

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
№ 70 «ГОЛУБОК»
(МБДОУ № 70 «Голубок»)**

Принята на заседании
педагогического совета
от 11.05.2021г.
протокол № 6



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ДЕТСКИЙ СКИППИНГ»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации программы: 4 недели
Количество часов в год: 8 часов

Автор-составитель программы:
Цветкова Марина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Сургут, 2021

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ)
ПРОГРАММЫ
«ДЕТСКИЙ СКИППИНГ»

Название программы	«Детский скиппинг»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагогического работника, реализующего программу	Цветкова Марина Анатольевна, педагог дополнительного образования
Год разработки	2021
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена приказом заведующего МБДОУ «Об итогах педагогического совета» от 11.05.2021 № ДС70-11-139/1
Уровень программы	Стартовый
Информация о наличии рецензии	-
Цель	Цель: совершенствование у детей старшего дошкольного возраста кондиционных и координационных физических качеств средствами детского скиппинга (спортивной скакалки), формирование у дошкольников основ здорового и активного образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности со скакалкой.
Задачи	• Развивать у детей двигательные навыки, гибкость, чувство равновесия и координацию движений. • Укреплять у детей здоровье посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма (мышцы ног, плеч, рук и брюшного пресса, сердечно-сосудистую и дыхательную систему). • Формировать правильную осанку и предупреждать плоскостопие. • Воспитывать морально-волевые, эстетические качества. • Формировать музыкально-двигательные навыки и умения. • Развивать интерес к самостоятельным занятиям скиппингом, формам активного отдыха и досуга с родителями.
Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования	• Прыжки на скакалке за 30 секунд любым способом. • Выполнение под музыку программы прыжков, используя 4-6 видов прыжков в сочетании с другими упражнениями.
Срок реализации программы	1 месяц
Количество часов в неделю/год	2 часа/8 часов
Возраст обучающихся	от 3 до 7 лет
Формы занятий	Подгрупповая, индивидуальная
Методическое обеспечение	1.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада - М.: Просвещение, 1983 2.Головкин В.А. Волшебная веревочка // Физическая культура в школе. - 1999. - № 3. - С. 26-28. 3. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. - М.: Советский спорт, 1991.
Условия реализации программы	Развивающая предметно-пространственная среда

(оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	спортивной площадки оборудована в соответствии с требованиями. Для организации образовательного процесса в наличии спортивный инвентарь, соответствующий принципам дидактики и санитарно-гигиеническим нормам: короткие скакалки, длинные скакалки, магнитофон
---	--

Аннотация

Программа направлена на обучение детей различным видам прыжков на скакалке: классические прыжки, прыжки на одной ноге, прыжки со сменой ног и прыжки «ноги скрестно», прыжки боком, в приседе, прыжки «руки скрестно», прыжки с продвижением. Также существуют и состоящие из нескольких видов смешанные прыжки, сложные прыжки и многоборье. Но через скакалку можно прыгать не только в одиночку, есть групповые и парные прыжки. Предназначена для детей 3-6 лет. Реализуется 1 месяц.

Содержание

1.	Пояснительная записка	4
2.	Учебно-тематическое планирование	7
3.	Содержание изучаемого курса	8
4.	Методическое обеспечение программы	11
5.	Литература	11

1. Пояснительная записка

«Здоровье и счастье наших детей
во многом зависит от постановки физической
культуры в детском саду и семье...»
Н. М. Амосов

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования «Детский скиппинг» (далее – Программа) **физкультурно-спортивной направленности**, носит общеразвивающий характер, способствует физическому развитию ребенка.

Уровень освоения программы – стартовый.

Нормативно-правовым основанием для разработки Программы являются следующие документы:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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»,
- приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 (с изменениями от 30.09.2020 № 533) «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Переход из детского сада на обучение в школе по федеральным государственным стандартам общего образования предъявляет определенные требования к состоянию здоровья и физическому развитию будущего школьника. Поэтому педагогический процесс в начальном звене школы продолжает обеспечивать полное и своевременное физическое развитие, укрепление здоровья детей. Это возможно при совершенствовании комплекса мероприятий: гигиенических навыков, развития физических качеств, знаний о здоровом образе жизни, мелкой моторики, зрительной, двигательной координации, то есть создания запаса двигательных возможностей для успешного обучения в школе, полученных из начально в детском саду.

Мониторинг показателей физического развития детей старшего дошкольного возраста указывает об обеспокоенности педагогов, по продолжению ухудшения ряда показателей в настоящее время и их здоровья. По данным Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова, от 30 % до 40 % детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень физического развития. Первопричина этого лежит в современном образе жизни. Более 50% свободного времени современные дети проводят у экрана (телевизора, телефона, планшета, компьютера). Медицинские работники, педагоги и психологи признают общую для дошкольных образовательных организаций тенденцию – снижение двигательной активности детей (Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова, А.И. Федоров). Для детей дошкольного и младшего школьного возраста уменьшение двигательных действий – прямой и очень стремительный путь к потере физического развития и здоровья. Для решения этой проблемы особое значение приобретает использование новых средств пополнения и обогащения физического развития ребенка. Эффективным возможно будет использование простых тренажеров, используемых в непосредственной образовательной деятельности (НОД) образовательной области «Физическое развитие», так и свободной самостоятельной деятельности. Так актуальным считаю изучение возможности развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста на основе применения комплекса

«Спортивная скакалка». По утверждению отечественных педагогов Е.Н. Водовозовой, П.Ф.Каптерева, П.Ф. Лесгафта, Е.А. Покровского, К.Д. Ушинского, скакалка является эффективным простым тренажером. Скакалка (прыгалка, веревка) представляет собой, доступный для дошкольников тренажер двигательной деятельности, который предполагает сознательное воспроизведение навыка движений. Использование комплекса группы упражнений и игр со скакалкой представляет большую ценность с точки зрения функциональных возможностей этого тренажера и разработки серии занятий. Обучение дошкольников прыжкам через скакалку, систематизированы и обобщены в исследованиях Э.Й. Адашквичене, Л.Н. Волошиной, В.Г. Гришина, Т.Н. Дмитренко, В.И. Усакова, А.А. Чепуркиной. Применение материалов новой группы упражнений и игр со скакалкой дает возможность осуществить рациональный выбор для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Скиппинг (от английского слова "skipping" - "многократные перескакивания") - это популярнейший на сегодняшний день и увлекательный вид спорта. Скиппинг подразделяется на несколько видов: это классические прыжки, прыжки на одной ноге, прыжки со сменой ног и прыжки "ноги скрестно", прыжки боком, в приседе, прыжки "руки скрестно", прыжки с продвижением. Также существуют и состоящие из нескольких видов смешанные прыжки, сложные прыжки и многоборье. Но через скакалку можно прыгать не только в одиночку, есть групповые и парные прыжки.

Актуальность программы в том, что прыжки на скакалке открывают огромные возможности для физического развития ребенка.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она учитывает возрастные особенности дошкольного возраста. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Новизна программы в создании системы занятий с элементами игры, образными упражнениями с использованием скакалки.

Отличительная особенность программы в сочетании традиционных и нетрадиционных видов упражнений, креативной гимнастики.

Цель программы – совершенствование у детей старшего дошкольного возраста кондиционных и координационных физических качеств средствами детского скиппинга (спортивной скакалки), формирование у дошкольников основ здорового и активного образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности со скакалкой.

Задачи:

1. Развивать у детей двигательные навыки, гибкость, чувство равновесия и координацию движений.
2. Укреплять у детей здоровье посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма (мышцы ног, плеч, рук и брюшного пресса, сердечно-сосудистую и дыхательную систему).
3. Формировать правильную осанку и предупреждать плоскостопие.
4. Воспитывать морально-волевые, эстетические качества.
5. Формировать музыкально-двигательные навыки и умения.
6. Развивать интерес к самостоятельным занятиям скиппингом, формам активного отдыха и досуга с родителями.

Возраст детей – воспитанники 3-7 лет.

Срок реализации Программы – 4 недели.

Объем Программы – 8 часов.

Формы и режим занятий – занятия два раза в неделю подгруппами от 10 до 14 человек, продолжительностью до 30 минут, из них: 15 минут для воспитанников 3-4 лет, 20 минут для воспитанников 4-5 лет, 25 минут для воспитанников 5-6 лет, 30 мин. Для воспитанников 6-7 лет.

Принципы построения программы

Программа обучения скиппингу направлена на:

- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с индивидуальными особенностями детей.
- Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности.
- Соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.
- Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования детьми освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты освоения программы

- Прыжки на скакалке за 30 секунд любым способом.
- Выполнение под музыку программы прыжков, используя 4-6 видов прыжков в сочетании с другими упражнениями.

В ходе прохождения ребенком программы по скиппингу, у него формируются следующие личностные умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- осознавать персональную ответственность за своё здоровье;
- формировать активную жизненную позицию;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Формой подведения итогов реализации данной программы является выполнение тестовых упражнений: прыжки в течение 30 сек. и выполнение различных видов прыжков.

Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением физического развития детей дошкольного возраста с учетом требований ФГОС ДО

В программе предусмотрена реализация требований ФГОС ДО в направлении физического развития детей дошкольного возраста, а именно: приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план

№	Тема	Общее количество часов	В том числе	
			теоретические	практические
1	Знакомство со скиппингом. Обучение прыжкам на скакалке	1	0,5	0,5
2	Упражнения с короткой скакалкой	4	0,5	3,5
3	Упражнения с длинной скакалкой	1	0,5	0,5
4	Игры со скакалкой.	1	0,5	0,5
5	Диагностика освоения материала в соревновательной форме	1	0	1
	Итого	8	2	6

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Знакомство со скиппингом. Обучение прыжкам на скакалке	1	03.06.2021	
2	Упражнения с короткой скакалкой	4	08.06.2021 10.06.2021 15.06.2021 17.06.2021	
3	Упражнения с длинной скакалкой	1	22.06.2021	
4	Игры со скакалкой.	1	24.06.2021	
5	Диагностика освоения материала в соревновательной форме	1	29.06.2021	
		8		

3. Содержание Программы

1. Знакомство со скиппингом. Скиппинг как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения

травматизма во время занятий скиппингом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории скиппинга. История возникновения скакалки. Скиппинг как вид спорта.

2. Обучение прыжкам на скакалке. Поэтапное обучение прыжкам на скакалке. Дисциплины скиппинга: прыжки классические, прыжки на одной ноге, прыжки боком; прыжки в приседе, прыжки «руки скрестно», прыжки с продвижением; прыжки со сменой ног, прыжки «ноги скрестно», прыжки смешанные, прыжки парные.

3. Упражнения с короткой скакалкой. Упражнения со скакалкой для развития общей координации, ловкости, быстроты, силы ног и рук. Упражнения со скакалкой для улучшения осанки, укрепления мышц спины; для укрепления мышц плечевого пояса, развития гибкости плечевых суставов; для развития гибкости, координации, чувства равновесия.

4. Упражнения с длинной скакалкой. Диапазон упражнений с длинной скакалкой - от самых простых до очень сложных по координации и согласованию индивидуальных и коллективных действий, позволяющих совершенствовать умение управлять своими движениями, развивать ловкость, воспитывать двигательную сноровку.

5. Игры со скакалкой. Реализация в доступной и увлекательной форме системы игровых заданий. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.

6. Диагностика освоения материала в соревновательной форме – прыжки на скакалке за 30 секунд любым способом. Кто больше сделает прыжков за определенное время 30 сек. И выполнение под музыку программы прыжков, используя 4-6 видов прыжков в сочетании с другими упражнениями.

Тематический план

Тема занятий	Кол-во занятий	Содержание	Личностные, метапредметные результаты
Понятие «скиппинг» История возникновения скакалки	0,5	Скиппинг как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий скиппингом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Презентация. История возникновения скакалки в России и других странах мира. Тестирование уровня физической подготовленности.	- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; - осознавать персональную ответственность за своё здоровье; - формировать активную жизненную позицию.
Обучение прыжкам на короткой скакалке			
Обучение прыжкам без скакалки.	0,5	Разминка. Подготовительные упражнения. Подскоки. Темп, регулируемый различными способами. Подпрыгивание в ровном темпе или с ускорением и замедлением. Контроль над дыханием. Фазы прыжка	- осознавать персональную ответственность за своё здоровье; - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - находить ошибки при выполнении учебных

Обучение классическому прыжку вперёд и назад	0,5	Разминка. Обучение классическому прыжку вперёд и назад. Отработка 1 фазы прыжка.	заданий, отбирать способы их исправления; • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, • дружбы и толерантности; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из различных дисциплин скиппинга, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
Обучение прыжку боком вперёд и назад	0,5	Разминка. Обучение прыжку боком вперёд и назад. Отработка 2 фазы прыжка.	
Обучение прыжку в приседе вперёд и назад	0,5	Разминка. Обучение прыжку в приседе вперёд и назад. Отработка 3 фазы прыжка.	
Обучение прыжку со сменой ног вперёд и назад	0,5	Разминка. Обучение прыжку со сменой ног вперёд и назад. Отработка 4 фазы прыжка.	
Обучение прыжку с продвижением вперёд и назад	0,5	Разминка. Обучение прыжку с продвижением вперёд и назад. Оценка элементов техники прыжка.	
Обучение прыжку «руки скрестно» вперёд и назад	0,5	Разминка. Обучение прыжку «руки скрестно» вперёд и назад. Темповые классические прыжки.	
Обучение прыжку «ноги скрестно» вперёд и назад	1	Разминка. Обучение прыжку «ноги скрестно» вперёд и назад. Темповые классические прыжки.	
Обучение прыжкам на длинной скакалке			• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • формировать активную жизненную позицию. • технически правильно
Обучение классическому прыжку через длинную скакалку.	1	Обучение классическому прыжку через длинную скакалку. Вращение скакалки (вдвоем). Пробегание под вращающейся скакалкой. Пробегание с прыжком через неподвижно висящую скакалку. Пробегание с прыжком через качающуюся скакалку. Пробегание с прыжком через вращающуюся скакалку.	
Игротека			• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • формировать активную жизненную позицию. • технически правильно
Игры со скакалкой	1	Разминка. Игры. Прыжки на короткой и длинной скакалках по выбору.	

			выполнять двигательные действия из различных дисциплин скиппинга, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий			
Конкурс «Чудесная скакалочка» Соревнования Показательные выступления с короткой скакалкой под музыку	1	Рисунки. Соревнования индивидуальные на короткой скакалке. Соревнования групповые. 3-4 вида прыжка на скакалке с выполнением различных упражнений (это могут быть приседания, отжимания, различный бег или выполнение упражнений со скакалкой – вращение, наклоны, повороты и т.д.)	• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из различных дисциплин скиппинга, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
Итого	8		

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации по дополнительной общеразвивающей программе

Скиппинг включает в себя следующие дисциплины:

- прыжки классические;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки боком;
- прыжки в приседе;
- прыжки «руки скрестно»;
- прыжки с продвижением;
- прыжки со сменой ног;
- прыжки «ноги скрестно»;
- прыжки смешанные;
- прыжки парные;
- прыжки групповые;
- прыжки сложные;
- многоборье.

Программа предлагает использовать элементы роуп-скиппинга и игры со скакалкой, а также включает раздел: «История возникновения скакалки».

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Для успешной реализации программных задач предусматривается взаимодействие с родителями и педагогами. Проводятся следующие формы работы: беседы, консультации, мастер - классы, семинар-практикум, анкетирование, выставки и др. Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определенные представления и практические умения в продуктивной деятельности и в оказании помощи детям в освоении дополнительной образовательной программы.

Общими требованиями к подготовке родителей к сопровождению ребёнка-дошкольника в рамках его траектории развития при реализации дополнительной программы дошкольного образования являются:

- наличие у родителей программы посредством сайта детского сада;
- информирование родителей о соответствии развития ребенка задачам, поставленным в дополнительной программе, которые сообщаются родителям в процессе индивидуального общения (в сентябре и мае) и фиксирование в индивидуальных картах развития ребёнка.

Формы взаимодействия с родителями при реализации дополнительной программы социально-педагогической направленности: приглашение родителей на открытый показ занятий, демонстрация презентаций, фотоматериалов с последующим индивидуальным комментированием результатов творческой деятельности, совместная подготовка к творческим конкурсам.

4. Методическое обеспечение программы

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда организована по принципу минимакса: минимальное количества оборудования для достижения максимального результата. Для занятий скипингом требуется скакалка и спортивная площадка.

Скакалка короткая	Длина 2.0 м, ручки пластмассовые	шт	10
Скакалка длинная	Длина 4.0 м, ручки пластмассовые	шт	10
Магнитофон		шт	1

5. Литература

Методическое обеспечение программы

Программа базируется на основных положениях программ и методических пособий:

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада - М.: Просвещение, 1983
2. Варакина Т.Т. Упражнения с предметами. М., Физкультура и спорт, 1973г.
3. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
4. Гимнастика: Учебное пособие / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. -- М.: Академия, 2005.
5. Головкин В.А. Волшебная веревочка // Физическая культура в школе. - 1999. - № 3. - С. 26-28.
6. Лукина Г.Г. Коррекция и профилактика опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: Автореф. дис. канд. пед. наук.- СПб., 2003.

7. Лукина Г.Г., Потапчук А.А. Анатомо-физиологические особенности двигательной деятельности дошкольников // Теория и методика физической культуры дошкольников: Учебное пособие / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004.
8. Муравьева С.К. Методика проведения уроков физкультуры в первом классе. - Л.: Просвещение, 1960.
9. Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями Методические рекомендации / Автор-составитель С.О. Филиппова-СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2000. - 53 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн. Пособие для студ. Высш. Учебн. Заведений.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-480 с.
11. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой.- М.: Советский спорт, 1991.