

**Отдел образования администрации Жердевского района
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 5 «Радуга»**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023 г.
протокол № 1



Подписан: Куртасова Елена
Владимировна
DN: C=RU, OU=заведующий, O="МБДОУ детский сад №5 "Радуга"",
CN=Куртасова Елена Владимировна,
E=kurtasovaelena@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Дата: 2023.09.02 12:00:32+03'00'

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная карусель»

возраст 5 – 7 лет
срок реализации 31 неделя

Автор – составитель: Летуновская Светлана Владимировна
воспитатель

г. Жердевка – 2023 г.

Информационная карта

1. Полное наименование образовательной организации (по Уставу)	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 5 «Радуга»
2. Название программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная карусель», детский фитнес.
3. Сведения об авторе-составителе:	
Ф.И.О. педагога	Летуновская Светлана Владимировна, воспитатель
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 11.01.2023)</p> <p>Федеральный закон от 24.09.2022 N Э71-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации"»</p> <p>Федеральный закон от 31.07.2020 № Э04-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся"</p> <p>Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 N 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 N 71847)</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07. 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».</p> <p>Положение об организации деятельности по оказанию дополнительных платных услуг в МБДОУ детском саду № 5 «Радуга» № 48 от 4 июля 2019 г.</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность деятельности	Физкультурно-спортивная
4.4. Вид программы	Общеразвивающая

4.5.Возраст учащихся	5-7 лет
Продолжительность обучения	31 неделя, 31 академический час

Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Спортивная карусель», имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения программы стартовый.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

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 – фитбол-гимнастика, степ гимнастика, суставная и дыхательная гимнастики и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная карусель».

Программа, направлена на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов, на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, способности ориентироваться в пространстве.

Актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования ценностей здорового образа жизни.

Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, удовлетворяет потребность обучающихся в физкультурно-оздоровительной деятельности за счет разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку обучающегося, формирует умение распределять свое время.

Предлагаемые в программе игры и упражнения (методики Сулим Е.В. «Детский фитнес», Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. «Фитбол-гимнастика»), 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 детей старшего дошкольного возраста.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что в ней синтерированы разные виды физической культуры и спортивной деятельности - фитбол-гимнастики, степ - гимнастики, в сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательной, кинезиологической, пальчиковой, звуковой гимнастики, элементами силовой гимнастики, стретчинга; релаксации, элементы психогимнастики; игротерапией, сказкотерапией,

Данные современные направления фитнеса, адаптированные для детей дошкольного возраста, позволяют проводить очень интересные насыщенные занятия с детьми, обеспечивая оптимальные условия для полноценного развития физическо-спортивных способностей детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 5 до 7 лет.

Особенности развития физических данных у ребенка 5-7 лет

Возраст 5-7 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. В данный период может наблюдаться резких скачков роста или увеличения массы тела. Обычно рост 5-летнего малыша 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, 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 малыша легче всего научить кататься на коньках, велосипеде, плавать. Период окостенения скелета заканчивается в 4-хлетнем возрасте, поэтому малыши 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, что восстановить затраченную энергию, достаточно, присесть на 15 минут, и малыш готов покорять новые вершины. Часто из-за непоседливости, присущей данному возрастному периоду, ребенок невнимателен.

В возрасте 5-7 лет у детей активно развивается опорно-двигательный аппарат, 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.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной физкультурной группы

Количество детей в группе от 10 до 20 человек

Объем и срок реализации программы

Срок реализации программы – 31 неделя. Объем программы – 31 академический час

Форма обучения – очная

Формы организации обучения детей: групповая

Формы занятий: фитнес - тренировки, сюжетно-игровые, соревновательные, контрольные.

1.2 Цель – развитие физических способностей и двигательных навыков обучающихся через овладение основами детского фитнеса.

Задачи:

- познакомить обучающихся с направлениями фитнеса (фитбол, степ-гимнастикой, стретчинг);
- обучить комбинациям и упражнениям на фитбол - мячах;

- обучить связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- обучить технике основных базовых танцевальных шагов;
- обучить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развивать координации движений рук и ног, быстроту реакции.
- развивать чувство равновесия;
- воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность
- формировать осознанную мотивацию к продолжению самостоятельного закрепления изученного материала.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Теория. Правила поведения в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Практика. Выполнение игровых заданий на выявление развития физических качеств, двигательной координации	1	0,5	0,5	Первичная диагностика проводится в форме игровых заданий Промежуточный контроль проходит на сюжетно-игровых занятиях. Итоговая диагностика проводится на занятии в форме игровых заданий соревновательного характера. Наблюдение, корректировка
2.	Раздел «Фитнес»	25			
2.1	Общеразвивающие упражнения Практика. Комплекс ОРУ без предметов. Разучивание подводящих упражнений по акробатике: «Веточка», «Веточка качается», «Полоса препятствий», «Лягушка прыгает в болото» «Ёжик». Дыхательная гимнастика: «Насос», «Гуси шипят», «Шар лопнул», «Шарик красный», «Шары летят».			6	

2.2	<p>Практика. Разучивание упражнений на фитбол-мячах.</p> <p>ОРУ на фитболах: «Птица», «Ветка», Горка», «Крокодил», «Крокодил поджимает хвост», «Ящерица», «Ящерица ползёт на горку», «Мишка лёжа», «Книжка», «Улитка».</p> <p>Школа мяча: подбрасывание и ловля мяча с хлопком, игровое упражнение «Окошко», «Хлопни и поймай», «Насос», «Вверх и вниз», «Два подскока» различные прокатывания мяча</p>			6	
2.3	<p>Практика. Разучивание комплекса ОРУ на степ-платформе. Силовая гимнастика на степ-платформе: «Достань носочки», «Ноги вместе, ноги врозь», «Ванька-встанька», «Выше ноги от земли», Выше поднимись», «Весёлые ножки», «Ровные ножки», «колобок», «Подними себя сам». Упражнения силовая гимнастика на степ платформе с малым мячом: «Наклоны», «покатай мяч», «Достань носочек», «Ноги выше», «Коснись мяча», «Ровная спина», «Передай мяч», «Ноги врозь», «Прогнись».</p>			7	
2.4	<p>Практика. Разучивание упражнений стретчинга: «Звезда», «Пушка», «Паучок», «Замок», «Жучок», «Поза воина», «Качели», «Кузнечик», «Тигр», «Верблюд», «Черепашка», «Вторая поза воина», «Лебедь», «Кустик», «Русалочка», «Фонарик», «Гора»,</p>			6	

	«Жеребёнок», «Колобок». Упражнения художественной гимнастики с мячами, обручами, лентами, флажками				
3.	Сюжетно-игровые занятия	5			
3.1	Сюжетно-игровое занятие «В гости к сказке». Практика. Выполнение ОРУ в движении. Полоса препятствий «Речка», «Болото», «Пещера», «Озеро». Музыкально-ритмический танец «Мы пойдём сейчас направо». Акробатические упражнения: «Веточка», «Веточка качается», «Ёжик».			1	
3.2	Сюжетно-игровое занятие «Зимняя сказка» Практика. ОРУ с мячами ОВД: с обручами «Волшебные льдинки», с лентами «Разноцветные узоры» П/и «Снежная королева			1	
3.3	Сюжетно-игровое занятие «Путешествие на Северный полюс» Практика. Выполнение ОРУ на скамейке. Подвижные игры «Северный и южный ветер», «Белые медведи». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну погоди!»			1	
3.4	Сюжетно-игровое занятие «Волшебная страна Гимнастика» Практика. Разминка с мячами «Цветные горошинки». ОРУ с мячами на месте. Действия с обручами: вращение в вертикальной плоскости, на руке, прыгать в обруч, как через скакалку, прокатывания			1	

	обруча в прямом направлении. Действия с лентами: «Змейка», «Радуга», «Круг», «Салют»				
3.5	Итоговое занятие Сюжетно-игровое занятие «Акробаты» Практика. Разминка на полосе препятствий. ОРУ на растягивание «Цирковые акробаты»: -перекат 3 раза подряд; -кувырок 2 раза подряд; -стойка на лопатках -ноги в полушпагате П/и «Паучки»			1	
	Итого	31			

1.4 Планируемые результаты

- знать в чем различие между фитбол, степ-гимнастикой, стретчингом;
- выполнять комбинации и упражнения на фитбол - мячах;
- использовать связки и блоки основных движений в танцевальном стиле;
- выполнять основные базовые шаги в степ - гимнастике;
- уметь изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;

Ожидаемые результаты:

- будут уметь ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр, выполнять простейшие построения, перестроения;
- будут знать правила безопасности при выполнении физических упражнений, как с предметами, так и без них;
- смогут выполнять комплексы из фитбол-гимнастики, степ-гимнастики, элементы стретчинга;
- смогут выполнять двигательные задания креативной гимнастики и элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики;
- узнают правила гигиены на занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.

К концу обучения воспитанники должны знать:

- чем отличаются упражнения фитбол - гимнастики, степ-гимнастики;
- как называются снаряды на которых выполняются упражнения фитбол – гимнастики и степ – гимнастики.

К концу обучения воспитанники должны уметь:

- ✓ в стретчинге выполнять образно-подражательные движения в сопровождении определённых отрывков музыкальных произведений;

- ✓ в степ-гимнастике знать название основных шагов и выполнять их на степ платформе;
- ✓ знать правильную посадку на фитболе и выполнять упражнения;
- ✓ выполнять упражнения на растягивание с элементами стретчинга.

Результатом работы данного кружка должно стать:

Презентация отчёта о работе кружка

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	04.10.2023	29.05.2024	31	31	1 раз в неделю по 1 академическому часу

2.2 Материально-технические условия

Спортивный зал для занятий, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Ноутбук 1 шт.;

шкаф для пособий и материалов, 1 шт.

Инструмент (фортепиано);

музыкальный центр - 1 шт.;

степ – платформы – 20 шт.;

мячи малого и большого размера – 20 шт.;

мячи массажные – 20 шт.;

гантели – 20 шт.;

гимнастические коврики – 20 шт.;

скакалки 20 шт.;

обручи – 20 шт.;

флажки – 20 шт.;

гимнастические ленты – 20 шт.;

мешочки для метания разного веса 20 шт.;

гимнастические скамейки - 2 шт.;

маты – 3 шт.;

гимнастическая палка -20 шт.;

гимнастическая стенка – 1 шт.;

фитбол – мячи – 20 шт.;

тоннели -3 шт.

Информационное обеспечение реализации программы: мультимедийные учебные пособия; архив видео- и аудио-материалов; репертуарные сборники.

Дидактическое обеспечение реализации программы: наглядные пособия; стенды с изображением разных видов спорта и степ - шагов; схемы; игровые атрибуты; игрушки.

2.3 Формы аттестации

Входная диагностика проводится на первом занятии в форме игровых

заданий.

Рубежный (промежуточный) контроль осуществляется в течение года и проводится в форме сюжетно-игровых занятий. Итоговая диагностика проводится на последнем занятии в форме игровых заданий соревновательного характера.

Оценочные материалы

Содержание контроля сюжетно-игровых занятий по фитнесу включает в себя контроль обеспечения оптимальной физической нагрузки и усвоения детьми программного содержания.

Так как занятия по физической культуре имеют свою специфику, кроме педагогического контроля, за организацией физкультурных занятий осуществляются медико-педагогические наблюдения медицинским работником совместно с заведующим и старшим воспитателем, включающие в себя

- оценку двигательной активности детей (метод контроля – вычисление общей и моторной плотности занятия)
- оценку интенсивности двигательной деятельности (метод контроля – пульсометрия, определение физиологической нагрузки занятия и построение физиологической кривой)

Контроль обеспечения оптимальной физической нагрузки.

Материалы, применяемые для осуществления контроля.

- подбор специфических упражнений: подготавливающие, разминочные во вводной; обучающие и тренировочные в основной; успокоительные в заключительной. Упражнения должны учитывать анатомические признаки, интенсивность, сложность;
- программирование объема и распределяет с учетом возраста детей, их здоровья, физической подготовленности;
- внедрение специальных приемов повышения физической нагрузки: увеличение площади, количества повторений упражнений, их интенсивности, амплитуды, внесения дополнительных пособий, усложнение правил, заданий.

Контроль усвоения детьми программного содержания

- точно определить «дозу» программного материала в соответствии с принципами обучения, возрастными и индивидуальными возможностями детей.
- создать условия для многократного повторения движения;
- выбор приемов обучения (наглядных, словесных, практических, творческие задания) в зависимости от этапа обучения тому или иному движению; наиболее оптимальные пособия;
- обеспечить оценку двигательных умений детей (дифференцированная, индивидуальная, общая).

2.4. Методические материалы

Методы и технологии, применяемые в работе с учащимися:

Объяснительно-иллюстративная технология обучения Я.А. Коменский

технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров);
технология «легкая атлетика в ДОУ – основа атлетизма» (В.А. Оринчук);
технология гимнастики мозга (П. Деннисон);
технология профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений (В.В. Онишина);
метод музыкотерапия;
методики формирования правильной осанки;
методика профилактики плоскостопия.

Формы организации занятий: традиционные, учебно-тренировочные, сюжетно-игровые, соревновательные, контрольные.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела (темы)	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал (должны быть согласованы с разделом «Условия реализации программы»)	Формы, методы, приемы обучения (должны совпадать с обозначенными формами в пояснительной записки и в разделе «Методические материалы»)	Формы подведения итогов (должны совпадать с обозначенными формами контроля в учебном плане)
1	Вводное занятие	Мультимедийный проектор. Презентация с применением видеороликов Гимнастическая скамейка, коврики на каждого ребёнка, аудио записи	Объяснительно-иллюстративный метод, игровой метод	Контроль за выполнением игровых заданий
2.	Фитнес			
2.1	ОРУ без предметов. Разучивание подводящих упражнений по акробатике.	Коврики на каждого ребёнка. Схемы, игровые атрибуты, аудио записи	Объяснительно-иллюстративный метод Методики формирования правильной осанки; профилактики плоскостопия. Технология профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений.	Наблюдение и корректировка правильного выполнения упражнений

№ п/п	Название раздела (темы)	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал (должны быть согласованы с разделом «Условия реализации программы»)	Формы, методы, приемы обучения (должны совпадать с обозначенными формами в пояснительной записки и в разделе «Методические материалы»)	Формы подведения итогов (должны совпадать с обозначенными формами контроля в учебном плане)
			Форма организации занятия - традиционная	
2.2	Комплекс ОРУ на фитбол-мячах. Разучивание упражнений со средним мячом.	Фитболы и мячи среднего размера по количеству детей, аудио записи	Объяснительно-иллюстративный метод Методики формирования правильной осанки; профилактики плоскостопия. Технология профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений, метод музыкотерапия. Форма организации занятий – учебно-тренировочное	Наблюдение и контроль за правильностью выполнения упражнений
2.3	Разучивание комплекса ОРУ на степ-платформе. Силовая гимнастика на степ платформе	Коврики на каждого ребёнка Степ-платформы, мячи на каждого ребёнка. Мультимедийные учебные пособия; архив видео- и аудио-материалов; репертуарные сборники.	Объяснительно-иллюстративный метод Методики формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, Технологии профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений, метод музыкотерапия. Форма организации занятий – учебно-тренировочное	Наблюдение и контроль за правильностью выполнения упражнений
2.4	Разучивание упражнений	Схемы изображений упр.	Объяснительно-иллюстративный метод	Наблюдение и контроль за

№ п/п	Название раздела (темы)	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал (должны быть согласованы с разделом «Условия реализации программы»)	Формы, методы, приемы обучения (должны совпадать с обозначенными формами в пояснительной записки и в разделе «Методические материалы»)	Формы подведения итогов (должны совпадать с обозначенными формами контроля в учебном плане)
	стретчинга, художественной гимнастики с мячом, обручем, гимнастической лентой, флажками	стретчинга. Мячи, обручи, гимнастические ленты, коврики, флажки по количеству детей. Мультимедийные учебные пособия; архив видео- и аудио-материалов; репертуарные сборники	Методики формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, Технологии профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений, метод музыкотерапия; Форма организации занятия - традиционная	правильностью выполнения упражнений
3	Сюжетно-игровые занятия	музыкальный центр; аудио материалы степ – платформы; мячи малого и большого размера; мячи массажные; гантели; гимн. скамейки; коврики; скакалки; обручи; флажки; гимнаст. ленты; мешочки для метания разного веса; маты; фитбол – мячи, тоннели.	Игровой метод; технология профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений метод музыкотерапия. Форма организации занятий – контрольные, соревновательные.	Промежуточный контроль за выполнением игровых заданий
4.	Итоговое занятие	Гимн. скамейки; коврики; фитбол – мячи, степ – платформы; аудио записи	Игровой метод; метод музыкотерапия. Форма организации занятий – игровая	Итоговая диагностика

Литература для педагога

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с
2. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А.; под. Редакцией Ульяновой С.А. – Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011.-146 с.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 64 с. (Растим детей здоровыми).
4. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми).
6. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий – Волгоград: Учитель, 2013.-159 с.
7. Подольская Е.И.; Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
8. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет; Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. – 128 с.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб.: «Детство-Пресс» 2001. – 325 с.
11. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013. – 91 с.

Литература для обучающихся

1. Аксельрод Е. стихи: «Ты устал, велосипед?», «На том берегу». //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 3. – С. 49.
2. Алленова Е. «Зимние забавы». //Мурзилка: ежемесячный литературно – художественный журнал для детей младшего школьного возраста. – Москва. – 2010. - № 12. – С. 17. – (Галерея искусств Мурзилки).
3. Барто А.Л. «Зарядка» (стихотворение). М.: Худож. лит., 1981. – Т.3. – С. 287.
4. Берестов В.Д. «Лыжный след» (стихотворение). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2008.- № 10. – С. 10.
5. Вайцман М. «Гимнастика», «Чемпион» (стихотворения). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 6. – С. 25.
6. Марзан Н. «Как папа привёл Женюрку в спорт» (рассказ). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2010.- № 3. – С. 48 - 52.
7. Сергеев А. «А вы умеете плавать?», «Как Братец Козёл жевал скалу»: (из американского фольклора). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 5. – С. 51.