

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 188»
городского округа Самара

Принята:
на педагогическом совете МБДОУ
«Детский сад №188» г.о. Самара
протокол № 5
от « 25 » мая 2023 г



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №188» г.о. Самара
М.В. Завьялова
« 25 » мая 2023 г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Фитнес для малышей»

физкультурно-спортивная направленность

ознакомительный уровень

Срок реализации – 8 месяцев

Возраст детей – 5-7 лет

Автор-составитель:

Петрыкина Ольга Владимировна,

инструктор по физической культуре

Самара, 2023 год

Содержание рабочей программы

1. Целевой отдел
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цели и задачи реализации Программы
 - 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы
 - 1.4. Планируемые результаты освоения программы
2. Содержательный раздел
 - 2.1. Вариативные методы и формы реализации программы
 - 2.2. Возрастные особенности детей 5 – 7 лет
 - 2.3. Перспективный план
 - 2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников
3. Организационный раздел
 - 3.1. Расписание занятий
 - 3.2. Учебный план
 - 3.3. Особенности организации предметно-пространственной среды
 - 3.4. Материально-техническое обеспечение Программы
 - 3.5. Методическое обеспечение.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Сегодня одной из важных социальных задач является формирование будущего члена общества, человека с развитым мышлением, эстетическими потребностями, яркими творческими проявлениями, обладающим широкими и разнообразными представлениями об искусстве, об окружающем мире, а так же положительным отношением к здоровому образу жизни и потребностью в двигательной активности. Поэтому родители и педагоги должны постоянно поддерживать и развивать в ребенке его собственное стремление к познанию окружающего и приобщать к здоровому образу жизни.

Фитнес для детей – это уникальные занятия спортивно-оздоровительной направленности, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, аэробики, танцевальных уроков.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Эта программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – изменена, дополнена и адаптирована к условиям образовательного процесса ДООУ и разработана на старший дошкольный возраст (5-7 лет). Программа содержит нетрадиционные формы проведения занятий с использованием музыки и игры.

Программой предусматривается изучение следующих предметов:

- игрогимнастика (игроритмика, игропластика, подвижные игры);
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- корригирующая гимнастика (укрепление осанки, профилактика

плоскостопия, дыхательная и пальчиковая гимнастика).

Нормативно – правовое обоснование программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“ ;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» ;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ

Актуальность программы

Как известно, ослабленность детей из-за недостатка физических нагрузок сегодня одна из самых больших тревог детских специалистов. Наши дети больше времени уделяют планшету, компьютеру, телевизору, чем подвижным играм во дворе, поэтому физическая форма их оставляет желать лучшего. И это несмотря на то, что все прекрасно знают, что

регулярные физические нагрузки укрепляют не только мышцы и суставы, но и волю, и служат залогом хорошего здоровья. Данная программа востребована родителями и интересна самим воспитанникам.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Занятия фитнесом не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательные занятия в игровой форме. «Фитнес для малышей» развивает у детей координацию движений, пластичность, укрепляет осанку, игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Объем программы – 36 часов, с недельной нагрузкой – 1 раз в неделю.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Для достижения данной цели формируются следующие основные задачи:

1. Укрепление здоровья:
 - укрепление здоровья ребенка;
 - оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата,

профилактика плоскостопия);

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей:

- развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а так же, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности мелкой моторики;
- содействие чувству ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;
- развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор.

3. Развитие творческих и созидательных способностей воспитанников:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать инициативу, чувство товарищества и взаимопомощи.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно при использовании основных принципов обучения:

- принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов каждого ребенка;
- принцип системности;
- принцип развивающего подхода (основывается на идее Л.С. Выготского «о зоне ближайшего развития»), заключающийся в том, что

обучение должно вести за собой развитие ребенка;

- принцип сознательности и активности детей, означающий, что педагог должен предусматривать в своей работе приемы активизации познавательных способностей детей. Перед ребенком необходимо ставить познавательные задачи, в решении которых он опирается на собственный опыт. Этот принцип способствует более интересному психическому развитию дошкольников и предусматривает понимание ребенком материала и успешное применение его в практической деятельности в дальнейшем;
- принцип доступности и индивидуализации, предусматривает учет возрастных, физиологических особенностей на преобладании двигательных, речевых заданий;
- принцип постепенного повышения требований, предполагающий постепенный переход от более простых к более сложным заданиям по мере овладения и закрепления формирующихся навыков;
- принцип наглядности, обеспечивающий тесную взаимосвязь и широкое взаимодействие всех анализаторных систем организма с целью обогащения слуховых, зрительных и двигательных образов детей.

Занятия по программе «Фитнес для малышей» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемым результатом программы является развитие физических качеств, способностей для достижения высокого уровня физической подготовленности в танцевальном спорте, акробатике и гимнастике, для удовлетворения потребности в формировании здорового образа жизни.

Показателем уровня развития детей 5-7 лет является не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений импровизации под музыку.

Показателем уровня развития детей 5-7 лет является:

- выразительность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

В конце года воспитанники:

- исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;

- хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально-подвижных игр, и умеют представить различные образы;
- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
- владеет навыками по различным видам передвижений по залу, и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передает характер музыкального произведения в движении;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- координирует свои движения;
- знает требования к внешнему виду на занятиях;
- исполнять хореографический этюд в группе.

Итоги работы подводятся на итоговом занятии. Формами контроля результатов, являются:

- контрольные занятия;
- показательные выступления в детском саду;
- участие в городских конкурсах и спортивных соревнованиях.

2. Содержательный раздел

2.1. Методы и формы реализации программы.

В процессе работы с детьми, по программе «Фитнес для малышей», предполагается использование наглядного, практического, игрового методов. В программу входят средства по музыкально–ритмическому воспитанию детей: танцы, танцевально–ритмическая гимнастика, игропластика, пальчиковая гимнастика, музыкально– подвижные игры, игровой самомассаж. В основе специально–разработанного репертуара - классическая народная и современная музыка, мелодии популярных детских песен.

Занятия фитнесом делятся на несколько видов:

- a) обучающие занятия, где разбираются движения в медленном темпе. Объясняются приемы исполнения движений;
- b) закрепляющие занятия – где следует повтор движений вместе с педагогом, либо с солистом;
- c) итоговые занятия – самостоятельное исполнение движения, танцевальной композиции.

Импровизированная работа – сочинения детей, развивающие фантазию, творчество, вызывающие интерес.

Занятия проводятся в игровой форме, зачастую в сюжетной. Каждое занятие строится по определенной схеме: разминка, основная часть (разбор танцевальных движений, заключительная часть (дыхательные упражнения).

Кроме того, каждое занятие включает в себя переменки – элементы психогимнастики, творческие занятия, пальчиковые игры. При планировании занятий старалась придать им развивающий характер; придумывала обеспечение детей самостоятельности, творчества, развитие индивидуального материала и выступление с ним на концертах, родительских собраниях, утренниках, развлечениях.

Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании,

движении под музыку в свободных играх;

- обогащение слушательского опыта – включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера композиторов-классиков;
- развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое - грустное, шаловливое - спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно быстрый – умеренно медленный, быстрый); динамику (громко-тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии, сочетание восьмых и четвертных);
- различать 2-3 частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями;
- развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выразить это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.

Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;
- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («Бабочки», «Птички», «Ручейки» и т.д.), широкий («Волк»), острый (бежим по «горячему песку»);

- прыжковые движения – на двух ногах на месте, продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», легкие поскоки;
- общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость, плавность движений;
- имитационные движения разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние («веселый» или «трусливый зайчик», «хитрая лиса», «усталая старушка», «бравый солдат» и т.д.). Уметь передавать динамику настроения;
- плясовые движения – элементы народных плясок, доступных по координации.

Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становится в пары и друг за другом, строится в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой – развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, удивление, обида и т.д.;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе

движения в различных темпах и ритмах;

- развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной), мышления, речи – в умении выразить свое восприятие в движениях, а также рисунках, в словесном описании.

Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;
- формирование чувства такта;
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

Формы и режим занятий.

Обучение по программе предполагает использование приоритетных форм занятий: индивидуальные и коллективные. Программа также включает разные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие.

Формы проведения занятий:

- коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);
- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при

постановке дуэтных танцев;

- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

Количественный состав группы – 5-10 человек Продолжительность одного занятия для дошкольников – не более 20-25 мин.

Занятия проходят 1 раз в неделю

Возрастные особенности детей.

Как приятно смотреть на человека грациозного, пластичного, жизнерадостного. Дети всегда стремятся обладать такими качествами. Зачастую, на рядовых занятиях дети получают лишь общее впечатление от приготовленного им танца, музыкально – ритмической композиции. Они не успевают прочувствовать танец, внести свое творчество при его исполнении, насладиться красотой движений, ощутить радость свободы, самовыразиться.

Старший дошкольный возраст - период познания мира человеческих отношений, творчества и подготовки к следующему, совершенно новому этапу в его жизни - обучению в школе. Изменяются пропорции тела, вытягиваются конечности соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста. Подняв правую руку вверх, через голову ребенок может кистью правой руки перекрыть левую ушную раковину (филиппинский тест). Все перечисленные позитивные изменения физического развития служат показателями биологической зрелости ребенка, необходимой для начала школьного обучения.

Говоря о физическом развитии будущего школьника, следует также отметить его успехи в освоении движений, появление полезных двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы, точности, координации движений). В процессе разнообразных и специально подобранных упражнений развилась кисть, мелкая мускулатура пальцев рук, что служит гарантией овладения письмом.

За годы дошкольного детства у ребенка сформировались ценные

гигиенические навыки и привычки (мыть руки, чистить зубы, следить за внешним видом и т. п.). Он получил первые представления о значении здоровья, режима дня, важности занятия спортом, утренней гимнастикой. Все это подтверждает что основы физической готовности к школе сформировались успешно.

Складываются интеллектуальные предпосылки для начала систематического школьного обучения. Это проявляется в возросших возможностях умственной деятельности. Ребенок неплохо ориентируется в окружающем мире. Он достаточно уверенно выделяет объекты живой и неживой природы, предметного и социального мира. Ему доступно осознание ряда наглядно выраженных связей: временных, пространственных, функциональных, причинно-следственных.

За годы дошкольного детства ребенок приобрел ряд познавательных умений. Это умения дифференцированного восприятия и целенаправленного наблюдения, использования сенсорных эталонов для оценки свойств и качеств предметов, их группировки и классификации. Старший дошкольник научился сравнивать объекты, выделять главные и второстепенные признаки, отвечать на самые разнообразные вопросы, рассуждать, а также самостоятельно формулировать вопросы, пользоваться несложными наглядными моделями, схемами при решении задач.

У ребенка возросли познавательная активность, интерес к миру, желание узнать новое. Он приобрел ценное умение - принять от взрослого или выдвинуть самостоятельно простую познавательную задачу, воспользоваться для ее решения рекомендациями педагога или разрешить ее самостоятельно, используя известные способы (сравнение, анализ, измерение и т. п.), понятно выразить в речи итог познания. Главное - это то, что ребенок освоил умение целенаправленно осуществлять элементарную интеллектуальную и практическую деятельность, принимать задачи и правила, добиваться получения адекватного цели результата, научился

следить за ходом рассуждения воспитателя. Без этих умений начало школьного обучения осложняется многими трудностями и психическими перегрузками.

Ребенок проявляет интерес к творчеству, у него развито воображение, выражено стремление к самостоятельности. За годы пребывания в детском саду он приобрел опыт успешной деятельности, и это придало ему уверенности в себе, укрепило в стремлении к новым достижениям. Ребенок нацелен на достижение положительных результатов в новой социальной роли - ученика.

Сложились предпосылки вхождения ребенка в более широкий социум. Он научился общаться со взрослыми и сверстниками, усвоил основы культуры поведения, дружеских взаимоотношений. Ребенок использует разные формы общения: деловое, познавательное, личностное. Его речевые умения разнообразны. Он умеет выслушать и понять речь собеседника, достаточно ясно и понятно для слушателя выразить свои мысли, правильно построить предложения, составить связный рассказ. Его словарный запас разнообразен, речь внятна и выразительна.

Ребенок с удовольствием участвует в коллективных делах, способен принять общую цель и условия, старается действовать согласованно, выражает живой интерес к общему результату. В его поведении и взаимоотношениях наблюдаются волевые проявления: он стремится сдержаться, если это необходимо, проявить терпение, настойчивость. Эти элементы произвольности очень ценны для предстоящей учебной деятельности. Но у дошкольника они еще только складываются, и подходить с высокими требованиями к произвольному управлению ребенком своей активностью еще преждевременно.

В поведении и отношении к окружающему у ребенка проявляются черты общей гуманистической направленности. Он выражает сочувствие, отзывчивость, желание помочь, бережно относится к животным, растениям. Его чувства приобретают социально-нравственную окраску, становятся более

устойчивыми. Выполнение нравственных требований и правил вызывает у ребенка чувство удовлетворения, гордости, нарушение их заставляет пережить чувство огорчения. Ребенок уже начинает осознавать свои возможности, достижения, учится оценивать свои и чужие поступки с позиции общих ценностей (добро зло, справедливо - несправедливо, хорошо плохо).

Вместе с завершением дошкольного детства заканчивается первый значимый этап личностного развития ребенка. Он активен, любознателен. Он искренне устремлен к своему ближайшему будущему. Ему хочется стать школьником, получить новый социальный статус.

У детей старшего дошкольного возраста уже сформирована достаточно высокая компетентность в различных видах деятельности и в сфере отношений. Эта компетентность появляется прежде всего в способности принимать собственные решения на основе имеющихся знаний, умений и навыков.

У ребенка развито устойчивое положительное отношение к себе, уверенность в своих силах. Он в состоянии проявить эмоциональность и самостоятельность в решении социальных и бытовых задач.

При организации совместных игр использует договор, умеет учитывать интересы других, в некоторой степени сдерживать свои эмоциональные порывы.

Развитие произвольности и волевого начала проявляется в умении следовать инструкции взрослого, придерживаться игровых правил. Ребенок стремится качественно выполнить какое-либо задание, сравнить с образцом и переделать, если что-то не получилось.

Попытки самостоятельно придумать объяснения различным явлениям свидетельствует о новом этапе развития познавательных способностей. Ребенок активно интересуется познавательной литературой, символическими изображениями, графическими схемами, делает попытки использовать их самостоятельно.

Самооценка ребенка старшего дошкольного возраста достаточно адекватна, более характерно ее завышение, чем занижение. Ребенок более объективно оценивает результат деятельности, чем поведение.

У старшего дошкольника воображение нуждается в опоре на предмет в меньшей степени, чем на предыдущих этапах развития. Оно переходит во внутреннюю деятельность, которая проявляется в словесном творчестве (считалки, дразнилки, стихи), в создании рисунков, лепке и т. д.

Происходит постепенный переход от игры как ведущей деятельности к учению.

Взяв за основу уникальность дошкольного возраста, я попыталась создать ряд занятий, способствующих формированию у детей желания и потребности жить в мире движений, получать удовольствие от занятий ритмикой, наслаждаться красотой движений; развивать у детей гибкость, пластичность, умение владеть своим телом, расширять знания детей об истории возникновения танцев. Кроме того, создать атмосферу эмоционального комфорта, творческой активности.

Учебный план

дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы для детей дошкольного возраста (от 5 лет до 6 лет) физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для малышей»

№ п/п	Название блока	Всего часов	Теор.	Практ.	Формы контроля
1	Знакомство	180 мин	40 мин	120 мин	Диагн. обследование
2	Основная часть	360 мин	80 мин	300 мин	Наблюдение. Рефлексия
3	Заключительная часть	180 мин	60 мин	120 мин	Диагн. обследование
	Итого	720	180	540	

Учебный план

дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной
общеразвивающей программа для детей дошкольного возраста
(от 6 лет до 7 лет) физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес для малышей»

№ п/п	Название блока	Всего часов	Теор.	Практ.	Формы контроля
1	Знакомство	200 мин	40 мин	160 мин	Диagn. обследование
2	Основная часть	400 мин	80 мин	320 мин	Наблюдение. Рефлексия
3	Заключительная часть	300 мин	60 мин	240 мин	Диagn. обследование
	Итого	900	180	720	

Учебно-тематический план

дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес для малышей»

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего
Возрастная группа: дети 5 - 6 лет				
1.	Диагностика	-	1	1
2.	Инструктаж по ТБ на занятиях фитнесом	0,5	0,5	1
3.	«Общая физическая подготовка»	0,5	2,5	3
4.	«Строевые упражнения и перестроения»	0,5	1,5	2
5.	«Упражнения в ходьбе и беге»	-	2	2
6.	«ОРУ без предметов с музыкальным сопровождением»	-	2	2
7.	«Специальная физическая подготовка»	0,5	1,5	2
8.	«Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве»	0,5	1,5	2
9.	«Развитие координационных способностей»	-	2	2
10.	«Специальная техническая подготовка»	0,5	1,5	2
11.	«Элементы художественной гимнастики»	-	3	3

12.	«Танцевальные связки»	-	2	2
13.	«Музыкальная грамота»	0,5	1,5	2
14.	«Дыхательная гимнастика»	0,5	1,5	2
15.	«Малоподвижные игры»	-	2	2
16.	«Самоконтроль»	0,5	1,5	2
17.	«Концертная деятельность»	-	2	2
18.	«Итоговое занятие»	-	1	1
19.	Диагностика	-	1	1
	Итого:	4,5	31,5	36
Возрастная группа: дети 6-7 лет				
1.	Диагностика	-	1	1
2.	Инструктаж по ТБ на занятиях фитнесом	0,5	0,5	1
3.	«Теоретические сведения» (основы знания)	0,5	2,5	3
4.	«Общая физическая подготовка»	0,5	1,5	2
5.	«ОРУ с предметами с музыкальным сопровождением»	-	2	2
6.	«Упражнения для мышц плечевого пояса и рук»	-	2	2
7.	«Упражнения для мышц туловища»	0,5	1,5	2
8.	«Упражнения для мышц ног»	0,5	1,5	2
9.	«Специальная физическая подготовка»	-	2	2
10.	«Развитие гибкости и амплитуды движения»	0,5	1,5	2
11.	«Развитие скоростно-силовых качеств»	-	3	3
12.	«Специальная техническая подготовка»	-	2	2
13.	«Элементы художественной гимнастики»	0,5	1,5	2
14.	«Силовая гимнастика»	0,5	1,5	2
15.	«Дыхательная гимнастика»	-	2	2
16.	«Малоподвижные игры»	0,5	1,5	2
17.	«Концертная деятельность»	-	2	2
18.	«Итоговое занятие»	-	1	1
19.	Диагностика	-	1	1
	Итого:	4,5	31,5	36

Перспективное планирование

№ п/п	Месяц/неделя	Тема	Программное содержание
1.	Сентябрь 1 неделя	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало учебного года	
2.	Сентябрь 2 неделя	Инструктаж по ТБ на занятиях фитнесом	Правила поведения занимающихся на занятиях фитнесом. Правила техники безопасности в процессе занятий фитнесом. Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Противопоказания к занятиям фитнесом. Определение понятия «фитнес».
3.	Сентябрь 3 неделя	«Общая физическая подготовка»	-формирование представлений о выполнении основных упражнений; -обучение основам техники выполнения упражнений ОФП; -обучение основным техническим и тактическим приёмам.
4.	Сентябрь 4 неделя	«Общая физическая подготовка»	-овладение индивидуальными тактическими действиями; -выявление задатков и способностей детей;
5.	Октябрь 1 неделя	«Общая физическая подготовка»	-формирование игрового стиля; -овладение основной техникой выполнения упражнений;
6.	Октябрь 2 неделя	«Строевые упражнения и перестроения»	-приучать действовать совместно, в общем, для всех темпе, находить свое место в групповых построениях; -приучать детей ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; -добиваться овладения разными

7.	Октябрь 3 неделя	«Строевые упражнения и перестроения»	видами ходьбы и бега; -учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь; -упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле (не прижимая к груди); -упражнять в сохранении равновесия.
8.	Октябрь 4 неделя	«Упражнения в ходьбе и беге»	-упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге в рассыпную; -учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке;
9.	Ноябрь 1 неделя	«Упражнения в ходьбе и беге»	-упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед.
10.	Ноябрь 2 неделя	«ОРУ без предметов с музыкальным сопровождением»	Комплекс упражнений для рук, для шеи и туловища, для ног.
11.	Ноябрь 3 неделя	«ОРУ без предметов с музыкальным сопровождением»	
12.	Ноябрь 4 неделя	«Специальная физическая подготовка»	-развитие всесторонних и специальных физических качеств; -общее повышение уровня физических возможностей организма;
13.	Декабрь 1 неделя	«Специальная физическая подготовка»	-воспитание необходимых двигательных умений и навыков.
14.	Декабрь 2 неделя	«Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве»	Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки;
15.	Декабрь 3 неделя	«Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве»	выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180
16.	Декабрь 4 неделя	«Развитие координационных способностей»	Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения степ аэробики в сочетании

17.	Декабрь 5 неделя	«Развитие координационных способностей»	с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).
18.	Январь 2 неделя	«Специальная техническая подготовка»	Упражнения ОФП в ходьбе и беге, различные виды прыжков. При выполнении упражнений для мышц шеи и плечевого пояса, туловища и ног.
19.	Январь 3 неделя	«Специальная техническая подготовка»	
20.	Январь 4 неделя	«Элементы художественной гимнастики»	Катание обруча и мяча с остановкой по сигналу. Прокатывание обруча и мяча по прямой. Подлезание в обруч. Вращение обруча разными способами: на руке, талии, шее. Перебрасывание обруча и мяча из руки в руку. Раскрутка обруча «винтом». Игровые упражнения с обручем и мячом
21.	Февраль 1 неделя	«Элементы художественной гимнастики»	
22.	Февраль 2 неделя	«Элементы художественной гимнастики»	
23.	Февраль 3 неделя	«Танцевальные связки»	Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с движениями руками, упражнения фитбол- гимнастики.
24.	Март 1 неделя	«Танцевальные связки»	перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
25.	Март 2 неделя	«Музыкальная грамота»	Начало и конец музыкальной фразы. Структура музыкальной композиции. Выразительность, настроение музыки. «Восьмерка», «квадрат». Ритм, такт. Сильная и слабая доля.
26.	Март 3 неделя	«Музыкальная грамота»	Игровые упражнения « Кот и мыши», «Гаф-мяу», «У ребят порядок строгий», « Бусинки», «Веселый шаг» и др.
27.	Март 4 неделя	«Дыхательная гимнастика»	- сочетание со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег; Упражнения «Трубач», «Каша кипит», «Поехали», «Собачка», «Ветер», «Еж», « Самолет», «Шары» и др.
28.	Март 5 неделя	«Дыхательная гимнастика»	
29.	Апрель 1 неделя	«Малоподвижные игры»	Игры малой подвижности: «Море волнуется», «Тик-так», «Мой мяч», «Будь внимателен», «Походка и настроение», «Сделай фигуру», «Путаница», «Ласковое слово», «Черт и краски», «Скажи наоборот», «Веселая зарядка» и др.
30.	Апрель 2 неделя	«Малоподвижные игры»	
31.	Апрель 3 неделя	«Самоконтроль»	Определение состояния своего организма (бодрость, усталость, болезнь...).

32.	Апрель 4 неделя	«Самоконтроль»	Выработка самоконтроля над правильностью выполнения того или иного движения, задания. Самоконтроль внешнего вида на занятии фитнесом.
33.	Май 1 неделя	«Концертная деятельность»	Концертная деятельность
34.	Май 2 неделя	«Концертная деятельность»	
35.	Май 3 неделя	«Итоговое занятие»	
36.	Май 4 неделя	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец учебного года	

1. ИГРОРИТМИКА - специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. ИГРОГИМНАСТИКА

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2.2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах. Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

2.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно- двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ

3.1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднятие ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднятие ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы.

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.
Специальные композиции и комплексы упражнений.

5. ИГРОПЛАСТИКА Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

Комплексы упражнений.

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ. Тематические задания.

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры, специальные задания.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Вопросам взаимосвязи детского сада с семьей в последнее время уделяется все большее внимание, так как личность ребенка формируется прежде всего в семье и семейных отношениях. В дошкольных учреждениях создаются условия, имитирующие домашние, к образовательно-воспитательному процессу привлекаются родители, которые участвуют в организованной образовательной деятельности, интегрированных занятиях, спортивных праздниках, викторинах, вечерах досуга, театрализованных представлениях, экскурсиях. Педагоги работают над созданием единого сообщества, объединяющего взрослых и детей.

Для родителей проводятся тематические родительские собрания и круглые столы, семинары, мастер-классы, спортивные праздники «Мама, папа, я – спортивная семья», организуются диспуты, создаются библиотеки специальной литературы в каждой группе ДОУ.

3. Организационный раздел

3.1. Расписание занятий

<i>День недели</i>	<i>Время</i>	<i>Возрастная группа</i>	<i>Преподаватель</i>

3.2. Учебный план

<i>№ п/п</i>	<i>Дополнительная образовательная услуга</i>	<i>В неделю</i>	<i>В месяцы</i>									<i>В год</i>
			<i>Сентябрь</i>	<i>Октябрь</i>	<i>Ноябрь</i>	<i>Декабрь</i>	<i>Январь</i>	<i>Февраль</i>	<i>Март</i>	<i>Апрель</i>	<i>Май</i>	
1.	«Фитнес для малышей»	1	5	4	4	4	3	3	5	4	4	36

3.3. Особенности организации предметно-пространственной среды

Правильно организованная предметно – пространственная развивающая среда в детском саду, способствует созданию условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Во всех группах оборудованы физкультурные центры, содержащие все необходимые пособия: ленты, платочки, мячи различных размеров, султанчики, мелкие игрушки и много е другое для проведения утренних гимнастик и образовательной деятельности по физическому развитию. Для проведения гимнастик после сна во всех группах есть дорожки здоровья, тренажёры для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки, профилактики миопии, развития дыхания.

Для эффективной организации двигательной активности в групповых помещениях мебель размещена по периметру помещения таким образом, что во время свободной деятельности детей столы раздвигаются, оставляется максимальное пространство для движения.

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы (средства обучения)

Средства обучение:

- аудиоматериалы;
- раздаточный материал (мячи, ленты, скакалки, обручи, султанчики, гимнастические палки);
- гимнастические коврики;
- пальчиковой гимнастикой, дыхательной гимнастикой; видеоматериалы (танцы);
- демонстрационный материал (картины, рисунки, карточки, фотографии);
- методическая библиотека.

Методическое обеспечение

1. Наглядные пособия «Я и мое тело», «Режим дня», «Гигиена», «Безопасные игры».
2. Справочники: Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004 г.
3. Лечебная физическая культура. Справочник; Медицина - Москва, 1988. - 528 с.
4. Фонотека: музыка для занятий степ-аэробикой, стретчингом, релакс композиции, для силовой гимнастики и пр.
5. Фитнес оборудование (обруч, мяч, степ-платформа, гантели, резиновый жгут и др.)

Список литературы

Список литературы, использованный при написании программы

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. –89 с.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
4. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
5. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
6. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160с.
7. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
8. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
9. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
10. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград: изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.
11. Ефименко Н.Н. – Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и восстановления детей дошкольного и

младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999. – 256 с.

12. Как сохранить сердце ребенка здоровым / В.Н. Безобразова и др. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 32 с.

13. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия : учебное пособие /Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск : изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.

14. Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. – Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1978. – 272с.

15. Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение , 2003. – 112 с.

16. Кудра, Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни : учеб. по- собие / Т.А. Кудра. – Владивосток : МГУ им. Г. И. Невельского, 2001. – 120 с.

17. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. – Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296 с.

18. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общ.ред. Г.В. Каштановой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007. – 104 с.

19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 176 с.

20. Маханева М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004. – 264 с. Маханева М.Д. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.

21. Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
22. Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.
23. Рунова М.А. – Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова.- М.: Просвещение, 2005. – 141 с.
24. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного образования: автореф. дис д-ра пед. наук. - СПб., 2009. - С. 4-12.
25. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
26. Стрельникова Н.В. Степ – Данс - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6
27. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
28. ТериО’Брайен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера : пер. с англ. – М. : Коммерческие технологии, 2001. – 164 с.
29. Узорова О.В. – Пальчиковая гимнастика/О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 127 с.

Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности

1. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:

Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.

2. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005. -157.: ил.- (Школа развития).

3. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет; Мозаика-Синтез - Москва, 2009. - 414 с.

4. Орлов С. А. Самый сильный мальчик планеты. Силовая подготовка дошкольника; Феникс - Москва, 2006. - 531 с.

5. Сайкина, Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. - 394 с.

6. Сайкина, Е.Г. Педагогические аспекты подготовки инструктора по фитнесу, касающиеся использования музыкального сопровождения занятий / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2007.- № 5 (27).- С. 87 – 90.

7. Судзиловский Ф.В. Анатомия мышечной системы.-СПб.,-1997.-56с.

8. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет; Мозаика-Синтез - Москва, 2009. - 414 с.

Список литературы, рекомендованный родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании детей

1. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника; Детство-Пресс - Москва, 2011. - 329 с.

2. Безруких М. М., Филиппова Т. А. Ступеньки к школе. Азбука здоровья. Тетрадь № 13; ДРОФА - , 2007. -213 с.

3. Галанов А. С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников; Речь - Москва, 2007. - 160 с.

4. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет; Сфера - Москва, 2010. - 224 с.
5. Кириллова Ю. А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников; Детство-Пресс - Москва, 2010. - 832 с.
6. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 года до 7 лет; Просвещение - Москва, 2007. – 304с.
7. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников; Детство-Пресс - Москва, 2010. - 378 с.