

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 121 «Умничка»
(МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 121»)

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад № 121»
Протокол № 1 от 01.09.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад № 121»


/О.А.Коржук/



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
учебный курс «Фитнес»

Срок реализации: до 2 лет
Программа для детей 3- 8 лет

Автор программы:
Сафронова
Ирина Владимировна
инструктор по физической культуре

Реализация в ДОУ:
Сафронова И.В.
инструктор по физической культуре
Новицкая К.А.
инструктор по физической культуре

Петрозаводск, 2025год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

- 1.1. Вид реализуемой программы, направленность
- 1.2. Актуальность программы
- 1.3. Цель и задачи программы
- 1.4. Педагогические принципы, применяемые при обучении
- 1.5. Методы и приемы
- 1.6. Целевая группа, объем и срок реализации программы
- 1.7. Форма обучения
- 1.8. Особенности организации образовательного процесса
- 1.9. Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста Программы
- 1.10. Формы, порядок, периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Учебный курс «Фитнес»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Режим занятий, учебный план
- 3.2. Условия реализации программы. Материально-техническая база.
- 3.3. Специальные условия для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами
- 3.4. Список используемой литературы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Федеральный государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155;
- Закон Республики Карелия "Об образовании" 20.12.2013 № 1755-ЗРК;
- Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

1.1. Вид реализуемой программы, направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности. Включает в себя учебный курс: «Фитнес».

1.2. Актуальность

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Проблема здоровья детей очень актуальна. Негативное влияние на организм различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

1.3.Цели и задачи программы

Цель программы: разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и доступных физических упражнений, развитие физического состояния детей старшего дошкольного возраста, формирование у них здорового образа жизни, приобщение к занятиям фитнесом.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- развивать и совершенствовать функции органов дыхания, сердечно - сосудистой, нервной системы.

Развивающие:

- развивать физические качества детей (координацию, чувство равновесия, гибкость);
- развивать свободное общение с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Образовательные:

- формировать знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать знания детей о фитнесе;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные:

- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитать у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

1.4. Педагогические принципы, применяемые при обучении:

- Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы;
- Принцип доступности предусматривает осуществление работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.
- Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности, что позволяет получить прогнозируемый результат.
- Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.
- Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

1.5. Методы и приемы

- Наглядные:
 - наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
 - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).
- Словесные:
 - объяснения, пояснения, указания;
 - подача команд, распоряжений, сигналов;
 - вопросы к детям и поиск ответов;
 - образный сюжетный рассказ, беседа;
 - словесная инструкция.
- Практические:
 - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
 - выполнение упражнений в игровой форме;
 - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

1.6. Целевая группа, объем и срок реализации программы

Учебный курс	Целевая группа	Срок реализации	Объем программы
«Фитнес»	Дети с 3 до 8 лет	До 3 лет	28 занятие в год

1.7. Форма обучения – очная. Подгруппы до 15 человек.

1.8. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс организуется в группах обучающихся одного или разных возрастов. Форма организации образовательной деятельности – фронтальная.

Типы физических занятий: сюжетное занятие, традиционное занятие, фитнес тренировка, контрольное занятие.

1.9. Планируемые результаты освоения программы:

- у ребенка сформирована правильная осанка;
- у ребенка сформировано правильное речевое дыхание;
- у ребенка развиты двигательные способности и физические качества (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- у ребенка развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- у ребенка наблюдается снижение заболеваемости;
- у ребенка сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- у ребенка сформирован интерес к собственным достижениям;
- у ребенка сформирована мотивация здорового образа жизни;
- у ребенка увеличивается гибкость в большинстве суставов и позвоночнике;
- у ребенка высокий уровень развития физических качеств.

1.10. Формы, порядок, периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся.

Мониторинг проводится 2 раза в год (октябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

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

Основным методом контроля является систематическое включенное наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе деятельности.

Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

№	Ф.И. ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений		Сформированность выполнения связок ОРУ, навыков равновесия, ходьбы, развитие мелкой моторики и речи		Сформированность навыков владения фитболом		Сформированность навыков владения степом		Активность участия в играх, конкурсах, эстафетах, игровых упражнениях, показательных выступлениях и праздниках		Сформированность навыков выполнения суставной гимнастики и стретчинга,	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г
1													
2													

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание курса «Фитнес»

Комплексы проведения образовательной деятельности строятся в соответствии с традиционной структурой построения физкультурных занятий. В содержание комплексов включены различные направления детского фитнеса:

- **«Зверобика»**- аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям, развивает воображение и фантазию

- **«Логоаэробика»**- физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, развивает координацию движений и речь ребенка.

- **Step by step**- освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

- **Baby top**- упражнения для укрепления свода стопы

- **Упражнения с фитболом**- гимнастика на больших разноцветных мячах, развивает опорно-двигательный аппарат малыша

- **Baby games**- подвижные **First step**- занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики

- **Стрэйтчинг** – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом. Игровой стрэйтчинг для детей направлен на активизацию защитных сил, развитие и освобождение творческих и оздоровительных возможностей организма. Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки. Упражнение преподносится детям так, чтобы работа не была скучной.

- игры, всевозможные конкурсы, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

- **Детская йога**- благотворно влияет на психомоторное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

Во время фитнес - тренировки в детском саду рационально сочетаются разные виды, формы двигательной деятельности и направления фитнеса.

Содержание программы направлено на умение:

- сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ платформе;
- совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;
- согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;
- правильно выполнять движения;
- соблюдать дистанции во время движения;
- управлять своим телом;
- овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация)
- выполнять составные элементы движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр;
- создавать эмоционально- положительную атмосферу во время занятий

Содержание программы направлено на воспитание:

- воли и терпения при выполнении физических упражнений;
- морально- волевые качества;
- эмоциональной раскрепощенности;
- чувства товарищества, умение действовать в коллективе.

Календарно- тематический план общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования физкультурно- спортивной направленности к модулю «Фитнес в ДОУ» для детей 3-4 лет

Строевые упражнения	Ходьба, бег.	Упражнения на	Прыжки	Метание, бросание,	Лазанье, ползание	Подвижные игры
---------------------	--------------	---------------	--------	--------------------	-------------------	----------------

я и перестроен ия		равновесия		ловля		
1 неделя. Тема «В гости к солнышку».						
Построение «стайкой»	Ходьба по периметру, бег за инструктором	Остановка по сигналу-хлопнуть в ладоши («комар»), Закрепление		Бросание большого мяча вперед двумя руками. Обучение	Ползание шеренгой с опорой на колени и ладони. Повторение	«Солнышко и дождик», «Птички в лесу». 3
2 неделя. Тема «Веселые птички». Диагностика						
Построение в круг	Ходьба «стайкой» по периметру зала за инструктором. Бег со взмахом руками	Знакомство с фит боллом, степом	Подпрыгивание на двух ногах.	Бросание большого мяча вперед двумя руками.	Ползание с опорой на колени и ладони, проползание в ворота.	«Мы осенние листочки», «Великаны и гномы»
3 неделя. Тема «Звонкие погремушки».						
Перестроение в круг.	Ходьба друг за другом в разном темпе. Бег за инструктором друг за другом.	Ходьба по доске (ширина 20 см).	Подпрыгивание на двух ногах. ПИ-«Зайка»		Ползание в шеренге.	«Я с мячом играть люблю», «Два медведя».
4 неделя. Контрольно- проверочное занятие.						
Врассыпную.	Ходьба с остановкой по сигналу. Бег в рассыпную с остановкой.		Прыжки в длину с места.	Бросание предмета на расстояние.	Подлезание под дугу	«Догони мяч», «Холодно-жарко».
5 неделя. Тема «Экскурсия в лес».						
Перестроение в две колонны	Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой», широким шагом с преодолением препятствий (воротца или кубы)	Ходьба по рейке гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из рук в руки над головой.	Прыжки через 5- 6 предметов (высота 15- 20 см).	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимая к груди.		«Возьми платочек», «Шуршащая сказка».
6 неделя. Тема «Традиционная структура занятий»						
Построение в круг и в шеренгу	Ходьба обычная, по кругу вправо, влево приставным шагом, на	Ходьба по рейке гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из рук		Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не	Ползание на скамейке на четвереньках (толкать мяч головой)	«Колобок», «Дружные пингвины»

	носах. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед	в руки над головой.		прижимая к груди.		
7 неделя. Фитнес тренировка. Степ аэробика и стретчинг, акробатика.						
Задачи: - Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ платформе; - Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка; - Воспитывать морально-волевые качества.						
8 неделя. Фитнес тренировка. Степ аэробика и стретчинг, акробатика.						
Задачи: - Учить согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга - Тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформе - Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений						
9 неделя «Путешествие по городу».						
Перестроение в две колонны на месте. Повороты на месте кругом.	Ходьба в колонне, с остановкой по сигналу, бег, бег с преодолением препятствий		Прыжки на двух ногах в длину с места.	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	Ползание до флажка с толканием мяча головой, расстояние 4-5 м.	«Найди свое место», «Подкрадись не слышно».
10 неделя. Традиционная структура занятий.						
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба, ходьба с подниманием бедра, спиной вперед, с остановкой по сигналу. Бег, бег в разном темпе с чередованием с прыжками с ноги на ногу			Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.	Повторение.	«Мяч соседу», «Кто ушёл?».
11 неделя. Фитнес тренировка. Степ-аэробика, стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика.						
Задачи: - Формировать умение и навыки правильного выполнения движений - Учить построениям, соблюдению дистанции во время движения - Упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация) - Создавать эмоционально-положительную атмосферу во время занятий						
12 неделя. Фитнес тренировка. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика, силовая гимнастика на степ-платформе.						
Задачи: - Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела - Формировать навыки сохранения правильной осанки - Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.						
13 неделя. «Веселые самолеты».						
В колонне по	Ходьба на	Перешагивание	Прыжки через	Бросание		«Ежата»,

одному	носок, с выполнением упражнений для рук. Бег с ускорением, бег между предметами	е через предметы (ширина 10- 15 см).	предметы (Высота 5 см).	мяча двумя руками из- за головы.		«Дружные пингвины»
--------	---	--------------------------------------	-------------------------	----------------------------------	--	--------------------

14 неделя. «Цветные самолеты».

В колонну по одному, в круг	Ходьба с выполнением упражнений для рук. Бег с остановками, между предметами	Перешагивание через предметы (ширина 10- 15 см).			Ползание по наклонной доске с опорой на ладони и колени (высота 40 см).	«Модная лягушка», «Если нравится тебе».
-----------------------------	--	--	--	--	---	---

15неделя. Фитнес тренировка. Степ аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ- платформе.

Задачи:

- Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок
- Совершенствовать функциональные возможности организма
- Учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр

16 неделя. Фитнес тренировка. Степ аэробика и стретчинг. Силовая гимнастика на степ платформе.

Задачи:

- Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок
- Совершенствовать функциональные возможности организма
- Учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

17 неделя. Тема «Разноцветные платочки»

В колонну и в две колонны по ориентирам	Ходьба в заданном направлении с высоким подниманием коленей. Бег в колонне между предметами.		Прыжки из обруча в обруч.	Бросание мешочка в обруч (Расстояние 1, 5 – 2 м).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой о колени и ладони.	«Мартышка и удав», «Снегопад»
---	--	--	---------------------------	---	---	-------------------------------

18 неделя. «Магазин цветных ленточек».

В две колонны по ориентирам	Ходьба в заданном направлении с опорой на ладони и стопы. Бег с высоким подниманием коленей.		Перепрыгивание через предметы.	Бросание мешочка в обруч (расстояние 1,5 – 2 м.)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой о колени и ладони	«Медведь», «Друзья»
-----------------------------	--	--	--------------------------------	--	--	---------------------

19 неделя. Фитнес тренировка. Степ- аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.

Задачи:

- Учить ползать на низких четвереньках толкая мяч головой
- Учить группироваться при выполнении кувырков
- Упражнять в умении отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжков в длину
- Формировать правильную осанку
- Воспитывать волю и терпение.

20 неделя. Фитнес тренировка. Степ- аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.

Задачи: • Учить правильному исходному положению при бросании мяча • Упражнять в умении отталкиваться двумя ногами при прыжках в длину, группироваться при выполнении кувырков, в ползании на низких четвереньках, толкая мяч перед собой • Формировать правильную осанку • Воспитывать волю и терпение.						
21 неделя. «В гостях у лисы».						
Из колонны по одному в колонну по два, движение за направляющим по ориентирам.	Ходьба в колонне «змейкой», на носках, перекатом с пятки на носок. Бег в колонне со сменой направления по сигналу		Спрыгивание со скамьи (высота 20- 25 см).	Прокатывание обруча.	Подлезание под воротца в группировке.	«Лиса и цыплята», «Снегопад».
22 неделя. «В гостях у зайки».						
	В колонне, «змейкой» с опорой на ладони и колени. Подскоки в движении, бег на носочках.		Спрыгивание со скамьи в обозначенное место (высота 20- 25 см).	Прокатывание обруча.	Подлезание под воротца в группировке	«Зайцы и лисица», «Два медведя».
23 неделя. Фитнес тренировка. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.						
Задачи: • Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. • Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма • Воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.						
24 неделя. Фитнес тренировка. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.						
Задачи: • Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. • Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма • Воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.						
25 неделя. Тема: «Школа физкультуры Мишки- топтыжки»						
Из колонны по одному в колонну по два, в движении, за направляющим по ориентирам	Ходьба с остановкой и приседанием, с высоким подниманием коленей. Бег по извилистой дорожке и в рассыпную по лужайке.	Ходьба с перешагивание препятствий.	Прыжки в длину с места через 4 дорожки (ширина 30 см), находящихся на расстоянии 1 метр друг от друга.	Бросание мяча об пол с отскоком и ловлей.	-	«Мартышки и удав», «Котята и клубочки»
26 неделя. Тема: «Школа физкультуры Мишки- топтыжки ».						
Из колонны в шеренгу.	Ходьба пригнувшись , с опорой на ладони и	Ходьба с перешагивание через предметы	Прыжки в длину с места.	Бросание мяча об пол с отскоком и ловлей		«Медведь», «Угадай, кто позвал».

	стопы. Бег с высоким подниманием коленей, на носочках.	(длина 2-3 м, ширина 20 см).				
27 неделя. Фитнес тренировка. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.						
Задачи:						
- Совершенствовать овладение техникой владения с мячом - Обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма - Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями						
28 неделя. Фитнес тренировка. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.						
Задачи:						
- Совершенствовать овладение техникой владения с мячом - Обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма - Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями						
29 Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»						
Из колонну по одному в колонну по три по ориентирам с места.	Ходьба обычная, «змейкой» с поворотом кругом по сигналу. Бег обычный, по сигналу, с ускорением и замедлением, изменением направления («на поезде»)	Ходьба по шнуру приставным шагом,		Бросание большого мяча друг другу снизу	Лазание по гимнастической стенке удобным способом	«Зайцы и волк», «Что в мешочке».

Календарно - тематический план учебный курс «Фитнес» для детей среднего дошкольного возраста

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1 неделя. Тема «Сбор урожая»						
Построение в колонну	Ходьба в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч		Ползание по наклонной лесенке	«Погрузка овощей», «Тик-так»
2 неделя. Традиционная структура занятий						
Построение в парах на	Ходьба перекатом с	Ходьба по скамейке с			Ползание змейкой	ПИ «Мы веселые

месте с чередованием в построении в колонну	пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, в рассыпную	перешагивание м через предметы				ребята» МПИ «тише едешь-дальше будешь»
3 неделя. Традиционное построение занятий						
Построение в шеренгу, в колонну	Ходьба без задания, на носках, перекатом с пятки на носок, в рассыпную. Бег, чередование обычного бега с бегом с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени	Ходьба по скамейке с перешагиванием через препятствия	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Подбрасывание мяча вверх, с ударом об пол. Ловля его не прижимая к себе		ПИ «Кто скорее добежит до флажка» МПИ «Овощи и фрукты»
4 неделя. Тема «Экскурсия в лес»						
Перестроение в две колонны, расчет на «1-2», в шеренге и в колонне	Ходьба, ходьба в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой», широким шагом, с препятствиями и (подлезание и перешагивание)	Ходьба по рейке гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую над головой	Прыжки через 5-6 предметов	Подбрасывание большого мяча вверх, подбрасывание с хлопком, ловля его не прижимая к груди		ПИ «Возьми платочек» МПИ «Шуршащая сказка»
5 неделя. Тема: «Путешествие по городу»						
Перестроение в 2 колонны на месте, повороты на месте, перестроение в 3 колонны	Ходьба в колонне, с остановкой по сигналу; бег обычный, бег с преодолением препятствий (подлезание и перешагивание)		Прыжки в длину с места	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы	Ползание до ориентира с толканием мяча головой	ПИ «Найди свое место» МПИ «Тише едешь-дальше будешь»
6 неделя: традиционная структура занятий						
Повторение	Ходьба обычная,	Закрепление		Повторение	Ползание на четвереньках	ПИ «Колобок»

	приставным шагом правым и левым боком, на носках. Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед				по скамейке с толканием мяча головой вперед	МПИ «Дружные пингвины»
7 неделя: традиционная структура занятий						
Перестроение в движении в колонну по 2	Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием бедра, спиной вперед, с остановкой по сигналу. Бег обычный, медленный в сочетании с прыжками ноги на ногу		Прыжки в высоту с места на двух ногах	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую	Повторение	ПИ «Мяч соседу» МПИ «Кто ушел?»
8 неделя: нетрадиционное построение занятия. Фитнес тренировка: степ аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ платформе, художественная гимнастика и стрейчинг Задачи: • учить раскручивать обруч на полу; • закреплять умение согласованно двигать руками и ногами; • развитию памяти и внимания, выносливости ; • воспитывать выдержку и настойчивость.						
9 неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ - платформе, художественная гимнастика и стретчинг. Задачи: • учить раскручивать обруч на талии; • развивать умение выполнять упражнения ритмично и выразительно; • развивать мышечную силу и выносливость; • воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.						
10 неделя: «Путешествие в зимний лес»						
Перестроение по расчету «1-3», построения в звенья	Ходьба обычная, с остановкой по сигналу. Бег обычный, «змейкой», с остановкой по сигналу	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом	-	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы	Подтягивание на скамейке с помощью рук	ПИ «Щука» МПИ «Хвост змеи»
11 неделя: традиционная структура занятий						
Построение в пары и в колонну, перестроение в шеренгу, две, две шеренги	Ходьба обычная, широким шагом, приставным шагом. Бег обычный, широкий,	Закрепление		Отбивание мяча от пола	Подлезание под дугу в группировке	ПИ «Снежная перестрелка» МПИ «Друзья»

	мелким шагом, с остановкой по сигналу					
12 неделя: нетрадиционная структура занятий. Фитнес-тренировка: степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг. Задачи: • учить подбрасывать и ловить мяч стоя на степ-платформе; • упражнять в отбивании мяча от пола; • развивать мышечную силу и выносливость; • воспитывать эмоциональность, раскрепощенность.						
13 неделя: нетрадиционная структура занятий. Фитнес-тренировка: степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг. Задачи: • учить перебрасывать мяч друг другу сидя на степ-платформе; • упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ-платформе; • развивать мышечную силу и выносливость; • воспитывать эмоциональность, раскрепощенность.						
14 неделя. «Забавы Зимухи-зимы»						
Перестроение в одну и в три колонны, перестроение в пары	Обычная ходьба, ходьба на носках. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с остановкой по сигналу	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове с приседанием в центре	Прыжки в «глубину» в обозначенное место, «змейкой»	Отбивание мяча от пола в движении по прямой		ПИ «Удочка» МПИ «Кто ушел»
15 неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес-тренировка: аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика и стретчинг. Задачи: • укреплять мышцы верхнего плечевого пояса; • развивать координацию, ловкость, глазомер; • совершенствовать физические качества; • тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы; • повышать умственную и физическую работоспособность; • воспитывать волевые качества.						
16 неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес-тренировка: аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика и стретчинг. Задачи: • укреплять мышцы верхнего плечевого пояса; • развивать координацию, ловкость, глазомер; • совершенствовать физические качества; • тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы; • повышать умственную и физическую работоспособность; • воспитывать волевые качества; • способствовать эмоциональной выразительности ребенка.						
17 неделя: традиционное построение занятий						
Перестроение в две колонны, расчет на «1-2», в шеренге и в колонне	Ходьба обычная, приставным шагом правым и левым боком,	Закрепление		Повторение	Ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед	ПИ «Колобок» МПИ «Дружные пингвины»

	на носках. Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед					
18 неделя: «Пожарные на учении»						
Построение в одну и в три колонны, перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба, ходьба с выполнением задания по сигналу. Бег с изменением темпа и направления движения	Ходьба по доске с закрытыми глазами	Прыжку в длину с места	Забрасывание мяча в корзину		ПИ «Ловишки» МПИ «Котят и клубочки»
19 неделя: традиционная структура занятий.						
Перестроение в колонну по два и по три	Ходьба с выпадами, по сигналу, \. Бег в чередовании с прыжками с ноги на ногу, медленный бег спиной вперед	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом вокруг	Прыжки в длину с разбега	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину		ПИ «Грибы, ягоды, цветы» МПИ «Громко, тихо»
20 неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг. Задачи: • учить перебрасывать мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола; • упражнять перепрыгивать через препятствие с разбега способом «ножницы»; • развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; • воспитывать волевые качества;						
21 неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг. Задачи: • учить подбрасывать и ловить малый мяч с хлопком и вращением кистей рук ; • закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков; • развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; • воспитывать волевые качества.						
22 неделя: «Мы - юные циркачи»						
Построение в шеренгу и колонну., расчет на «1-2», построение в один и два круга	Обычная ходьба, ходьба скрестным шагом. Бег обычный, бег со сменой направления и с остановкой по сигналу		Запрыгивание на высоту с места	Перебрасывание мяча друг другу с отскоком его от земли	Передвижение вперед с помощью рук и ног сидя на скамейке	ПИ «Возьми платочек» МПИ «Летела ворона»
23 неделя: традиционная структура занятия						
Построение в	Ходьба		Запрыгивание	Метание в	Передвижение	ПИ

три колонны, размыкание и смыкание	обычная, ходьба скрестным шагом, с остановкой по сигналу. Бег со сменой направляющего, с остановкой по сигналу		на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место	вертикальную	е вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямление ног	«Третий лишний» МПИ «Тихо-громко»
------------------------------------	--	--	--	--------------	--	-----------------------------------

24 неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: степ- аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.

Задачи:

- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- продолжать учить ловить мяч из различных исходных положений и различными способами;
- обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;
- формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

25 неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: степ- аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.

Задачи:

- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- продолжать учить ловить мяч из различных исходных положений и различными способами;
- обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;
- формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

26 неделя: «Цирк»

Перестроение в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная, с выпадами. Медленный бег в течении одной минуты, бег «змейкой», с остановкой по сигналу	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением прыжками по середине		Метание мешочка в горизонтальную цель	Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет	ПИ «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай» МПИ «Скажи ласковое слово»
--	--	---	--	---------------------------------------	--	--

27 неделя: традиционная структура занятий

Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба обычная, спиной вперед, с выпадами, с остановкой по сигналу. Медленный бег в течении 1 мин, бег «змейкой» с остановкой по звуковому сигналу.	Закрепление			Вис на гимнастической стенке: ноги врозь, ноги вместе	ПИ «Четыре цапли» МПИ «Кольцо-колечко»
---	---	-------------	--	--	---	--

28 неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

• учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке; • упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков; • закреплять умение ползать на животе; • развивать умение двигаться ритмично и выразительно; • формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.						
29 неделя: «Олимпийские звезды»						
Построение в три, четыре колонны, парами	Ходьба по кругу парами. Бег на носках, с захлестыванием голени, с остановкой по сигналу, со сменой направляющего	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы	Прыжки через обруч на месте	Отбивание мяча от пола с продвижением вперед между предметами	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет	ПИ «Не урони мяч» МПИ «Хвост змеи»

Календарно - тематический план

Учебный курс «Фитнес» для детей старшего дошкольного возраста

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазание, ползание	Подвижные игры
1 неделя: «Экскурсия в лес»						
Перестроение в две колонны, расчет на «1-2», в шеренге и в колонне	Перестроение в две колонны, расчет на «1-2», в шеренге и в колонне	Перестроение в две колонны, расчет на «1-2», в шеренге и в колонне	Перестроение в две колонны, расчет на «1-2», в шеренге и в колонне	Перестроение в две колонны, расчет на «1-2», в шеренге и в колонне	Перестроение в две колонны, расчет на «1-2», в шеренге и в колонне	ПИ «Мы веселые ребята» МПИ «тише едешь – дальше будешь»
2 неделя. Традиционное построение занятий						
Построение в шеренгу, в колонну	Ходьба без задания, на носках, перекатом с пятки на носок, в рассыпную. Бег, чередование обычного бега с бегом с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени	Ходьба по скамейке с перешагиванием через препятствия	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Подбрасывание мяча вверх, с ударом об пол. Ловля его не прижимая к себе		ПИ «Кто скорее добежит до флажка» МПИ «Овощи и фрукты»
3 неделя: традиционное построение занятий						
Повторение	Ходьба обычная, приставным	Закрепление		Повторение	Ползание на четвереньках по скамейке с	ПИ «Колобок» МПИ

	шагом правым и левым боком, на носках. Бег со сменой ведущего; с выбрасывани ем прямых ног вперед				толканием мяча головой вперед	«Дружные пингвины»
4 неделя: нетрадиционное построение занятия. Фитнес тренировка: степ аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ платформе, художественная гимнастика и стрейчинг Задачи: - Учить раскручивать обруч на полу - Закреплять умение согласованно двигать руками и ногами - развитию памяти и внимания, выносливости 4.воспитывать выдержку и настойчивость						
5 неделя: нетрадиционное построение занятия. Фитнес тренировка: степ аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ платформе, художественная гимнастика и стрейчинг. Задачи: - учить раскручивать обруч на правой и левой руке; - закреплять умение согласованно двигать руками и ногами; - содействовать развитию памяти и внимания, выносливости; - воспитывать выдержку и настойчивость.						
6 неделя: «Путешествие по городу»						
Перестроени е в 2 колонны на месте,поворо ты на месте, перестроение в 3 колонны	Ходьба в колонне, с остановкой по сигналу; бег обычный, бег с преодолением препятствий (подлезание и перешагивани е)		Прыжки в длину с места	Перебрасыван ие мяча друг другу из-за головы	Ползание до ориентира с толканием мяча головой	ПИ «Найди свое место» МПИ «Тише едешь- дальше будешь»
7 неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ - платформе, художественная гимнастика и стретчинг. Задачи: - учить раскручивать обруч на талии; - развивать умение выполнять упражнения ритмично и выразительно; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений;						
8неделя: «Путешествие в зимний лес»						
Перестроени е по расчету «1-3», построения в звенья	Ходьба обычная, с остановкой по сигналу. Бег обычный, «змейкой», состановкой по сигналу	Ходьба по гимнастическо й скамейке с перекладывани ем мяча под коленом	-	Перебрасыван ие мяча друг другу из-за головы	Подтягивани е на скамейке с помощью рук	ПИ «Щука» МПИ «Хвост змеи»
9 неделя: традиционное структура занятий						
Построение в пары и в колонну, перестроение	Ходьба обычная, широким шагом,	Закрепление		Отбивание мяча от пола	Подлезание под дугу в группировке	ПИ «Снежная перестрелк а»

• совершенствовать физические качества; • тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы; • повышать умственную и физическую работоспособность; • воспитывать волевые качества.						
16 неделя: «Пожарные на учении»						
Построение в одну и в три колонны, перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба, ходьба с выполнением задания по сигналу. Бег с изменением темпа и направления движения	Ходьба по доске с закрытыми глазами	Прыжку в длину с места	Забрасывание мяча в корзину		ПИ «Ловишки» МПИ «Котята и клубочки»
17 неделя: традиционная структура занятий.						
Перестроение в колонну по два и по три	Ходьба с выпадами, по сигналу. Бег в чередовании с прыжками с ноги на ногу, медленный бег спиной вперед	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом вокруг	Прыжки в длину с разбега	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину		ПИ «Грибы, ягоды, цветы» МПИ «Громко, тихо»
18 неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг. Задачи: • учить перебрасывать мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола; • упражнять перепрыгивать через препятствие с разбега способом «ножницы»; • развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; • воспитывать волевые качества.						
19 неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг. Задачи: • учить подбрасывать и ловить малый мяч с хлопком и вращением кистей рук; • закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков; • развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; • воспитывать волевые качества.						
20 неделя: «Мы- юные циркачи»						
Построение в шеренгу и колонну., расчет на «1-2», построение в один и два круга	Обычная ходьба, ходьба скрестным шагом. Бег со сменой направления и с остановкой по сигналу		Запрыгивание на высоту с места	Перебрасывание мяча друг другу с отскоком его от земли	Передвижение вперед с помощью рук и ног сидя на скамейке	ПИ «Возьми платочек» МПИ «Летеела ворона»
21 неделя: традиционная структура занятия						
Построение в три колонны, размыкание и смыкание	Ходьба обычная, ходьба скрестным		Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание	Метание в вертикальную цель	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на	ПИ «Третий лишний» МПИ

• развивать умение двигаться ритмично и выразительно; • формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.						
27 неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг. Задачи: • учить ползать на животе, подтягиваясь на руках; • упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке; • закреплять умение энергично отталкиваться во время прыжков; • развивать умение двигаться ритмично и выразительно; • формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.						
28 неделя: «Олимпийские звезды»						
Построение в три, четыре колонны, парами	Ходьба по кругу парами. Бег на носках, с захлестыванием голени, с остановкой по сигналу, со сменой направляющего	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы	Прыжки через обруч на месте	Отбивание мяча от пола с продвижением вперед между предметами	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет	ПИ «Не урони мяч» МПИ «Хвост змеи»
29 неделя: контрольно проверочное занятие						

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим занятий, учебный план

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности осуществляется в форме работы кружка «Фитнес» Основной организационной формой деятельности являются игровые занятия.

Календарный учебный график:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности				
			Сафронова И.В.	Новицкая К.А..
Учебный курс «Фитнес»	1*28	28	Октябрь-4недели Ноябрь-3 недели Декабрь-3 недели Январь-3недели Февраль-4едел Март-4 недел Апрель-4недели Май – 3 недели	

Учебный план:

№ п/п	Этапы	Продолжительность образов-й программы	Количество образов-й деятельности в неделю	Объем образов-й нагрузки в неделю	Объем образов-й нагрузки по программе в год
	Первый год обучения	30 минут	1	30 минут	28 занятий
	Второй год	30 минут	1	30 минут	28 занятий

	обучения				
	Третий год обучения	30 минут	1	30 минут	28 занятий

Продолжительность занятия 30 мин., из них продолжительность учебной деятельности, соответственно СанПиН, младший возраст – 10-15 мин., средний – 20 мин., старший – 25 мин., остальное время – совместная деятельность взрослого и детей, направленная на коммуникацию, эмоциональный настрой, рефлекссию.

3.2. Условия реализации программы

Помещение для реализации программы оснащено необходимым оборудованием, которое соответствует санитарным нормам и требованиям.

Материально-техническая база: музыкальный зал, спортивное оборудование (скамейки гимнастические, маты гимнастические, массажные коврики и т.д.), магнитофон с комплектом СД-дисков с записями музыкальных сборников к комплексам ритмической гимнастики, мультимедийный проектор.

3.3. Специальные условия для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов организуется образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся (в соответствии с заключением психолога - медико-педагогической комиссии). Под специальными условиями, для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных методов обучения и воспитания, специальных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, обеспечение доступа в здание организации, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение программы.

Литература

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 160с.
2. Бочарова, Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 176 с.
3. Буцинская П.П., Васюкова В.И, Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.:1990.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: методическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 144 с
5. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста :схемы и таблицы. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с
6. Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие- М.: Айрис-пресс, 2007.- 112с.
7. Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыши на мячах. – М.: Центр Фитбол, 2005. – 130с.
8. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 2001.
9. Потапчук, Как сформировать правильную осанку у ребенка.- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.-88 с.

10. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика - Синтез, 2000. - 256 с.
11. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦСфера, 2015.- 224
12. Федотов м, Данилова. Энциклопедия физической подготовки к школе.- СПб.: «Нева»; М.: «ОЛМА –ПРЕСС Гранд», 2002.-239
13. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников.- М.: Баллас, 2005.- 144с
14. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – Физическое воспитание дошкольников. – М.:1999