

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ (ПОДРОСТКОВЫЙ) ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ПОДРОСТКОВЫЙ КЛУБ «РИТМ»



**Комплекс упражнений,
направленных на развитие
физических качеств
(для детей дошкольного возраста)**

Методические рекомендации

Авторы-составители:
Шкаранда Снежана Сергеевна,
педагог дополнительного образования
Ярмольчик Татьяна Васильевна, методист

Новосибирск



СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	2
1. Особенности физического воспитания и развития дошкольников.....	4
2. Методы физического развития дошкольников	4
3. Формирования правильной осанки	6
4. Развитие гибкости у детей дошкольного возраста	13
5. Развитие выносливости, ловкости, скорости	18
6. Подвижные игры	20
Заключение.....	22
Список литературы	23

Введение

Занятия фитнесом все больше становятся популярными. Также быстро набирает обороты распространение детского фитнеса. Заботиться о физическом развитии дошкольника или школьника – крайне важная задача.

Разница между занятием различных видов спорта или обыкновенной физкультурой и фитнесом заключается в том, что в первом случае цель занятий направлена на достижение определенных побед, участие в соревнованиях и прочее. Но детский фитнес не ставит задачи выучить чемпиона. Его цель – забота о здоровье и поддержании тела в тонусе. В большинстве случаев, детям, у которых имеется спортивный потенциал, не требуются дополнительная мотивация и стимул для более эффективной тренировки.

Что же такое детский фитнес? Это комплекс спортивных тренировок, которые включают элементы гимнастики, йоги, хореографии, аэробики и др. Занятия проходят целой группой в игровой форме. Они не имеют строго определенной программы.

Как правило, детским фитнесом могут заниматься дети разного возраста и с разной степенью физической подготовки.

Польза от занятий детским фитнесом заключается в следующем:

- расход ребенком излишней энергии (в особенности, это касается гиперактивных детей);
- гармоничное развитие опорно-двигательной системы;
- овладение двигательными навыками;
- укрепление иммунитета, сердечно-сосудистой системы, вестибулярного аппарата, легких;
- овладение коммуникативными навыками;
- улучшение скоростных реакций, показателей гибкости;
- познание индивидуальной и групповой дисциплины;
- формирование чувства ритма;
- овладение умением двигаться в такт;
- профилактика плоскостопия и нарушений осанки;
- привитие любви к активному образу жизни.



Помимо этого, занятия фитнесом позволяют выработать и проявить эмоционально-волевые качества. Также тренировки способствуют улучшению внимания, памяти, координации движений. Регулярные занятия развивают все группы мышц, формируют красивую, стройную и гибкую фигуру.

Вреда от занятий фитнесом, как такового нет. Единственное, что может повлечь за собой негативные последствия – это нерегулярное посещение тренировок и плохо подобранная и разработанная программа.

Для чего нужен фитнес?

Как правило, определенных показаний к участию в фитнес-занятиях нет, но условно можно выделить следующие:

1. Малоподвижный образ жизни. В случае если ребенок не двигается, а все время сидит за компьютером или телефоном, для него чуждо участие в активных и подвижных играх, то занятия фитнесом – отличное решение. Ведь снижение двигательной активности приводит к нарушениям физического развития и возникновения некоторых заболеваний.

2. Проблемы со здоровьем. Специально подобранная или разработанная программа занятий способствует решению некоторых проблем, например, плоскостопие, снижение тонуса мышц и прочее.

3. Слабая иммунная система. Регулярное посещение тренировок обеспечивает улучшение здоровья и общего самочувствия.

4. Гиперактивность. Если ребенок не сидит на месте, всегда бегает и прыгает, проявляет чрезмерное любопытство, то на спортивных занятиях он сможет направить свою энергию в нужное русло и выплеснуть ее избыток.

5. Отсутствие коммуникативных навыков в общении с другими детьми. Так, если малыш по определенным причинам не посещает детский сад или не может найти общий язык со сверстниками, то групповые занятия способствуют развитию коммуникабельности, а под руководством опытного тренера, ребенок быстро вольется в коллектив.



1. Особенности физического воспитания и развития дошкольников

В возрасте 5 – 6 лет ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке) с изменением темпа, упражнения с мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

2. Методы физического развития дошкольников

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов. Выбор метода зависит от содержания образовательной деятельности, а также возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. В физическом развитии дошкольников применяются две группы методов: *специфические*, то есть методы, которые характерны только для процесса физического развития; *общепедагогические*, то есть методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.



Специфические методы:

1. Метод строго регламентированного упражнения. Сущность этого метода заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой по объему и интенсивности. Также точно дозируются интервалы отдыха между упражнениями. Благодаря этому методу обеспечиваются оптимальные условия для освоения двигательных умений и навыков, развития психофизических качеств.

2. Игровой метод. Предполагает использование упражнений в игровой форме. В процессе игровых действий развиваются познавательные способности, морально-волевые качества, формируется поведение ребенка. Наиболее активно этот метод используется в работе с детьми младшего дошкольного возраста.

3. Соревновательный метод. Включает применение упражнений в соревновательной форме. Повышает интерес к физическим упражнениям, способствует их лучшему выполнению. У дошкольников развивается способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

4. Метод круговой тренировки. Заключается в том, что ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные упражнения или задания. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга. При помощи этого метода физическая нагрузка воздействует на различные мышцы, органы и системы организма.

Общепедагогические методы:

Словесные методы применяются для того, чтобы способствовать осознанному выполнению физических упражнений, пониманию их содержания, самостоятельному и творческому использованию их в различных ситуациях. Словесные методы активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику выполнения упражнений:

- название упражнения;
- описание;
- объяснения;



- указания;
 - команды;
- вопросы к детям и др.

Практические методы формируют представления о движении, чувственные восприятия и двигательные ощущения, развивают сенсорные способности. Они обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия:

- показ физических упражнений;
- имитация, то есть подражание действиям животных, птиц, явлениям природы и общественной жизни.

3. Формирования правильной осанки

Правильную осанку надо начинать формировать с детства, хотя маленьким сорванцам трудно объяснить, что хорошая осанка является не только залогом здорового образа жизни, но и показателем красоты и эстетики. Родителям следует обращать внимание на искривленность позвоночника, наблюдать за положением спины ребенка во время занятий или отдыха. Чтобы предотвратить нежелательные возможные последствия искривления осанки, Вы, как заботливые родители, можете еще до посещения поликлиники выявить признаки развития нарушения осанки у ребенка. Для того чтобы у ребенка с детства не было проблем с осанкой, надо прививать ему любовь к физической активности – проводить профилактику возможных нарушений. Систематически выполняйте с малышом некоторые упражнения, и у Вас и Вашего ребенка будет всегда красивая осанка.

1. Станьте прямо, ноги должны быть на уровне ширины плеч:

- руки – на поясе, вдыхайте воздух, и одновременно разводите локти, пока лопатки не сойдутся. Выдыхайте воздух, возвращаясь в изначальное позицию. Повторяйте это упражнение пять и более раз.

•

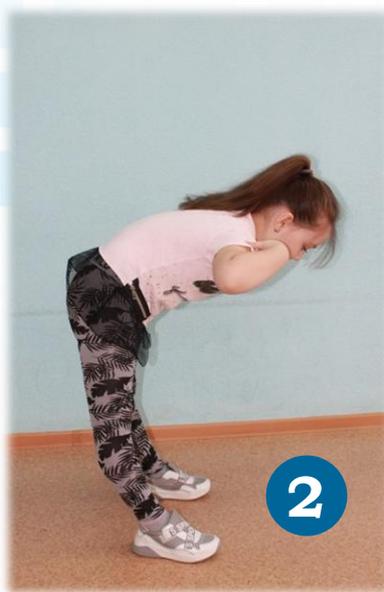




- разведите руки по сторонам, делайте поступательные движения по кругу, дышите произвольно. Периодичность движений – не менее десяти раз.



2. Ноги ставим шире плеч, кисти рук прижмите к плечевым суставам. На выдохе наклоняйтесь вперед, а на вдохе – назад на начальную позу. Важно, держите спину прямолинейно. Выполняйте по пять-шесть подходов.



3. Наклоны вперед с соединенными руками за спиной, повторяйте пять-шесть раз.



4. Работа с гимнастической палочкой

- возьмите ее в выпрямленные перед собой руки, присядайте на выдохе, а на вдохе – вернитесь на изначальную позицию. Отрабатывается по четыре-пять приседания только с прямой спиной.



5. Исходное положение лежа на спине, руки – вдоль туловища. Поднимайте поочередно ноги вверх и возвращайте обратно (3-4 раза).



6. Лягте на живот:

- оставляя руки перед собой согнутые в локтях, лбом упираясь на руки, приподнимайте свое тело вверх, при это делай вдох, и опускайте на пол, выдыхая. Делайте 3-4 подхода.



7. Держа руки на талии выполняйте прыжки вверх, чередуя с ходьбой.

8. В конце комплекса упражнений, разводите руки на вдохе, и соединяйте их на выдохе.

Существуют также специальные полезные упражнения для упрочнения работы мышц спины. Систематическое выполнение полного комплекса укрепляет весь организм, работа над каждым упражнением не требует много времени – от нескольких секунд до трех минут.

Возьмите себе на заметку следующую тренировку:

1. Лежа на спине делайте круги ногами, изображая езду на велосипеде.



2. Выполняйте махи прямыми ногами, лежа на полу. Сам процесс напоминает «ножницы» — скрещивание ног.



3. Лежите на полу на спине, разместив руки вдоль корпуса, ноги должны быть согнуты в коленях. Приподнимите таз от пола насколько сможете вверх, удерживая его в таком положении несколько секунд, после чего – вернитесь в начальную позу.



4. Продолжайте лежать на спине, ногами попытайтесь достать пол над головой, аккуратно возвращая ноги обратно.

5. Сидя на полу, обхватите руками колени, после чего выполните катание на спине по горизонтальной поверхности, пытаясь вернуться в изначальную позицию.



6. Лежа на животе удерживайте лодыжки, в таком виде потянитесь вверх. Одновременное сделайте поднятие вверх ног и рук, фиксируя их в одном положении на какое-то время.



7. Упритесь в пол руками и коленями, прогните спину вниз, поднимая голову вверх, затем округлите спину, опустите голову вниз, «добрая и злая кошечка»

8. Следующее физическое упражнение выполняйте с ребенком: пусть малыш упрется руками в пол, пока мама или папа возьмет его за лодыжки. В таком положении «ходите» на руках несколько минут.

Вышеперечисленных упражнений будет достаточно для формирования хорошей и правильной осанки. Если же уже требуется исправлять имеющиеся



нарушения, то тут потребуется соответствующий функциональный перечень упражнений.

Помните, сколько бы Вам ни было лет, правильная осанка – это залог здорового образа жизни. Иметь красивую ровную спину никогда не поздно. Но, если Вы не хотите думать о своей осанке, считаете, что Вам уже поздно что-либо менять, подумайте о своих детях, позаботьтесь об их спинах, а они, в свою очередь, порадуют Вас высокой выносливостью и здоровьем.

Даже если Вы уже заметили у своего чада искривления, не переживайте, главное, не оставляйте без внимания, все еще можно исправить.

4. Развитие гибкости у детей дошкольного возраста

Гибкость как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев, во многом зависит от врожденных биологических факторов. Однако при систематическом, целенаправленном воздействии в процессе воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этого психофизического качества. При выполнении отдельных статических упражнений, под которыми понимают неподвижное сохранение определенной позы тела, происходит плавное и постепенное растягивание мышц, в процессе которого преодолевается рефлекторное сокращение мышц.

Выполнение статических упражнений на уменьшенной площади опоры развивает равновесие, от которого зависит качественное выполнение любого движения.

Статические упражнения для воспитания гибкости целесообразно включать в комплекс общеразвивающих упражнений, которые представляют собой систему специально разработанных движений и могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. В этом случае воспитание гибкости будет осуществляться без ущерба для других видов двигательной деятельности. Кроме этого,

общеразвивающие упражнения проводятся после непродолжительной подготовительной части, что положительно влияет на гибкость, так как, растяжимость разогретых мышц значительно выше.

Комплекс упражнений:

Разминка:

1. прыжки на прямых ногах вверх, повторить 10 раз;
2. прыжки с поджатыми ногами, повторить 10 раз;
3. прыжки ноги врозь 10 раз;
4. и. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - 4 круговое движение корпусом влево; 5 – 8 круговое движение корпусом вправо. Повторить 4 раза.

Основные упражнения:

1. И.п.: – ноги вместе, руки вверх. 1 – 2 наклон вперед, руками взяться за голень и притянуть корпус к ногам; 3 – 4 вернуться в и.п. Повторить 8 раз.



2. И. п: – ноги на ширине плеч, руки вперёд - в стороны. 1 – мах левой ногой до правой руки; 2 - и.п.; 3 - мах правой ногой до левой руки; 4 – и.п. Повторить 8 раз



3. И.п: – сидя на полу, ноги врозь. 1 – 2 наклон вперёд с касанием грудью пола; 3 – 4 - поднять корпус и соединить ноги; 5 – 6 «складка»; 7- 8 вернуться в и.п. Повторить 4 раза.



4. И.п: – стойка на коленях, руки в сторону, 1-4 наклон назад; 5-8 - вернуться в и.п. Повторить 6 раз



5. И. п: – упор лёжа на животе. 1 – 4 - поднять правую руку вверх, через сторону завести назад и взять правую ногу и прогнуться в спине, левой рукой упираемся в пол; 5 – 8 вернуться в и.п. 9 - 16 тоже выполнить с левой руки. Повторить 4 раза.



6. И.п.: - лёжа на спине, руки под голову. 1 – 8 - 4 маха правой ногой; 9 – 16 - 4 маха левой ногой. Повторить 4 раза.

7. И.п.: - лёжа на спине руки и ноги согнуты. 1-2 - «мостик»; 3 – 4 подтянуть руки поближе к ногам; 5 – 6 переставить руки обратно; 7 - 8 вернуться в и.п.



8. И.п.: - стойка на колене левой ноги, правую ногу, согнутую в колене поставить вперёд, руки внизу. 1-4 сесть на правый шпагат, руки на полу; 5 – 12 - держать положение шпагата; 13 – 16 вернуться в и.п. Повторить 2 раза. Тоже на левую ногу.



Упражнение на расслабление - лечь на спину, руки поднять вверх, глаза закрыть. Перекаты в сторону.



5. Развитие выносливости, ловкости, скорости

Выносливость – это способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней сферы. Способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвует большинство мышц двигательного аппарата, характеризует общую выносливость.

При воспитании общей выносливости на этапах важно постепенно увеличивать интенсивность физических упражнений. Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости.

Примерные упражнения на развитие выносливости:

1. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.
2. И. п.: упор лежа, либо стойка на коленях. Выполнение: сгибание и разгибание рук.



3. «Ступенька» – степ – тест.



4. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.

5. Вис на перекладине, согнув руки. В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Выносливость — способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Воспитание выносливости у детей сопровождается повышением функциональных возможностей, адаптацией к возникающим в организме в результате длительной напряжённой деятельности сдвигам ведущим к утомлению. Поэтому выносливость воспитывается путём применения упражнений и игр, оказывающих на организм более высокую физическую нагрузку. Тренировка дыхательной системы, сердечно-сосудистой и других.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с

детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч или шнур).

Скорость – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

6. Подвижные игры

Подвижные игры, которыми можно заниматься дома:

1. «Забрось мяч в корзину». Поставить на пол корзину диаметром 30 см и с расстояния 1 м ребенок должен забросить в нее мяч диаметром 10-12 см. Повторить 8-10 раз.

2. «Шаг-скачок». Мелом на полу провести черту. Через 3 м от черты поставить табурет и положить на него мяч. Ребенок должен шагнуть правой ногой, подпрыгнуть на ней, шагнуть левой ногой, подпрыгнуть на ней, и таким



шагами-скачками достичь табурета, взять мяч и так же возвратиться обратно. Повторить 2-4 раза.

3. «Сделай фигуру». Ребенок бегает по комнате и делает различные движения: поднимает руки вверх, в стороны, приседает, стоит на одной ноге и т. п. По команде он должен остановиться и застыть в той позе, в которой услышал команду. Игра длится 1-1,5 мин.

4. «Удочка». К шнуру привязать мешочек с песком и вращать его низко над полом вокруг себя. При его приближении ребенок подпрыгивает, чтобы «удочка» не коснулась его ног. Игра длится от 40 сек. до 1 мин.

5. «Отыщи предмет». На столе разложить мелкие предметы и накрыть их платком. Назовите предмет, а ребенок должен отыскать его на ощупь, засунув руку под платок. Повторить 4-6 раз.

Используйте свою фантазию, придумывайте сами различные варианты игр, видоизменяйте и усложняйте их.



Заключение

Помните, сколько бы Вам ни было лет, правильная осанка – это залог здорового образа жизни. Иметь красивую ровную спину никогда не поздно. Но, если Вы не хотите думать о своей осанке, считаете, что Вам уже поздно что-либо менять, подумайте о своих детях, позаботьтесь об их спинах, а они, в свою очередь, порадуют Вас высокой выносливостью и здоровьем. Даже если Вы уже заметили у своего чада искривления, не переживайте, главное, не оставляйте без внимания, все еще можно исправить.

Для физического воспитания дошкольников нужны знания и творческий подход. Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей достаточно легко, необходимо только правильно организовать процесс обучения. Двигательная деятельность и развитие основных физических качеств детей неразрывно связаны между собой. Поэтому формирование у дошкольников физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость) является одной из основных сторон физического воспитания. Физические качества взаимосвязаны с морфофункциональными, психофизиологическими и биологическими особенностями организма ребёнка.

Упражнения, способствующие физическому развитию ребенка, должны включаться в физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, в определенной дозировке, в строгой последовательности и с постепенным усложнением двигательных заданий. При соблюдении всех этих правил формирование физических качеств дошкольников, проходящая в единстве с обучением детей двигательным навыкам, приведет к оздоровлению всего организма, повышению эмоционально-положительного состояния психики, ускорению усваивания новых видов движений, стремлению дошкольников к большим достижениям и проявлению творческой самостоятельности.



Список литературы

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст] : учеб. для вузов / Г.С. Абрамова. – М. : Издательство Юрайт, 2014. – 811 с.
2. Алексеева, Л. М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики [Текст] / Л. М. Алексеева – Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – 208 с.
3. Алябьева, Е. А. Психогимнастика в детском саду [Текст] / Е. А. Алябьева. – М. : Сфера, 2003. – 88 с.
4. Барбашов, С. В. Теоретико-методические основы личностно-ориентированной технологии физкультурного образования школьников [Текст] / С. В. Барбашов. – Омск, 2000. – 389 с.
5. Безруких, М. М., Возрастная физиология [Текст] : физиология развития ребенка / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2003. – 416 с.
6. Белая, К. Ю., Как обеспечить безопасность дошкольников [Текст] : конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста / К.Ю. Белая, В. А. Зимонина. – М. : Просвещение, 2000. – 94 с.
7. Васильева, М. А., Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст] / М. А. Васильева, В. В. Гербова, Т. С. Комарова. – М. : МозаикаСинтез, 2005. – 208 с.
8. Воротилкина, И. П. Организация двигательной активности дошкольников. [Текст] / И. П. Воротилкина // Дошкольное воспитание. – 1998. – № 6. – С. 26-31.
9. Гаврючина, Л. В., Здоровьесберегающие технологии в ДОУ [Текст] : методическое пособие / Л. В. Гаврючина. – М. : ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
10. Горбатова, М. С. Оздоровительная работа в ДОУ [Текст] / М. С. Горбатова. – Волгоград : Учитель, 2011. – 432 с.
11. Горбунова, О. В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия [Текст] / О. В. Горбунова. – Санкт-Петербург :
12. Детство-пресс, 2013. – 112 с.



13. Докучаева, Г. Н. Здоровье опорно-двигательной системы [Текст] / Г. Н. Докучаева. – М. : Аст-пресс, 2007. – 112 с.

14. Евдокимова, Е. С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника [Текст] / Е. С. Евдокимова. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 986 с.

15. Иванова, Т. В. Система работы по формированию здорового образа жизни [Текст] / Т. В. Иванова. – Волгоград : Корифей, 2009. – 96 с.

16. Каштанова, Т. В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении [Текст] : практическое пособие / Т. В.Каштанова. – М. : Дрофа, 2002. – 120 с.

17. Козырева, О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно - двигательного аппарата) [Текст] / О. В. Козырева. – М.: Просвещение, 2006. – 112 с.

18. Концепция дошкольного воспитания [Электронный ресурс] // Дошкольное воспитание. – URL: http://www.libussr.ru/doc_ussr/usr_15714.htm (дата обращения 29.05.2021).

