

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
детский сад №8 «Машенька» г. Пензы

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом

МБДОУ д.с. №8 «Машенька» г. Пензы

Протокол № 1

от « 31 » 08 2022г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ д.с. №8 «Машенька» г. Пензы

Мещеряков  
Г.А. Малькова

от « 31 » 08 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа по физическому направлению

**«Детский фитнес»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Т.В. Кротова

педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2022г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Детский фитнес»

- по содержанию является *физкультурно-оздоровительной*
- по уровню освоения – *ознакомительной*
- по форме организации – *очной*
- по форме написания - *модифицированной*

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» от 04.12.2017 г. №по вопросам 329-ФЗ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20». «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых, утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации» от 05.05.2018 №298н

### Локальные акты учреждения:

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Устав МБДОУ детский сад №8 «Машенька» г. Пензы;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ детский сад №8 «Машенька» г. Пензы»

### Актуальность

Актуальность программы рассматривается с позиции: государственного заказа на разработку и предоставление дополнительных образовательных услуг детям дошкольного возраста; социального заказа родителей на создание условий для физического развития детей. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребёнок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья

дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность Программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

### **Новизна Программы**

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными. Представленная Программа представляет собой модель систематизации опыта оказания дополнительных образовательных услуг для воспитанников дошкольного возраста и заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающих влияние на развитие двигательных способностей детей от 5 до 7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

### **Педагогическая целесообразность Программы.**

Объясняется тем, что предлагаемые в Программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности.

### **Отличительные особенности Программы**

Рациональное сочетание в фитнес - тренировке разных видов двигательной деятельности, и интересная для детей форма проведения тренировок (без принуждения, с пониманием индивидуальных талантов и способностей детей). Важным аспектом тренировок является то, что психика ребенка не травмируется, и он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, нет погони за результатом, ведь Фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, а значит, ребенок занимается с удовольствием. Фитнес - не дань моде, он способствует гармоничному развитию души и тела.

### **Адресат программы:**

Программа «Детский фитнес» рассчитана на один год обучения и рекомендуется для занятий детей 6 - 7 лет. Занятия проводятся в старшей группе 2 раза в неделю. Длительность занятий: старшая группа – 30 мин.

Дошкольный возраст от 5-7 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. В данный период может наблюдаться резкий скачок роста или увеличения массы тела. Часто специалисты говорят о том, что у 5-летних детей наступает «первый этап вытягивания». Обычно рост 5-летнего ребёнка составляет 105-113 см., к семи годам он вырастает до 130 см., но темпы роста

каждого индивидуальны. Если, например, в семье есть высокие люди, то дошкольник может быть намного выше своих сверстников. Также не стоит забывать, что в данном возрасте девочки опережают по физическому развитию мальчиков, а ближе к подростковому периоду, наоборот, мальчики развиваются быстрее. На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 5-7 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения, у ребенка может наблюдаться «непоседливость». В этом возрасте легче всего научить детей кататься на коньках, велосипеде, плавать. Вообще, 5-6 лет — идеальный период, чтобы отдать ребенка в спортивную секцию. Период окостенения скелета заканчивается в четырёхлетнем возрасте, поэтому дошкольники 5-7 лет уже не такие гибкие, а вот ягодичные и лобковые кости, наоборот, начинают окостеневать только ближе к 6 годам. К 5 годам масса сердца у ребенка увеличивается в 4 раза в сравнении с новорожденным. В 6-7-летнем возрасте может наблюдаться резкий скачок артериального давления, а вот частота пульса, наоборот, сокращается до 70 ударов в минуту. Нервная система у детей дошкольников возраста еще несовершенна, поэтому ввиду повышенной двигательной активности наблюдается частая утомляемость, хотя в этом возрасте дошкольнику необходимо немного времени, чтобы восстановить затраченную энергию, достаточно, присесть на 15 минут, и он готов покорять новые вершины. Часто из-за непоседливости, присущей данному возрастному периоду, ребенок невнимателен, но не стоит забывать, что помимо физического воспитания дошкольника, необходимо заниматься и развитием мелкой моторики, ведь от нее зависит речь, координация рук, глазомер, быстрота движения, фантазия. В возрасте 5-7 лет у детей активно развивается опорнодвигательный аппарат, именно в этот период необходимо тщательно следить за ребёнком по нескольким причинам: • в этом возрасте еще не закончен процесс окостенения, кости достаточно эластичные, а мышцы пока не развиты. В данный период легко получить травму, часто наблюдаются переломы конечностей, любые нагрузки должны быть направлены исключительно на общее физическое развитие; 9 • необходимо строго следить за осанкой ребенка: как он ходит, сидит за столом, в какой позе рисует или читает книгу. У некоторых специалистов есть мнение, что предрасположенность к сколиозу зарождается именно в возрасте 5-6 лет; • в «период вытягивания» детей нужно следить за их правильным питанием, чтобы в рационе ребенка присутствовали белки животного и растительного происхождения, витамины и минералы, необходимые для правильного развития опорно-двигательного аппарата.

Педагог. Программа определяет активную позицию педагога дополнительного образования. Содержание Программы направлено на выявление и развитие физических способностей воспитанников дошкольного возраста. Родители. Педагогическая обоснованность реализации содержания Программы связана с использованием педагогического и организационного потенциала не только педагогов дополнительного образования, но и родителей дошкольников.

Интеграция между педагогом дополнительного образования и родителями воспитанников дошкольного возраста достигается за счет: проведения индивидуальных бесед на стадии комплектования групп, которые позволяют не только выявить заказ родителей на обучение, сколько установить доверительные отношения; проведения входной диагностики развития общих и специальных способностей дошкольников в присутствии их родителей (с привлечением педагога-психолога) с последующим обсуждением возможной траектории развития в рамках реализации Программы; проведения традиционных тематических родительских собраний в течение учебного года, посвященных особенностям развития способностей детей дошкольного возраста; проведения анкетирования в течение учебного года на предмет выявления удовлетворенности родителей дошкольников результатами образовательного процесса и их предложений по его совершенствованию; проведение педагогом дополнительного образования мастер классов, которые должны стать для родителей школой педагогического мастерства по приобретению знаний в области методики развития физических способностей воспитанников дошкольного возраста в условиях семьи; участия родителей в открытых занятиях; организации «Уголка для родителей», который включает рекомендации педагога дополнительного образования; информирования родителей о результатах физического развития их детей. Информирования родителей о результатах мониторинга (мониторинговый лист с полной картиной развития 10 дошкольников за определенный период времени); сотрудничество «педагог-родитель» является залогом успешного освоения дошкольниками содержания Программы, проявляющегося на уровне как личностных, так и коллективных результатов.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, калланетика, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Данными вопросами в области образовательных и инновационных техно-логий занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К.

Селевко, В.А. Слостёнин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов (В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001;

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» -соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

**В структуру программы входят:** занятия на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- фитбол-аэробика;
- степ-аэробика;
- танцевальная аэробика;
- игровой стретчинг;
- элементы силового тренинга и суставной гимнастики.

**Фитбол-аэробика**, по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают у детей положительный эмоциональный настрой.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Эффект от упражнений сидя на мяче сходен с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

**Степ-аэробика** -это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробику. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте

убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джина Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей подготавливают индивидуальные снаряды — ступеньки.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и устойчивый спортивный снаряд.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

**Танцевальная аэробика** — вид спорта, который сочетает в себе элементы классической аэробики и различных направлений танца. Танцевальная аэробика — это комплекс упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Это направление фитнеса является не только одним из наиболее действенных, но еще и весьма и весьма интересным.

В основе своей танцевальная аэробика представляет собой разновидность так называемой «низкоударной аэробики» средней интенсивности. Она не предполагает, что при выполнении упражнений будет использоваться специальное оборудование. Кроме того, в танцевальной аэробике нет упражнений, выполняемых на коврике в положении лежа, так как включает в себя элементы гимнастики, ритмических движений, благоприятно влияет на эмоциональную сферу — вырабатывает командный дух, взаимопонимание. Не имеет медицинских противопоказаний. Предполагает индивидуальный подход.

Упражнения **игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

**Суставная гимнастика** – это комплекс упражнений, направленный на разработку всех суставов и мышц нашего тела. Суставная гимнастика развивает гибкость, делает организм ребенка сильным, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития, укрепляет мышцы спины, живота, делает позвоночник более гибким, оздоравливает детский организм.

**Мышечно-суставная гимнастика** — это предварительный комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные физические упражнения.

**Силовой тренинг** для детей способствует увеличению мышечной силы и выносливости ребенка и не предполагает поднятие тяжестей. Работа ведется в основном с собственным весом и использованием различного спортивного инвентаря в качестве утяжелителей (фитболы, бутылочки с песком и т.д.).

### **1.1. Направленность программы**

Программа «Детский фитнес» предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

#### ***Направленность упражнений фитбол -гимнастики:***

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

#### ***Направленность упражнений степ -аэробики:***

- формирование осанки, костно-мышечного корсета;
- развитие координации движений;
- укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной систем;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

#### ***Направленность упражнений танцевальной аэробики:***

- развитие творчества детей через музыкальное движение;
- увеличение объема двигательной активности детей в режиме дня;
- формирование навыков общения у детей в коллективной деятельности, командного духа, привычки к здоровому образу жизни;
- формирование у детей навыков деятельности в разновозрастной группе;
- определение места детей в группе посредством установления их амплуа, которое требует наличия специальных качеств;
- положительные эмоции от выступлений на публике.

***Направленность упражнений силового тренинга:***

- защита мышц и суставов ребенка от травм;
- повышение выносливости почти в любом виде спорта;
- укрепление костей;
- обеспечение нормального кровяного давления и уровня холестерина;
- повышение метаболизма;
- сохранение нормального веса;
- повышение чувства собственного достоинства и самооценки у ребенка;

Основная **цель** программы «Детский фитнес» - содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников.

**Основная задача** — укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

**К частным задачам** относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма,
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

## 2. Структура программы

Программа «Детский фитнес» состоит из трех разделов:

**I раздел** включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.

**II раздел** представлен комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

**В III разделе** представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, степях, баланс-гимнастика.

## 3. Условия реализации программы

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Объем учебного времени:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут

**Форма проведения занятий:** групповая, подгрупповая.

**При формировании групп необходимо учитывать:**

- возраст занимающихся;
- принадлежность к медицинской группе;
- психофизиологические особенности ребенка.

Воспитатель по физической культуре, ведущий занятия, ознакомлен с медицинской картой каждого ребенка и ведет педагогический контроль над уровнем его физического развития и состоянием здоровья. Группа занимающихся средней наполняемости — от 10 до 15 человек, можно проводить занятия и малыми группами (по 4—5 человек), а также индивидуально. Организованная деятельность по дополнительному образованию «Детский фитнес» проводится в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Воспитатель по ФК ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного

материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

**Основными средствами являются:**

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка, обруч и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах, степах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

**Упражнения общей направленности** включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

**Упражнения специальной направленности** включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, фитбол-гимнастику, степ-аэробику, танцевальную аэробику, игровой стретчинг.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

**В подготовительной части** осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части

занятия. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 7—10 минут от общего времени.

**Основная часть** занимает большую часть времени и длится 20—22 минуты. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

**Структура основной части может изменяться в зависимости от:**

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

**В заключительной части** решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

В композициях **фитбол-гимнастики, а также танцевальной аэробики** можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.

- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.  
(jack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

Шаги, используемые в **степ-аэробике**:

- *March(марш)*—ходьба на месте.
- *Step (смен)*—шаг.
- *Basicstep (бэсик смен)*. Шаг ногой вперед-назад. И.П.стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.  
*смен тач*)—приставной шаг в сторону. И.П.стоя на полу ногивместе.1- выполнить правой ногой шаг в сторону,2- левую приставить.3-левой ногой шаг в сторону,4-правую приставить.  
*ви-смен*)—шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе.На4счета.И.П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.  
*тоутач*)—касание носком пола или степа на каждый счет.  
*мамбо*)—шаги на месте с переступанием вперед, назад. И.П.стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую нога на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
- *Openstep(оупэн степ)* –открытый шаг. И.П.ноги шире бедер.1- выполнитьполу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.  
*лэджерл*)– «захлест»голени назад. 1-шаг правой ногой на степ, 2-левую ногу согнуть назад. 3-поставитьлевуюногуна пол. 4- правую приставить.  
*ни ап*)– «подъем колена вверх». 1-шаг правой ногой на степ,2-левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол.4-правую приставить.
- *Kickside( мах ногой в сторону ,вперед, назад)*. 1-шаг левой ногой на степ,2-правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3-поставить правую на пол.4- левую приставить. .

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий имеется: - специально оборудованный спортивный зал для занятий с хорошим освещением, вентиляцией,

ежедневно проводится влажная уборка; - оснащение: гимнастические коврики, гимнастическая стенка, скамейки – 4шт., гимнастическое бревно – 1 шт., степы, фитболы, индивидуальные коврики, тренажеры - инвентарь: гимнастические палки, обручи, скакалки, гимнастические мячи разных диаметров (20 – 70 см), султанчики, флажки, ленты массажные коврики... - компьютер и специально подобранный музыкальный материал (CD-диски и др.); - видеоматериалы (танцы).

**Кадровое обеспечение:**

педагог дополнительного образования, обладающая профессиональными компетенциями в области методики и дидактики преподаваемого вида деятельности; педагог-психолог для проведения консультаций 3.3. Методическое обеспечение: - методы обучения: словесные, наглядные, практические, игровые; - методы воспитания: методы стимулирования и мотивации, волевые, социальные методы; педагогические технологии: технология группового обучения, здоровье-сберегающая технология, игровая технология; - формы организации образовательной деятельности: комбинированное занятие, мастер-класс, открытое занятие и т.д.

**Дидактическое обеспечение:**

контрольно-измерительные материалы: тестовые вопросы для устного опроса по здоровьесбережению и т.д.; анкеты для родителей с целью выявления их социального заказа, удовлетворенности от деятельности; наглядные материалы: видеоматериалы, презентации, иллюстрации и т.д.

**Организационное обеспечение:** реклама детских объединений: на сайте МДОУ, информационных стендах других образовательных организаций.

**Нормативное обеспечение:** инструкции по технике безопасности и охране труда; наличие сертификатов на инвентарь и оборудование; правила внутреннего распорядка.

**Форма подведения итогов**

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериал
- Фотоотчет
- Интернет- ресурсы
- Мониторинг осуществляется методом:
  1. Включенного педагогического наблюдения и анализа результатов двигательной деятельности детей, уровня их развития.
  2. Индивидуального тестирования. Оценка уровня усвоения материала по предмету проводится по индикатору (качественной характеристики):
    - 1 - освоил меньше планируемого - низкий уровень освоения Программы;

2 – освоил все виды движений, но допускает неточности - средний уровень освоения Программы;

3 – освоил все виды движений - высокий уровень освоения Программы.

#### **4. Учебно–тематический план**

##### **Работа с детьми**

Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами).

##### **Упражнения общеразвивающего воздействия:**

- а) игровой стретчинг;
- б) суставная гимнастика;
- в) дыхательные упражнения;
- г) приемы массажа и самомассажа;
- д) упражнения на расслабление.

##### **Упражнения специального воздействия:**

- а) упражнения с мячом (броски, ведение мяча, упражнения в парах);
  - б) основные базовые шаги фитбол – аэробики;
  - в) упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фитбол- мячами);
  - г) основные базовые шаги степ-аэробики (комплексы упражнений на степенях);
  - д) базовые элементы танцевальной аэробики (основные позиции рук и ног, движения ног, корпуса, махи и вращения, варианты прыжков)
- Подвижные игры и эстафеты.

#### **Учебно - тематический план**

№	Разделы	Теория	Практика
	«Ритмически танцы»		
	« Фитбол- гимнастика»		
	«Степ-аэробика»		
	« Игровой стретчинг»		
	« Спортивные тренажёры»		
	« Подвижные игры»		
	« Школа мяча»		
	«Школа скакалки»		
	« Профилактика плоскостопия»		
	« Дыхательная гимнастика»		
	Упражнения на расслабление»	-	
		5 часов	67 часов
Итого:		72 часа	

### Содержание программы дополнительного образования «Детский фитнес»

№п/п	Наименование темы	Количество часов	Примечания
	«Красавица осень»		
	«Волшебные мячи»		
	«Любимые игрушки»		
	«Разноцветный салют»		
	«Зоопарк»		
	«Гимнасты в цирке»		
	«Волшебница зима»		
	«Веселый обруч»		
	«Новогодние превращения»		
	«Путешествия на лодках»		
	«Незнайки»		
	«Путешествие в зимний лес»		
	«На птичьем базаре»		
	«Путешествие с препятствиями»		
	«Деревья в лесу»		
	«Олимпийские гимнастки»		
	«В саду»		
	«Едем на машине»		
	<b>Общее количество часов</b>		

## **Содержание программы**

### **Тема 1. «Красавица осень» (4 часа), вводное занятие**

#### Задачи:

- развивать координацию движений, психомоторные способности, чувство ритма;
- способствовать развитию крупных мышц тела (плечевого пояса, спины, живота), суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника в упражнениях, оказывающие оздоровительные воздействия на организм;
- тренировать выносливость, способность ориентироваться в пространстве.

Оборудование: Магнитола, зонт.

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

#### Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ без предметов
3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

### **Тема 2. «Волшебные мячи» (4 часа)**

#### Задачи:

- способствовать совершенствованию функции равновесия;
- способствовать развитию крупных мышц тела (плечевого пояса, спины, живота), суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника в упражнениях, оказывающие оздоровительные воздействия на организм;
- тренировать выносливость, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Оборудование: Магнитола, фитболы.

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

#### Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ на фитболах
3. Подвижная игра «Мой веселый мяч»

### **Тема 3. «Любимые игрушки»(4 часа)**

#### Задачи:

- Развивать гибкость, подвижность суставов, растяжку мышц;
- Развивать творчество, фантазию, музыкальные способности;
- способствовать развитию крупных мышц тела (плечевого пояса, спины, живота), суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника в упражнениях, оказывающие оздоровительные воздействия на организм;
- тренировать выносливость, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Оборудование: Магнитола, маска медведя.

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ без предметов
3. Подвижная игра «У медведя во бору»

**Тема 4.**«Разноцветный салют»(4 часа)

Задачи:

- обучать правильному дыханию – равномерности ритма дыхания;
- способствовать профилактике нарушения опорно-двигательного аппарата;
- развивать ловкость, чувство ритма;
- тренировать выносливость, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Оборудование: Магнитола, помпоны.

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ с помпонами
3. Подвижная игра «Найди свой салют»

**Тема 5.**«Зоопарк»(4 часа)

Задачи:

- Обогащать двигательный опыт ребенка;
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата;
- развивать ловкость, чувство ритма;
- формировать умения слушать;

Оборудование: Магнитола, маска волка

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ без предметов
3. Подвижная игра «Заяц и волк»

**Тема 6.**«Гимнасты в цирке»(4 часа)

Задачи:

- Обогащать двигательный опыт ребенка;
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата;
- развивать координацию;
- формировать умения слушать;

- развивать умения ритмически согласованно выполнять простые движения;
- тренировать выносливость, сердечно-сосудистую и дыхательную системы

Оборудование: Магнитола, степ-платформы

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ на степ-платформах
3. Подвижная игра «Пингвины на льдинках»

### **Тема 7. «Волшебница зима»(4 часа)**

Задачи:

- научить согласовывать движения друг с другом ;
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата;
- развивать координацию движений;
- учить согласовывать движения с музыкальным сопровождением.

Оборудование: Магнитола, маска лисы

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ без предметов
3. Подвижная игра «Хитрая лиса»

### **Тема 8.«Веселый обруч»(4 часа)**

Задачи:

- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата;
- развивать ловкость в движении с предметами (обруч);
- учить согласовывать движения с музыкальным сопровождением;
- развивать умения ритмически согласованно выполнять простые движения;

Оборудование: Магнитола, обручи

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ с обручем
3. Подвижная игра «Гроза»

### **Тема 9.«Новогодние превращения» (4 часа)**

Задачи:

- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата;
- развивать гибкость, подвижность суставов, растяжки мышц;
- учить передавать в движении образы животных;
- развивать умения взаимодействовать друг с другом.

Оборудование: Магнитола, маска кошки

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ без предметов
3. Подвижная игра «Птички и кошка»

### **Тема 10.**«Путешествия на лодках»(4 часа)

Задачи:

- создавать условия для правильного положения туловища и формирования правильной осанки;
- развивать координацию движений;
- содействовать укреплению мышечных групп;
- развивать умения ритмически согласованно выполнять простые движения;

Оборудование: Магнитола, фитболы

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ на фитболах
3. Игра-эстафета «Кто быстрее»

### **Тема 11.** «Незнайки»(4 часа)

Задачи:

- Обучать танцевальным движениям;
- развивать ловкость, координацию движений;
- содействовать укреплению мышечных групп;
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата

Оборудование: Магнитола,

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ без предметов
3. Подвижная игра «Карусель»

### **Тема 12.** «Путешествие в зимний лес»(4 часа)

Задачи:

- обогащать двигательный опыт ребенка;
- развивать ловкость, гибкость, подвижность суставов;
- содействовать укреплению мышечных групп;
- тренировать выносливость, сердечно-сосудистую и дыхательную системы
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата

Оборудование: Магнитола

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ без предметов
3. Подвижная игра «Карусель»

**Тема 13.** «На птичьем базаре»(4 часа)

Задачи:

- развивать пластичность, ловкость, гибкость, подвижность суставов;
- содействовать укреплению мышечных групп;
- учить согласовывать движения с музыкальным сопровождением;
- воспитывать уверенность в своих силах
- тренировать выносливость, сердечно-сосудистую и дыхательную системы
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата

Оборудование: Магнитола, маска кошки

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ без предметов
3. Подвижная игра «Птички и кошка»

**Тема 14.**«Путешествие с препятствиями»(4 часа)

Задачи:

- развивать пластичность, ловкость, гибкость, подвижность суставов;
- развивать мышцы брюшного пресса, спины;
- учить согласовывать движения с музыкальным сопровождением;
- воспитывать уверенность в своих силах

Оборудование: Магнитола, степ-платформы

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ на степ-платформах

### 3. Подвижная игра «Космонавты»

#### **Тема 15.**«Деревья в лесу»(4 часа)

##### Задачи:

- Тренировать выносливость, способность ориентироваться в пространстве;
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата
- учить согласовывать движения друг с другом;
- развивать чувство ритма.

##### Оборудование: Магнитола

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

##### Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ без предметов
3. Подвижная игра «Волшебные елочки»

#### **Тема 16.**«Олимпийские гимнастки»(4 часа)

##### Задачи:

- развивать пластичность, ловкость, гибкость, подвижность суставов;
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата
- учить согласовывать движения друг с другом применяя предметы (обруч);
- развивать умение взаимодействовать друг с другом.

##### Оборудование: Магнитола, обручи

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение

##### Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ с обручем
3. Подвижная игра «Гроза»

#### **Тема 17.**«В саду»( 4 часа)

##### Задачи:

- развивать пластичность, ловкость, гибкость, подвижность суставов;
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата;
- формировать чувство ритма, темпа;
- развивать внимание, пространственную ориентацию, умение взаимодействовать друг с другом.

##### Оборудование: Магнитола, мячи

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ с обручем
3. Подвижная игра «Кто скорее соберет»

**Тема 18.**«Едем на машине»(4 часа)

Задачи:

- развивать пластичность, ловкость, гибкость, подвижность суставов;
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата;
- совершенствовать функции равновесия и двигательного контроля;
- воспитывать трудолюбие, умение взаимодействовать друг с другом.

Оборудование: Магнитола, фитболы

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение

Содержание:

4. Разминка
5. ОРУ на фитболах
6. Подвижная игра «Спрячься в домик»

**5. Методическое обеспечение программы**

- учебно–тематический план;
- спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», гантели, мягкие модули, степ – платформы, тренажеры;
- картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- картотека комплексов специального воздействия;
- аудиотека для музыкального сопровождения

**6. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Детский фитнес»**

В конце учебного года обучения у воспитанника:

- сформирована правильная осанка;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
- сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни.

## Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

№ п/п	ФИО ребен ка	Ритмичность выпол- нения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыков владения фитболом	Сформированность навыков владения степом	Сформированность навыков владения ба зовыми основами танц. аэробики	Владение основными приемами дыхатель- ной гимнастики, са- момассажа	Сформированность навыка выполнения упражнений сустав- ной гимнастики и стретчинга

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

Низкий – выполняет отдельные движения(элементы)самостоятельно, основные –в совместной со взрослым деятельности.

### Перспективное планирование мероприятий с родителями.

Мероприятие	Дата	Задача

Организационное родительское собрание	сентябрь	Ознакомление родителей с работой хореографического кружка. Цели и задачи, форма одежды.
Анкетирование родителей	сентябрь	Выявление уровня осведомленности родителей о хореографическом кружке, потребности в нем.
Родительское собрание по итогам обучения	По запросу, не чаще 2 раз в год	Организация совместных усилий по достойному образованию детей, анализ и демонстрация учебных и других достижений учащихся.
Итоговое родительское собрание	Май	Познакомить с итогами года, перспективным планом на следующий учебный год.
Открытые занятия, концерты	В рамках открытых мероприятий ДОУ	Творческие отчеты детского и педагогического коллективов перед родителями.
Анкетирование родителей	Май	Выявление уровня удовлетворенности образовательным процессом
Распространение информационных материалов (в том числе и в сети интернет)	В течение года	1. Успехи детей 2. Предстоящие мероприятия
Консультации	В течение года	По запросу родителей
Участие в совместных праздниках, выступлениях и конкурсах	В течение года	Сплочение коллектива
Привлечение родителей к изготовлению костюмов к праздникам и конкурсам	В течение года	Способствовать укреплению сотрудничества между семьей и хореографическим коллективом

## **Условия, необходимые для реализации Программы.**

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- личностное общение педагога с ребенком;
- правильное покрытие пола;
- на каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади;
- каждый ребёнку рекомендуется иметь одежду и обувь для занятия;
- широкое использование технических средств обучения (видео, аудио техника);
- атрибуты, наглядные пособия;
- зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;
- результативность каждого занимающегося по итогам года.

## **Используемая литература**

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2010 г.
2. Безруких М.М. Здоровье- формирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2011г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2014г.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2014 г.
5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2012г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2015г.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2012 №4.
9. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татарина, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2013г.

11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2013г.

12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2011г.