающий характер. Воспитатель должен хорошо знать коллектив играющих, правила игры и владеть педагогическим мастерством в руководстве игрой, должен предотвратить недостаточную организованность, чрезмерную возбудимость, споры, нечеткое соблюдение правил.

Цель игры.

Цель игры выбирается для закрепления материала, усвоенного детьми в процессе физкультурных занятий. (например: закрепить двигательное умение-метание мешочка в вертикальную цель, развивать двигательное качество-меткость, глазомер, воспитывать нравственно-волевые качества... и могут решаться задачи из других разделов.)

Классификация подвижных игр.

Подвижные игры делятся на 2 группы: элементарные - сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, сложные - футбол, городки, волейбол и т. д.

- по двигательному содержанию (доминирующее основное движение-бег, прыжки и т. д.)

- по образному содержанию:

а) сюжетные - для них характерны роли с соответствующим для них двигательными действиями, отражают явления окружающей жизни, повадки животных и птиц, транспорта, действия людей) .Особенно популярны в младших и средних группах.

б) бессюжетные - не имеют сюжета, образов, но схожи с сюжетными наличием правил, ролей. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требует от детей самостоятельности, быстроты и ловкости. («Ловишки», «Перебежки», «Кто дальше бросит», «Школа мяча», «Кегли», «Кольцеброс»)

- по динамическим характеристикам- различают игры по степени физической нагрузки(малой, средней и большой подвижности)

- по количеству детей - в млад. гр. -1роль («Кот и мыши») ; в стар. гр-3-4роли («Гуси-лебеди)

- по количеству правил – в млад. гр-1-2правила; в стар. гр. -3-4

- по наличию словесного сопровождения - стихи, песни, речитатив. («По ровненькой дорожке, «Мы, веселые ребята любим бегать... ») .Текст задает ритм движению. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений.

Вариативность усложнения игры.

1. Увеличить расстояние.
2. Изменить вид движений.
3. Изменить темп движений.
4. Увеличение числа ловишек.
5. Увеличение количества детей.
5. Усложнение правил.
6. Изменить размещение играющих.
7. Сменить сигнал к началу игры (словесный, звуковой, зрительный)

К составлению новых вариантов игры можно привлекать и самих детей.

Место игры на прогулке

При проведении игры нужно учитывать предыдущую деятельность детей. Игра, являясь организованным занятием не должна проводиться сразу после выхода детей на прогулку, потому что дети еще не отдохнули от предыдущей организованной деятельности – занятий. Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если занятия были связаны с долгим сидением детей. Если же они идут гулять после музыкального или физкультурного занятия, то игру можно провести в середине прогулки или за полчаса до ее окончания. Хорошо проводить игры на прогулке в те моменты, когда у детей иссякает инициатива в их свободной деятельности, и дети затрудняются в выборе себе занятия. В таком случае воспитатель объединяет детей путем игры с правилами и дает направление детской деятельности.

Планирование игры

На месяц обычно намечают 3-4 игры для средней и старшей групп, в том числе 1-2 новые (одна подвижная, другая спокойная).

В младшей группе – 2-3 игры (одна из них новая).

За один раз не следует давать больше двух игр, причем одна игра должна быть более подвижного характера, в которой группа участвует в беге или прыжках, а другая – более спокойная или с пением.

Новых игр часто давать не следует. Новая игра вносится после того, как дети хорошо усвоили старую.

Всякое воздействие требует для своего закрепления повторения и упражнения. Только при этом условии закрепляются вновь приобретенные знания и умения. Для этого рекомендуется:

В младшей группе проводить одни и те же игры в течение 3-4 прогулок, можно проводить одну игру 1-2 раза на каждой прогулке.

В средней и старшей – в течение 2-3 прогулок, по 3-5 раз на каждой прогулке.

Следует не забывать при проработке новой игры, возвращаться к хорошо знакомым детям играм, что позволит дошкольникам использовать их в самостоятельной свободной игровой деятельности.

Также рекомендуется уже знакомую детям игру проводить с элементами усложнения, например, убегая, ребенок может спрятаться в заранее намеченный «домик».

Гигиенические условия проведения игр

- Подвижные игры лучше всего проводить на воздухе.
- Место, где проводятся игры, не должно быть каменистым, чтобы дети при падении не получили ушибов.
- Земля на площадке не должна быть рыхлой, песчаной, так как это затрудняет бег, она должна быть хорошо утрамбована, допускается наличие невысокой травы.
- Если на площадке пыльно, она должна быть полита за 10- 15 минут до проведения подвижных игр, также на площадке должны быть скамейки, на которых дети смогут отдохнуть в случае усталости.

Методика проведения подвижных игр.

1. Выбор игры.

- Игры подбираются в соответствии с программными задачами данного возраста.
- Учитывается время года и погодные условия.
- Место в режиме дня (динамичные в 1ю половину дня, во 2ю разные игры, но учитывать усталость и физическую нагрузку в течении дня).
- По желанию детей
- По желанию именинника.
- По желанию тех, кто отличился чем-то хорошим
- Количество детей: некоторые игры, например, игра с переброской одного мяча, может быть утомительна для дошкольников из-за малой подвижности, если в группе большое количество детей;

- Эмоциональное состояние детей: возбужденным детям лучше давать более спокойные игры, в которых тишина, спокойствие и сосредоточенность, прекрасно воздействуют на таких детей, и наоборот, в группе с заторможенными движениями придется играть в более подвижные игры

2. Сбор детей на игру.

- Сделать разметку на игровой площадке, подготовить пособия и оборудование.
- Сбор на игру 1-2мин.

Старший возраст:

- зазывалочки («Раз, два, три, играть скорей беги! »)
- загадывание загадки
- показ яркой картинки
- слово, удар в бубен, колокольчик, взмах флажком, свисток.
- поручить отдельным детям собрать остальных, пока вращается юла или звучит музыка
- «Играть будут те, кто сумеет пробежать под вращающейся скакалкой.

Младший возраст:

- пение песни, рассказывание стихотворения, демонстративно сопровождая движение «Мой веселый звонкий мяч... »
- позвонить в колокольчик
- собрать детей с помощью показа яркой игрушки.
- одеть маску-шапочку.

3. Создание интереса к игре. Прежде всего, нужно создать у детей интерес к игре. Тогда они лучше усвоят ее правила, более четко будут выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем. Можно, например, прочитать стихи, спеть песню на соответствующую тему, показать детям предметы, игрушки, которые встретятся в игре. Подвести к игре нередко удастся и путем вопросов, загадывания загадок. В частности, можно спросить: «Что вы сегодня рисовали?» Дети, например, ответят: «Весну, прилет птиц». «Очень хорошо,— говорит воспитатель.— Сегодня мы будем играть в игру «Перелет птиц» Детям младшей группы можно показать флажок, зайчика, мишку и тут же спросить: «Хотите поиграть с ними?»

Хороший результат дает и короткий рассказ, прочитанный или рассказанный воспитателем непосредственно перед игрой.

4. Объяснение игры.

Должно быть кратким понятным, интересным и эмоциональным.

- В младшей группе педагог размещает детей по кругу. Объяснение делается в ходе самой игры. Сам педагог размещает и перемещает детей, рассказывает как нужно действовать, сопровождается показом («как прыгает зайчик, «выезжает автомобиль»). Разучивать текст специально не надо, дети его выучат в ходе игры. Педагог на себя берет исполнение главной роли, а потом когда малыши освоятся с игрой, поручает эту роль самим детям.
- В старшей группе дети размещаются в шеренгу, полукругом, стайкой. Последовательность объяснения: название игры, содержание, подчеркнуть правила, распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих, начать игровые действия. Если игра сложная- не нужно давать подробное объяснение, а лучше поступить так: сначала разъяснить самое главное, а потом в процессе игры, дополнить основной рассказ конкретными деталями. При повторном проведении правила уточняются. Если игра знакомая- можно привлекать самих детей к объяснению или вспомнить отдельные важные моменты.

5. Распределение ролей

- считалкой (они предупреждают конфликты)
- при помощи всевозможных вертушек (юла, кегля)
- по желанию
- по выбору именинника

6. Руководство в ходе игры.

В целом, контроль за ходом игры направлен на выполнение ее программного содержания. Игровой деятельностью детей руководит воспитатель. Роль его зависит от характера самой игры, от численного и возрастного состава группы, от поведения участников: чем меньше возраст детей, тем активнее проявляет себя педагог. Играя с младшими детьми, он действует наравне с ними, нередко выполняя главную роль, и в то же время руководит игрой. В средней и старшей группах воспитатель вначале тоже выполняет главную роль сам, а затем передает ее детям. Он участвует в игре и тогда, когда не хватает пары («Найди себе пару»). Непосредственное участие воспитателя в игре поднимает интерес к ней, делает ее эмоциональнее.

Воспитатель подает команды или звуковые и зрительные сигналы к началу игры: удар в бубен, барабан, погремушку, музыкальный аккорд, хлопки в ладоши, взмах цветным флажком, рукой. Звуковые сигналы не должны быть слишком громкими: сильные удары, резкие свистки возбуждают маленьких детей.

Воспитатель делает указания, как в ходе игры, так и перед ее повторением, оценивает действия и поведение детей. Однако не следует злоупотреблять указаниями на неправильность выполнения движений: замечания могут снизить положительные эмоции, которые возникают в процессе игры. Указания лучше

делать в положительной форме, поддерживая радостное настроение, поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу — все это вызывает у детей желание точно выполнять правила игры.

Педагог подсказывает, как целесообразнее выполнять движение, ловить и увертываться (изменять направление, незаметно проскочить или пробежать мимо «ловишки», быстро остановиться), напоминает, что читать стихи надо выразительно и не слишком громко.

Воспитатель следит за действиями детей и не допускает длительных статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге, поднятие рук вперед, вверх), вызывающих сужение грудной клетки и нарушение кровообращения, наблюдает за общим состоянием и самочувствием каждого ребенка.

Воспитатель регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Если, например, при первом проведении игры детям разрешают бегать 10 с, то при повторении ее несколько повышают нагрузку; на четвертом повторении она достигает предельной нормы, а на пятом-шестом — снижается. Нагрузку можно увеличить изменением темпа выполнения движений.

Игры большой подвижности повторяются 3—4 раза, более спокойные — 4—6 раз. Паузы между повторениями 0,3—0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста. Общая продолжительность подвижной игры постепенно увеличивается с 5 мин в младших группах до 15 мин в старших.

7. Окончание игры, подведение итогов.

Подведение итогов игры должно проходить в интересной форме, чтобы вызвать желание в следующий раз добиться еще лучших результатов. В млад. гр. педагог заканчивает игру предложением перейти к каким либо другим видам деятельности более спокойного характера. В стар. гр. подводится итог: отмечают те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, соблюдал правила, выручал товарищей, называет тех, кто нарушал правила, анализирует, как удалось достичь успеха. К обсуждению можно привлекать детей. Это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений. Когда педагог хорошо знает схему организации и методику проведения п/игры, соблюдает ее, использует интересный речевой материал, то тогда у детей появляется интерес к п/играм, потребность в них. Формируются навыки самоорганизации, ответственности и дисциплины.

Особенности методики проведения игр в смешанной группе. В этой группе игры могут проводиться как одновременно со всеми, так и отдельно с младшими и старшими детьми. Если игра проводится совместно, то она подбирается по силам тех и других детей. Главную роль выполняют старшие дети. Воспитатель

регулирует физическую нагрузку, уменьшая ее для детей младшего возраста. Более сложные игры со старшими детьми проводятся отдельно во время прогулок.

Чтобы правильно и интересно организовать подвижные игры педагогу необходимо:

- Придумывать для детей интересные игровые задания (варьировать игры)
- Придумывать названия к знакомым подвижным играм.
- Придумывать варианты к знакомым подвижным играм (по инициативе педагога, или детей используя например: смену героя, добавление препятствий, оборудования, атрибутов, усложнение правил). Сначала детям будет сложно самим менять правила, содержание игр, вводить новых героев, поэтому вначале можно использовать приём замены названий знакомых игр.
- Использовать приём составления творческих подвижных игр: по картине, по литературному произведению хорошо использовать с детьми старшего дошкольного возраста. По результатам наблюдений, экскурсий (приём творческих заданий) Важную роль в развитие творческой деятельности детей играет привлечение их к составлению вариантов игр, усложнению правил. Вначале ведущая роль в варьировании игр принадлежит воспитателю, но постепенно детям предоставляется все больше и больше самостоятельности.
- С детьми и родителями подготовительных групп можно использовать проектную деятельность. Например: в ходе проекта «Игры которые лечат», «Цветок здоровья» - дети познакомятся с новыми играми, закрепят двигательные умения и навыки в беге, метании, прыжках. И потом самостоятельно будут играть в такие игры, зная, что они приносят пользу.
- С детьми старшего дошкольного возраста можно придумывать игры используя мнемотаблицы и модели, схемы.
- Для воспитания у детей желания самостоятельно организовывать подвижные игры, игры-соревнования важно иметь в группе картотеки стихотворений, загадок, ребусов, пальчиковых игр, физкультминуток. Их восприятие вызывает эмоционально-положительную реакцию у детей, динамика, ритм и непосредственность коротких стихотворений способствуют повышению интереса к движениям.

Подвижные игры на прогулке. Весна.

«Веснянка»

Цель: координация речи с движением, развитие общих речевых навыков.

Ход игры.

Солнышко, солнышко, Дети идут по кругу, взявшись за руки.
Золотое доньшко.

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.

Побежал в саду ручей, Бегут по кругу.
Прилетели сто грачей, «Летят» по кругу.
А сугробы тают, тают, Медленно приседают.
А цветочки подрастают. Тянутся на цыпочках, руки вверх.

«Раз, два, три – к дереву беги».

Цели:

- упражнять детей в умении действовать по сигналу;
- развивать у детей наблюдательность;
- продолжать учить бегать не наталкиваясь друг на друга.

Ход игры:

Дети стоят возле воспитателя и слушают, что он скажет. Если воспитатель говорит: «Раз, два, три, к дереву беги», дети бегут к дереву и ждут воспитателя. Если воспитатель скажет: «Раз, два, три, к песочнице беги», дети бегут к песочнице и ждут воспитателя.

« Ворона и собачка»

Цель:

- учить подражать движениям и голосам птиц;
- учить передвигаться, не мешая друг другу
- развивать умение произносить звукоподражание
- воспитывать желание играть в подвижные игры

Ход игры.

Воспитатель:

« Возле елочки зеленой

Скачут, каркают вороны:

Кар! Кар, Кар»- дети прыгают, издают звукоподражание.

« Тут собачка прибежала

И ворон всех разогнала:

Ав! Ав! Ав!- дети разбегаются в разные стороны.

«Птички, раз! Птички, два!»

Цели:

- упражнять детей в прыжках
- знакомить с повадками птиц
- упражнять в счете
- развивать внимание, двигательную активность

Ход игры:

Птички, раз! (*выдвигают вперед одну ногу*)

Птички два! (*выдвигают другую ногу*)

Скок-скок-скок! (*прыжки*)

Птички, раз! (*поднимают крылышко*)

Птички, два! (*поднимают второе*)

Хлоп! Хлоп! Хлоп!

Птички, раз! (*закрывают один глаз*)

Птички, два! (*закрывают второй*)

Птички полетели (*бегают, машут крылышками, чирикают*)

«По ровненькой дорожке».

Цели:

- приучать ходить свободно в колонне по одному
- развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, согласованность движения рук и ног
- воспитывать доброжелательные взаимоотношения

Ход игры:

По ровненькой дорожке, *дети идут друг за другом*

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки раз, два, раз, два

По камешкам, по камешкам *прыгают с продвижением вперед*

По камешкам, по камешкам...

В яму бух! *Присаживаются на корточки.*

«Мыши водят хоровод».

Цель — научить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, ориентироваться в пространстве, бегать легко, на носках, стараясь не попадаться ловящему.

Ход игры. Выбирается водящий «кот Васька», остальные — «мыши».

Воспитатель говорит:

«Ля-ля-ля!

«Мыши» не слушаются, бегают, пищат.

На печурке дремлет кот.

Ля-ля-ля!

Тише, мыши, не шумите,

Кота Ваську не будите!

Вот проснется Васька-кот —

Разобьет ваш хоровод!

Вот проснулся

«Кот» бежит за «мышами».

Васька-кот,

Разбежался хоровод!»

Игра повторяется 2—3 раза.

«Кошка и мышки».

Цель — научить имитировать звуки, издаваемые мышками, бегать легко, как мышки. *Ход игры.* Выбирают «кошку», остальные дети — «мышки».

На скамейке у дорожки *«Мышки» выбегают из домика, бегают,*

Улеглась и дремлет кошка, *пищат.*

Кошка глазки открывает И мышат всех догоняет

«Зевака»

Цель: развивать внимание, упражняться в бросании и ловле мяча.

Ход игры.

Дети встают в круг и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен ловить. Тот, кто уронит мяч, встает в круг и по заданию детей выполняет 2-3 упражнения с мячом.

«Охотник».

Цель — упражняться в бросании и метании мяча.

Ход игры.

Одного выбирают «охотником», все остальные — «дичь». «Охотник» играет в мяч, остальные в это время ходят по площадке. После 3—4 упражнений он кричит: «Дичь!» Все останавливаются, и он со своего места пятнает кого-то из детей. Запятнанный становится помощником охотника. Игра продолжается пока не появится определенное количество помощников (3—5 чел.).

Дети и петух.

Цели: Обучение детей умению безоговорочно и точно выполнять правила игры.

Развитие ловкости движений. *Формирование* радостных эмоций.

Содержание: Дети стоят в кругу. Один из детей стоит в центре круга, изображая петуха, идут по кругу со словами:

«Петушок - петушок,

Золотой гребешок,

Масляна головушка

Шелкова бородушка.

Что так рано встаешь?

Детям спать не даешь?»

После этих слов дети приседают на корточки и делают над головой «домики» из

рук. «Петух» кукарекает три раза, дети разбегаются по залу, а «петух» их ловит. Первый пойманный ребенок становится «петухом».

Заря - зарница.

Цели: Обучение детей умению четко произносить слова. Развитие силы бега.

Воспитание интереса к игре.

Содержание: Один из детей держит шест с прикрепленными на конце лентами. Все играющие берут по одной ленте. Один из участников - водящий - стоит вне круга. Дети идут по кругу с лентами в руках со словами:

«Заря - зарница
Красная девица
По полю ходила,
Ключи обронила
Ключи золотые
Ленты голубые
Раз - два, не воронь,
А беги как огонь».

С последними словами водящий дотрагивается до одного игрока. Они вдвоем бегут в разные стороны и оббегают круг. Кто первым схватит оставленную ленту, победитель, а неудачник становится водящим.

Затейники.

Цели: 1. Обучение детей различным танцевальным движениям

2. Воспитание внимательности.

Содержание: Дети стоят по кругу, в центре затейник. Дети идут по кругу со словами:

«Ровным кругом
Друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте
Дружно вместе
Сделаем вот так»

Дети останавливаются, затейник показывает движения. Дети повторяют его, затейник меняется. Правило: движения не должны повторяться.

«Попрыгунчики».

Цель — упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

Ход игры. На земле чертят круг. Один из играющих встает на середину — он пятнашка. По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и, если не грозит опасность быть пойманными, продолжают прыгать на двух ногах к центру круга. Участники игры стараются увернуться от пятнашки и вовремя выпрыгнуть из круга. Пойманный становится пятнашкой.

«Змейка»

Цель: научить детей бегать, держа друг друга за руки, точно повторять движения водящего.

«Стадо».

Цель — научиться быстро реагировать на сигнал.

Ход игры. Выбирают «пастуха» и «волка» («волк» в середине площадки).

«Овцы» зовут пастуха:

«Пастушок, пастушок,

Заиграй в рожок!

Трава мягкая,

Роса сладкая.

Гони стадо в поле,

Погулять на воле!»

По сигналу «пастуху» «Волк!» «овцы» бегут в «дом» на противоположную сторону.

«Шлепанки».

Цель — упражнять в отбивании мяча.

Ход игры.

Дети встают в круг. Выбирают водящего, считают до пяти: пятый — водящий.

Он выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает мяч об землю в его направлении. Тот, чье имя назвали, ловит мяч и отбивает его, стоя на месте. Число отбиваний мяча по договоренности, но не более пяти.

После отбивания игрок перебирает его водящему. Если игрок уронит мяч, то становится водящим.

«Птички, раз! Птички, два!»

Цель — научить детей выполнять движения, счету.

Ход игры.

Сколько у птички лапок, глаз, крыльев?

Птички, раз!

Выставляют вперед одну ногу.

Птички, два!

Выдвигают другую ногу.

Скок, скок, скок!

Скачут на обеих ногах.

Птички, раз!

Поднимают одну руку.

Птички, два!

Поднимают другую руку.

Хлоп! Хлоп! Хлоп!

Хлопают в ладоши.

Птички, раз!

Закрывают рукой один глаз.

Птички, два!

Закрывают другой глаз.

Все, улетели!
чирикают, пищат

Открывают глаза, бегают, машут крылышками,

Источники консультационного материала

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/10/26/konsultatsiya-dlya-vospitateley-organizatsiya>

<http://www.maam.ru/detskisad/konsultacija-dlja-vospitatelei-podvizhnye-igry-kak-uslovija-povyshenoi-dvigatelnoi-aktivnosti-detei-na-progulke>

https://www.slideshare.net/dnz303/ss-33846715?next_slideshow=1

<http://globuss24.ru/doc/konsulytatsiya-dlya-vospitateley-podvizhnie-igri>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

- Аманатиди О.В.: Подвижные игры (методическое пособие).-Армавир, 2011.-69 с.
- Г.Вагнер и К.Фрейер "Детские игры и развлечения".
- Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2011. – 528 с.
- С.А. Миняева: Подвижные игры дома и на улице. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 208 с.
- Т.И. Осокина: Игры и развлечения детей на воздухе. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1983. – 224 с.
- Д.В. Хухлаева "Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях", М.,1984г