

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад № 124»
Протокол № 1 от
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 124»
№ 18/2 от «31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ»**

Возрастная категория – 4-7 лет
Срок реализации программы – 3 года

Разработчик: Морева Марина Анатольевна

Содержание

Содержание	2
Пояснительная записка	3
Концептуальные основы	3
Актуальность программы	4
Цель и задачи	5
Ожидаемый результат	6
Основные принципы	7
Организационно-педагогические условия	8
Система работы	9
Структура занятий	9
Оценочные материалы	10
Календарный учебный график	11
Учебный план	13
Рабочая программа 1 блока «Теоретический»	13
Рабочая программа 2 блока «Упражнения на развитие мышц рук»	14
Рабочая программа 3 блока «Упражнения на развитие мышц ног»	16
Рабочая программа 4 блока «Упражнения на развитие мышц спины и живота»	18
Методические материалы	21

Пояснительная записка

Движение – врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Оно служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития дошкольника.

Формирование у ребенка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие его взрослые смогут создать благоприятные условия, способствующие своевременному развитию моторики.

Важнейшим средством в достижении цели по воспитанию гармонично развитой личности с самого раннего детства является развитие физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости. Этими качествами каждый человек наделен с рождения. Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении физических упражнений помогает успешно функционировать всем системам организма и оказывает на них тренирующее, развивающее действие.

В физическом воспитании детей тренажеры позволяют в более короткие сроки решать задачу развития двигательных качеств дошкольников и их все чаще стали использовать в дошкольных учреждениях. Тренажеры способствуют укреплению разных групп мышц и всего организма в целом. Они достаточно просты и удобны в обращении. Во время занятий с тренажерами дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень двигательной активности, но и проявлять свои физические возможности – силу, выносливость, координационные способности.

Данная адаптированная программа составлена на основе методики проведения занятий с использованием тренажеров М.А.Руновой и парциальной программы Яковлевой Л. Юдиной Р. «Старт».

Концептуальные основы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тренажеры» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и задачами «Национальной стратегии действий в интересах детей на 2017-2022 годы». Программа предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста (4-7 лет).

Программа учитывает интеграцию различных образовательных областей, представляет собой систему работы с детьми, рассчитанную на 3 года, и предусматривает вариативность её использования, внесение изменений и дополнений в соответствии с приоритетами в работе с детьми конкретного образовательного учреждения.

Актуальность

При оценке результатов диагностики выявилось, что у детей дошкольного возраста недостаточно сформированы такие физические качества как: выносливость, сила, координационные способности. Эти физические качества можно хорошо развить на занятиях с использованием тренажёров.

Материально-техническая база, сформированная в нашем детском саду, позволяет активно использовать все дополнительные помещения для оптимизации двигательного режима. Отдельно от спортивного зала оборудован тренажёрный зал, который оснащен различными физкультурно-оздоровительными тренажёрами.

Новизна программы дополнительного образования: заключается в использовании индивидуально-дифференцированного подхода.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию.

Цель программы:

Развитие двигательных качеств (быстрота, скорость, сила, гибкость, выносливость, координационные способности) у детей дошкольного возраста на занятиях с использованием тренажеров.

Задачи первого года обучения

- Познакомить детей с разнообразными тренажерами и приемами страховки.
- Формировать двигательные качества, умения, навыки.
- Выявлять индивидуальные двигательные возможности каждого ребенка.
- Воспитывать двигательную культуру, бережное отношение к оборудованию.

Задачи второго года обучения

- Развивать двигательные умения и навыки.
- Укреплять мышечный тонус через интенсивность и увеличение физической нагрузки на всю мускулатуру.
- Развивать индивидуальные двигательные возможности каждого ребенка.
- Укреплять здоровье детей, тренируя сердечно сосудистую, дыхательную систему организма.
- Воспитывать заботу о своем здоровье

Задачи третьего года обучения

- Совершенствовать двигательные качества, умения и навыки.
- Стимулировать индивидуальные двигательные возможности каждого ребенка.
- Тренировать сердечно сосудистую, дыхательную системы организма через организацию оптимальных для данного возраста физических нагрузок.
- Укреплять мышечный тонус через интенсивность и увеличение физической нагрузки на всю мускулатуру.
- Воспитывать привычку и потребность в двигательной активности.

Ожидаемый результат:

К концу первого года обучения дети должны знать:

- Разнообразные тренажеры и способы работы на них.

К концу первого года обучения дети должны уметь:

- Переходить с тренажера на тренажер по сигналу педагога;
- Освоить способ организации круговая тренировка;
- На гимнастической стенке выполнять упражнение «змейка»;
- На гимнастических кольцах подтягиваться на руках и дотягиваться ногами до колец;
- Выполнять упражнения на батуте, диске «Здоровье».

К концу второго года обучения дети должны знать:

- Способы работы на тренажерах, правила поведения и страховки в тренажерном зале.
- Способы организации: круговая тренировка, по карточкам.

К концу второго года обучения дети должны уметь:

- Переходить с тренажера на тренажер по сигналу педагога;
- На гимнастических кольцах выполнять упражнение «уголок», «петрушка», «кольцо»;
- Выполнять упражнения на тренажере «Здоровье»;
- Занимать правильное исходное положение на тренажерах «Бегущая по волнам», «Велотренажер», «Гребной тренажёр», «Наездник»
- Выполнять упражнения на батуте, диске «Здоровье», балансире.

К концу третьего года обучения дети должны знать:

- Назначение тренажерного зала и правила поведения в нем;
- Простые и сложные тренажеры, назначение их, способы работы;
- Правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- Способы организации: круговая тренировка, самостоятельный, по карточкам (для мальчиков и для девочек).

К концу третьего года обучения дети должны уметь:

- Самостоятельно выполнять работу на разнообразных тренажерах;
- Умеют ориентироваться в тренажерном зале;
- На гимнастической стенке выполнять упражнение «птичка на ветке», «стрела», «звездочка», «уголок»;
- На гимнастических кольцах «кольцо», «лягушка», «солдатик»
- На веревочной лестнице «птичка на ветке», «колечко»;
- Занимать правильное исходное положение на тренажерах «Бегущая по волнам», «Велотренажер», тренажер «Здоровье», «Гребной тренажер», «Наездник»
- Выполнять упражнения на батуте, диске «Здоровье», балансире.

Принципы обучения:

- **Систематичность.** Занятия с использованием тренажеров должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
- **Доступность.** Объяснение и показ упражнений инструктором, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
- **Активность.** Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.
- **Наглядность.** Что бы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождайте показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д.
- **Последовательность и постепенность.** При обучении детей простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. В первую очередь необходимо ознакомить детей с простыми тренажерами, показать способы работы и рассказать о них.

Организационно-педагогические условия

Материально-технические условия

- Тренажер «Беговая дорожка» - 2 шт.
- Тренажер «Чудо – лесенка»
- Тренажер «Шагающий человек»
- Тренажер «Гребной тренажер»
- Тренажер «Штанга»
- Тренажер «Наездник»
- Велотренажер
- Батут – 2 шт.
- Гимнастическая лестница
- Сухой бассейн (квадратный)
- Сухой бассейн (полукруг)
- Диск «Здоровье»
- Фитбол
- Ножной массажер
- Балансир
- Спортивный уголок с веревочной лестницей, с кольцами, с подвесным балансиром.

Требования к педагогическим работникам

Специальные		Личностные
Объективные среднее специальное или высшее педагогическое образование; первая или высшая квалификационная категория по должности «инструктор по физической культуре»	Субъективные (личный педагогический талант) - общительность - уравновешенность - эмоциональность	(нравственно-волевые качества) <ul style="list-style-type: none">• организованность• ответственность• целеустремленность• тактичность• инициативность

Система работы

Работа организована для детей среднего, старшего и подготовительного дошкольного возраста (4-7лет). Занятия проводятся с сентября по май, 1 раз в неделю, продолжительность каждого занятия в средней группе составляет 15-20 минут, в старшей группе 20-25 минут, в подготовительной группе 25-30 минут. Количество детей в группе от 2 до 15 человек.

Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

Сроки реализации программы	Возраст детей	Количество учебных часов
1 год обучения	4-5лет	35 учебных часов 20 мин.
2 год обучения	5-6лет	35 учебных часов
3 год обучения	6-7 лет	35 учебных часов
Итого за 3 учебных года	4-7лет	105 учебных часов.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тренажеры»:

- Открытые занятия для родителей;
- Соревнования.

Структура занятий

1 часть Вводная

Разминка проводится с целью подготовки организма к более интенсивной работе в основной части. Важной задачей первой части занятия является развитие интереса у детей к предстоящим движениям и сосредоточении их внимания на изучаемом материале. Упражнения разминки варьируется с зависимости от содержания основной части занятия: ОРУ, суставная гимнастика, ритмическая гимнастика.

2 часть Основная

Выполнение упражнений на тренажерах, которые осуществляется в виде круговой тренировки, занятие со специальными карточками, где изображены тренажеры в разном порядке, игровые занятия, самостоятельные. Время работы

на тренажере варьируется от 40 сек. до 1 мин. в зависимости от возраста ребенка. После работы на 3-4 тренажерах проводятся упражнения на восстановление дыхания. Количество тренажеров зависит от поставленных задач и возраста ребенка.

3 часть Заключительная

В этой части занятия мы предлагаем упражнения, которые способствуют расслаблению различных мышечных групп: малоподвижные игры, игра на снятие мышечного напряжения, игры на внимание.

Календарный учебный график

№	Содержание	Возрастные группы		
		Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	Подготовительная к школе (6 – 7 лет)
•	Количество групп	1	1	1
•	Начало учебного года	01 сентября		
•	Окончание учебного года	31 мая		
•	Продолжительность учебной недели	1 раз в неделю. Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни в соответствии с законодательством Российской Федерации	1 раз в неделю. Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни в соответствии с законодательством Российской Федерации	1 раз в неделю. Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни в соответствии с законодательством Российской Федерации
•	Продолжительность учебного года	35 недель	35 недель	35 недель
•	Продолжительность одного занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин
•	Режим работы	вторник 15.00-15.20	понедельник 15.20-15.45	среда 15.20-15.50

Первый год обучения

Месяц	Количество занятий
Сентябрь	4

Октябрь	4
Ноябрь	4
Декабрь	4
Январь	3
Февраль	4
Март	4
Апрель	4
Май	4

Второй год обучения

Месяц	Количество занятий
Сентябрь	4
Октябрь	4
Ноябрь	4
Декабрь	4
Январь	3
Февраль	4
Март	4
Апрель	4
Май	4

Третий год обучения

Месяц	Количество занятий
Сентябрь	4
Октябрь	4
Ноябрь	4
Декабрь	4
Январь	3
Февраль	4
Март	4

Апрель	4
Май	4

Учебный план

Тематические блоки	Количество занятий		
	первый год обучения	второй год обучения	третий год обучения
1 блок. Теоретический	2	2	2
2 блок. Упражнения на развитие мышц рук	16	12	10
3 блок. Упражнения на развитие мышц ног	12	12	10
4 блок. Упражнения на развитие мышц спины и живота	5	9	13
Итого:	35	35	35

Рабочая программа 1 блока «Теоретический»

Первый год обучения				
Тематические блоки	Задачи	Кол-во занятий	Форма проведения занятия, методы, игра	Оборудование
Знакомство с тренажерами. Беседа о технике безопасности в тренажерном зале.	-Познакомить воспитанников с тренажерами, простыми и сложными. - Обучение правилам безопасности и нормам поведения при выполнении физических упражнений.	2	Вводное занятие Наглядный (показ, пример), словесный (описание, объяснение)	Различные тренажеры простого и сложного устройства, гимнастический комплекс, плакаты
Второй год обучения				
Описание тренажеров. Беседа о технике	-Продолжать знакомить воспитанников с тренажерами и способами работы на них.	2	Вводное занятие Наглядный (показ, пример), словесный(описание, объяснение)	Различные тренажеры простого и сложного устройства,

безопасности в тренажерном зале. Способ организации: круговая тренировка, по карточкам и другие	- Обучение правилам безопасности и нормам поведения при выполнении физических упражнений. - Обучение способам организации детей круговая тренировка, по карточкам и др.			гимнастический комплекс, плакаты
--	--	--	--	----------------------------------

Третий год обучения

Описание тренажеров. Беседа о технике безопасности в тренажерном зале. Способ организации: круговая тренировка, по карточкам. Беседа о «Ключи к моему здоровью»	-Продолжать знакомить воспитанников с тренажерами и способами работы на них. - Обучение правилам безопасности и нормам поведения при выполнении физических упражнений. - Обучение способам организации детей круговая тренировка, по карточкам. Расширение знаний у детей о значении физкультуры и закаливания в оздоровлении своего организма.	2	Вводное занятие Наглядный (показ, пример), словесный(описание, объяснение)	Различные тренажеры простого и сложного устройства, гимнастический комплекс, плакаты
--	--	---	--	--

Рабочая программа 2 блока «Упражнения на развитие мышц рук»

Первый год обучения

Тематические блоки	Задачи	Кол-во занятий	Форма проведения занятия, методы, игра	Оборудование
Гимнастическая стенка	Обучать упражнениям «Поднимись выше», «Змейка» на гимнастической стенке. Обучать технике выполнения упражнений.	4	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Волшебный сон», «Загораем»	Гимнастическая стенка
Веревочная	- Обучать лазанию	4	Групповое учебно-	Веревочная

лестница	по веревочной лестнице. -Обучать технике выполнения упражнений.		тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Расслабление», «Хитрая лиса»	лестница
Спортивный уголок	Учить выполнять упражнения на балансире подвесном. Обучать технике выполнения упражнений.	4	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Кулачки», «Волшебный сон»	Спортивный уголок
Гимнастические кольца	- Учить выполнять подтягивание на руках, доставая подбородком до колец, ногами согнутыми в коленях до колец.	4	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Игра для глаз», «Холодно-жарко»	Гимнастические кольца

Второй год обучения

Тематические блоки	Задачи	Кол-во занятий	Форма проведения занятия, методы, игра	Оборудование
Гимнастическая стенка	Продолжать обучать упражнениям «Звезда», «Птичка на ветке» на гимнастической стенке. Обучать технике выполнения упражнений.	4	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Волшебный сон», «Загораем»	Гимнастическая стенка
«Чудо-лестница»	- Обучать лазанию по веревочной лестнице, стараясь достать до предмета, упражнению «Птичка на ветке». -Обучать технике выполнения упражнений.	4	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Мягкие деревянные», «Штанга»	«Чудо-лестница»
Спортивный уголок	Учить выполнять упражнения на веревочной	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Спортивный уголок

	лестнице и на подвесном балансира Обучать технике выполнения упражнений.		Наглядный, словесный, практический «Кулачки», «Волшебный сон»	
Третий год обучения				
Тематические блоки	Задачи	Кол-во занятий	Форма проведения занятия, методы, игра	Оборудование
Гимнастическая стенка	Обучать упражнениям «Уголок», «Стрела» на гимнастической стенке. Обучать технике выполнения упражнений.	4	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Штанга», «Холодно-жарко».	Гимнастическая стенка
«Чудо-лестница»	-Обучать упражнениям «Уголок», «Колечко» на веревочной лестнице. -Обучать технике выполнения упражнений.	4	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Волшебный сон», «Злые и добрые кошки»	«Чудо-лестница»
Спортивный уголок	Учить выполнять упражнения на кольцах, веревочной лестнице. Обучать технике выполнения упражнений.	2	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Штанга»	Спортивный уголок

Рабочая программа 3 блока «Упражнения на развитие мышц ног»

Первый год обучения				
Тематические блоки	Задачи	Кол-во занятий	Форма проведения занятия, методы, игра	Оборудование
Батут	Обучать прыжкам на батуте с поддержкой и без нее, с активным взмахом рук, с	4	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный,	Батуты

	высоким подниманием коленей.		практический «Солнечный зайчик», «Загораем», «Мягкие-деревянные»	
Фитбол	Обучать прыжкам на фитболах на месте.	4	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Холодно-жарко», «Волшебный сон»	Фитбол
Балансир	Обучать стоять на балансире, руки в стороны.	4	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Лицо загорает», «Солнечный зайчик»	Балансир

Второй год обучения

Тематические блоки	Задачи	Кол-во занятий	Форма проведения занятия, методы, игра	Оборудование
Батут	Продолжать обучать прыжкам на батуте с поддержкой и без нее, с активным взмахом рук, с высоким подниманием коленей.	4	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Солнечный зайчик», «Врасти в землю»	Батуты
Фитбол	Обучать прыжкам на фитболах на месте.	2	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Солнечный зайчик»	Фитбол
Балансир	Обучать стоять на балансире, руки в стороны.	2	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный,	Балансир

			практический «Кулачки»	
Тренажер «Бегущий по волнам»	Обучать активной ходьбе с полным усилием на ноги	2	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Штанга»	Тренажер «Бегущий по волнам»
Беговая дорожка	Обучать выполнению шагов с большой амплитудой движения	2	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Холодно-жарко»	Беговая дорожка
Третий год обучения				
Тематические блоки	Задачи	Кол-во занятий	Форма проведения занятия, методы, игра	Оборудование
Батут	Продолжать обучать прыжкам на батуте с поддержкой и без нее, с активным взмахом рук, с высоким подниманием коленей.	4	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Чудесная поляна», «Холодно жарко»	Батуты
Фитбол	Продолжать обучать прыжкам на фитболах с движением вперед и в стороны.	2	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Врасти в землю»	Фитбол
Балансир	Продолжать обучать стоять на балансирах, ноги прямые в стороны.	2	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Волшебный сон»	Балансир
Тренажер «Бегущий по волнам»	Продолжать обучать активной ходьбе с полным усилием на ноги	2	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Загораем»	Тренажер «Бегущий по волнам»

Рабочая программа 4 блока «Упражнения на развитие мышц спины и живота»

Первый год обучения				
Тематические блоки	Задачи	Кол-во занятий	Форма проведения занятия, методы, игра	Оборудование
Диск «Здоровье»	Обучать выполнению ритмичных поворотов вправо и влево.	4	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Солнечный зайчик», «Загораем»	Диски «Здоровье»
Гимнастические кольца	Учить дотягиваться прямыми ногами до колец, ногами согнутыми в коленях.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Холодно-жарко»	Гимнастические кольца
Второй год обучения				
Тематические блоки	Задачи	Кол-во занятий	Форма проведения занятия, методы, игра	Оборудование
Диск «Здоровье»	Обучать выполнению ритмичных поворотов вправо и влево.	2	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Мягкие-деревянные»	Диски «Здоровье»
Гимнастические кольца	Обучать выполнению упражнений на кольцах «Уголок», «Петрушка», «Кольцо».	6	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Кулачки», «Холодно-жарко»	Гимнастические кольца
Балансир	Обучать выполнению стойке на балансирах, удерживая равновесие.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Мягкие-деревянные»	Балансиры

Третий год обучения

Тематические блоки	Задачи	Кол-во занятий	Форма проведения занятия, методы, игра	Оборудование
Диск «Здоровье»	Продолжать обучать выполнению ритмичных поворотов вправо и влево.	2	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Солнечный зайчик»	Диски «Здоровье»
Гимнастические кольца	Продолжать обучать выполнению упражнений на кольцах «Солдатик», «Лягушка», «Кольцо», «Уголок вверх ногами»	8	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Врасти в землю» «Кулачки», «Загораем»	Гимнастические кольца
Балансир	Продолжать обучать выполнению стойке на балансире, удерживая равновесие.	1	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Мягкие-деревянные»	Балансиры
Тренажер «Гребной»	Продолжать обучать движению рук и ног на тренажере Обучать технике выполнения упражнений.	2	Групповое учебно-тренировочное занятие Наглядный, словесный, практический «Солнечный зайчик»	Тренажер «Гребной»

Методические материалы:

- Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка, 1993г.
- Аксенова Н.А. Повышение уровня двигательной активности/

Дошкольное воспитание 2000г. №6

- Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду Москва 2009 г.
- Кузнецова В.М. В поиске ради здоровья, 1996г.
- Рунова М.А. Радость в движении, 2004г.
- Рунова М.А. Мой друг- тренажер/ Дошкольное воспитание 2005г. №6
- Рунова М.А. Двигательная активность в детском саду
- Щербак А. Круговая тренировка в физическом воспитании

детей/Дошкольное воспитание 1998г., №6

- ЯковлеваЛ., Юдина Р. Работаем по программе «Старт» Дошкольное воспитание 1996г. № 1- 10