



**«Утверждаю»
Заведующий МКДОУ
«Детский сад № 42» ИГОСК
Ю.С. Костина
Приказ №20 от 05.08.2019**

**Принято на педагогическом совете:
Протокол №7 от 05.08.2019г.**

«Ловкие, смелые, сильные, умелые»

**Дополнительная образовательная программа
Муниципального казенного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 42» Изобильненского городского
округа Ставропольского края
на 2019-2023 учебный год.**

Срок реализации программы: 4 года.

Возраст детей: от 3 до 7 лет.

**Автор – составитель
Воспитатель Н.В. Гулиева
СЗД**

С. Московское, 2019г.

	Содержание.	
1. Целевой раздел.		
	Пояснительная записка.	3
	Актуальность программы	4
	Проблема программы	5
	Цели программы	5
	Задачи программы	5
	Принципы организации образовательной деятельности	7
	Особенности развития детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет	6
	Планируемые результаты по реализации программы	8
2		
Содержательный раздел.		
	Образовательная деятельность по физическому развитию	10
	Основные цели и задачи	11
	Формы, методы, средства реализации программы	14
3		
Организационный раздел.		
	Учебный план	17
	Календарно-тематический план программы дополнительного образования	19
	Методическое обеспечение программы	30

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является причиной развития сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа физкультурно - оздоровительного кружка «Сильные, смелые, ловкие, умелые». Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья.

Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей. «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит народная мудрость». Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создаёт фундамент будущего. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается ухудшения здоровья

2. Актуальность программы

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения»,

а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определенных результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться.

В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека.

Но уровень здоровья населения в целом крайне низок. В вопросах оздоровления вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, другие специалисты, а первоначальным этапом оздоровления детей должна выступать семья.

При этом должна быть преемственность, начиная с родителей, далее воспитателей, учителей и т.д.

Основной задачей должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Разработка концептуальной модели здоровья детей, в которой было бы определено место каждого социально - экономического звена - семьи и дошкольного образовательного учреждения и школы, сегодня - приоритетное направление в системе физического воспитания.

Важный субъект начального звена этой системы - семья как основа психотелесного здоровья ребенка, его интеллектуального статуса и духовного благополучия. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации физического развития и направленности средств физического развития на борьбу с гиподинамией .

3. Проблема программы

Актуальной проблемой Программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей раннего и дошкольного возраста в условиях ДОУ.

1.2. Цели Программы

Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов фитнеса и игрового стретчинга.

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

3. Задачи Программы

1. Развитие физических качеств.
2. Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
3. Правильное выполнение основных движений.
4. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
5. Овладение подвижными играми с правилами.
6. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг)

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.4. Принципы организации образовательной деятельности.

1. Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности – непрерывность, планомерность .
3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.
5. Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать

мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.

6. Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

7. Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.

8. Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.

9. Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

I.5. Особенности развития детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе;

соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.)проявляется самостоятельность ребенка.

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить.

У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд

движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость

I.6. Планируемые результаты по реализации Программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры детей младшего дошкольного возраста 3 – 4 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 8 – 10 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением.

Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 4 - 5 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 5-7 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд;

Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;

Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;

Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации. Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность по физическому развитию

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Стретчинг – это своеобразная творческая деятельность, во время выполнения которой дети живут в импровизированном мире образов. Эффективность различных подражательных движений заключается в том, что с помощью образов осуществляется частая смена двигательной деятельности с большим разнообразием движений из различных исходных положений, что дает равномерную физическую нагрузку на все группы мышц. **Игровой стретчинг** подразумевает систему статических растяжек. При совершении любого движения, будь то глубокий вдох или перегибы корпуса, происходит растяжка. А гибкость тела – это молодость и здоровье, которые необходимо беречь с детского возраста. Упражнения стретчинга возникли на базе лечебной физкультуры. Они доступны всем, поскольку для их выполнения спортивные тренажеры не требуются. Их можно выполнять индивидуально или группами.

Суставная гимнастика (часть хатха-йоги) – это комплекс упражнений, направленных на разработку всех суставов и мышц тела. Выполнение упражнений этой гимнастики требует не слишком много времени, но упражнения отличаются высокой эффективностью: именно при помощи мышечно-суставной гимнастики происходит подготовка организма к интенсивным физическим нагрузкам.

Этот комплекс развивает гибкость, делает тело человека сильным, красивым, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития. Гимнастика дает необходимую дневную мышечную нагрузку, укрепляет

мышцы спины, живота, убирает излишние жировые отложения, разрабатывает и укрепляет суставы, освобождает их от отложения солей, стимулирует выработку межсуставной жидкости, делает позвоночник более гибким, оздоравливает нервную систему, регулирует работу щитовидной железы.

Кроме того, гимнастика дает и психологический эффект: повышает активность, дает прилив бодрости, устраняет хандру и меланхолию, повышает настроение. Регулярные занятия мышечно-суставной гимнастикой воспитывают волю и уверенность в себе.

Упражнения суставной гимнастики выполняются в комплексе с упражнениями на растягивание и гимнастики потягиваний.

Гимнастика потягиваний тонизирует тело, разогревает мышцы, проводит чистку клеток и омолаживание тканей.

Пальчиковая гимнастика как разновидность суставной гимнастики – упражнения на работу мышц пальцев рук, упражнения на подвижность суставов.

Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать аккуратно.

Оптимальное сочетание данных упражнений в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию и развитию, но и оздоровлению детей дошкольного возраста.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений.

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей

стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

2.2. Формы, методы, средства реализации программы

Основными методами и приемами организации учебно-воспитательного процесса являются:

методы развития силы, повторных усилий, развития динамической силы;

метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;

-методы развития быстроты движений - игровой метод;

метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.);

метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;

-методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;

-методы развития гибкости - метод многократного растягивания; игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и др.

-методы развития ловкости - повторный и игровой методы; соревновательный метод и др.;

-показ;

-объяснение;

-пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;

-повторение;

-рассматривание иллюстративного материала;

-просмотр тематических презентаций;

-музыкальное сопровождение.

При этом в работе с детьми младшего дошкольного возраста (младшая и средняя группы) преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором и др.

В старшей и подготовительной к школе группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.)

Принципы организации образовательного процесса:

- *Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

- *Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку, принадлежность ребенка к определенной медицинской группе и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

- *Доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его интересы и возможности.

- *Гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

-*Творческой направленности*, результатом которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

-*Наглядности*. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Форма организованной образовательной деятельности		
групповые, индивидуальные	групповые, индивидуальные,	групповые, подгрупповые, индивидуальные
Беседы; Комплексы организованной образовательной деятельности, согласно календарно-тематическому плану	Создание условий для самостоятельной игровой деятельности,	Консультации для родителей; Родительские встречи; Индивидуальные беседы; Совместное проведение комплексов родителей с детьми; Открытые просмотры; Создание презентации по игровому стретчингу.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Продолжительность ООД

ГРУППА	ВРЕМЯ
МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ЛЕТ)	15 минут
СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)	20 минут
СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)	25 минут
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)	30 минут

Учебный план программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Ловкие, смелые, сильные, умелые» (3-7 лет).

Вторая младшая группа

Виды деятельности.	Количество часов.
1. Развитие равновесия.	10
2. Профилактика плоскостопия.	10
3. Развитие силы броска.	6
4. Развитие глазомера.	4
5. Укрепление мышц спины.	2
6. Укрепление позвоночника.	4
Итого: 36 часов.	

Средняя группа.

Виды деятельности.	Количество часов.
1. Развитие равновесия.	10
2. Профилактика плоскостопия.	10
3. Развитие силы броска.	5
4. Развитие глазомера.	5
5. Укрепление мышц спины.	2
6. Укрепление позвоночника.	4
Итого: 36 часов.	

Старшая группа.

Виды деятельности.	Количество часов.
1. Развитие равновесия.	8
2. Профилактика плоскостопия.	6
3. Развитие силы броска.	7
4. Развитие глазомера.	7
5. Укрепление мышц спины.	3
6. Укрепление позвоночника.	5
Итого: 36 часов.	

Подготовительная группа.

Виды деятельности.	Количество часов.
1. Развитие равновесия.	4
2. Профилактика плоскостопия.	5
3. Развитие силы броска.	8
4. Развитие глазомера.	8
5. Укрепление мышц спины.	5
6. Укрепление позвоночника.	6
Итого: 36 часов.	

**Календарно-тематический план Программы
дополнительного образования физкультурно-оздоровительной
направленности «Ловкие, смелые, сильные, умелые».(3-7 лет)**

МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 года)

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Тема	Содержание
1 неделя		Строевые упражнения и перестроения.
	Тема «В гости к солнышку»	Ходьба и бег. Упражнения на равновесие.
2 неделя	Тема «Веселые птички»	Прыжки.
3 неделя	Тема «Звонкие погремушки»	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание.
4 неделя	Контрольно-проверочное занятие	Подвижные игры

ОКТЯБРЬ

Неделя	Тема	Содержание
1 неделя	Тема «Экскурсия в лес»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	Традиционная структура занятия	Ходьба и бег.
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	Упражнения на равновесие.
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

Ноябрь

Неделя	Тема	Содержание
1 неделя	Тема «Экскурсия в лес»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	Традиционная структура занятия	Ходьба и бег.
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	Прыжки.
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

ДЕКАБРЬ

Неделя	Тема	Содержание

1 неделя	Тема «Веселые самолеты»	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	Тема «Цветные самолеты»	
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	

ЯНВАРЬ

Неделя	Тема	Содержание
1 неделя	Тема «Разноцветные платочки»	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	Тема «Магазин цветных ленточек»	
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Тема	Содержание
1 неделя	Тема «В гостях у лисы»	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	Тема «В гостях у зайки»	
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	

МАРТ

Неделя	Тема	Содержание
1 неделя	Тема «Школа физкультуры Мишки-топтыжки»	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание.
2 неделя	Тема «Школа физкультуры Мишки-топтыжки»	
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	

		Подвижные игры
--	--	----------------

АПРЕЛЬ

Неделя	Тема	Содержание
1 неделя	Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»	Ходьба и бег. Прыжки.
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля.
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	Лазанье, ползание. Подвижные игры

МАЙ

Неделя	Тема	Содержание
1 неделя	Тема «На солнечной поляночке»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	Тема «На солнечной поляночке»	Ходьба и бег. Упражнения на равновесие.
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	Прыжки.
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 года)

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Диагностика физической подготовленности	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Тема «Прогулка в осенний сад»	Ходьба и бег. Упражнения на равновесие.
3 неделя	2	Тема «Экскурсия в лес на поезде»	Прыжки.
4 неделя	1	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля.
	1	<i>Фитнес-тренировка</i>	Лазанье, ползание. Подвижные игры

ОКТАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Веселая карусель»	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Тема «В гости к Винни-Пуху»	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	

НОЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешествие на волшебный остров»	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Тема «Путешествие на волшебный остров»	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	

ДЕКАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Магазин игрушек»	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Тема «Магазин игрушек»	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	

ЯНВАРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание

1 неделя	2	Тема «Путешествие зимний лес»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Тема «Путешествие зимний лес»	Ходьба и бег.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Упражнения на равновесие.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «В гости к кукле Маше»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Тема «В гости к кукле Маше»	Ходьба и бег.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Прыжки.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

МАРТ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Волшебная палочка- выручалочка»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Тема «Волшебная палочка- выручалочка»	Ходьба и бег.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Упражнения на равновесие.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

АПРЕЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешественники»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Тема «Путешественники»	Ходьба и бег. .

3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Лазанье, ползание. Подвижные игры

МАЙ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «На солнечной поляночке»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Тема «На солнечной поляночке»	Ходьба и бег. Прыжки.
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Лазанье, ползание. Подвижные игры

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	1	Диагностика физической подготовленности	Строевые упражнения и перестроения.
	1	Тема «Сбор урожая»	Ходьба и бег.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Упражнения на равновесие. Прыжки.
3 неделя	2	Традиционная структура занятия	Метание, бросание, ловля.
4неделя	1	Традиционная структура занятия	Лазанье, ползание. Подвижные игры
	1	Контрольно-проверочное занятие	

ОКТАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Экскурсия в лес»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Ходьба и бег. Упражнения на равновесие.
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Прыжки.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля.

			Лазанье, ползание. Подвижные игры
--	--	--	--------------------------------------

НОЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешествие по городу»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Ходьба и бег. Прыжки.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Лазанье, ползание. Подвижные игры

ДЕКАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешествие в зимний лес»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Ходьба и бег. Упражнения на равновесие.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Лазанье, ползание. Подвижные игры

ЯНВАРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Забавы зимушки-зимы»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Ходьба и бег. Упражнения на равновесие.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Прыжки.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля. Подвижные игры

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1	2	Тема «Пожарные на	Строевые упражнения и

неделя		учении»	перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Ходьба и бег. Упражнения на равновесие.
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Прыжки.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля. Подвижные игры

МАРТ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Мы — юные циркачи»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Ходьба и бег. Прыжки.
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Лазанье, ползание. Подвижные игры

АПРЕЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Цирк»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Ходьба и бег. Упражнения на равновесие.
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Лазанье, ползание. Подвижные игры

МАЙ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Тема «Олимпийские звезды»	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Ходьба и бег. Упражнения на равновесие.
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Прыжки.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля.

			Лазанье, ползание. Подвижные игры
--	--	--	--------------------------------------

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 лет)

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	
3 неделя	2	Традиционная структура занятия	
4 неделя	1	Традиционная структура занятия	
	1	Контрольно-проверочное занятие	

ОКТАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	

НОЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	

			Лазанье, ползание. Подвижные игры
--	--	--	--------------------------------------

ДЕКАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Ходьба и бег. Прыжки.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Упражнения на равновесие.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля. Подвижные игры

ЯНВАРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Ходьба и бег. Прыжки.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Лазанье, ползание. Подвижные игры

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Ходьба и бег. Прыжки.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Лазанье, ползание. Подвижные игры

МАРТ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Упражнения на равновесие. Прыжки.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Лазанье, ползание. Подвижные игры

АПРЕЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Упражнения на равновесие.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Лазанье, ползание. Подвижные игры

МАЙ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	Упражнения на равновесие.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Метание, бросание, ловля.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	Лазанье, ползание. Подвижные игры

Расписание кружковой работы.

Дни недели Кружок	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Вторая младшая группа	16.00-16.15				
Средняя группа	16.00-16.20				
Старшая группа	16.00-16.25				
Подготовительная группа	16.00-16.30				

Методическое обеспечение программы.

.В.Сулим »Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет
Творческий Центр Сфера 2014 год..

Е.В.Сулим »Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет
Творческий Центр Сфера 2014 год.

О.Ф .Горбатенко «.Физкультурно оздоровительная работа в ДОУ»Учитель,
2008.г.

А.И.Буренина «Ритмическая мозаика» Санкт -Петербург. 2000г

Н.А.Фомина. «Сказочный театр физической культуры» физкультурные занятия
для дошкольников в музыкальном ритме сказок. Волгоград: Учитель, 2011г

Журнал «Инструктор по физкультуре» за 2016 год №4.№5.№7.издательство
«ТЦ Сфера»

Е.А.Бабенко .О.М .Федоровская «Игры которые Лечат» для детей от 5 до 7 лет
.издательство «ТЦ Сфера»2016г

Е.А .Алябьева . «Нескучная гимнастика» для детей 5 – 7 лет. .издательство «ТЦ
Сфера»2014г

Л.И.Пензулаева «.Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для
детей 3 – 7 лет.2016 год

Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для
детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.