

Отдел образования администрации Печенгского муниципального округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №13»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом «МБДОУ № 13»

Протокол №2 от 10.01.2023г.

«УТВЕРЖЕНО»

Заведующим «МБДОУ № 13»

_____ Яковлевой Е.В.

Приказ №11/2 от 10.01.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно – спортивной направленности «Джампинг для дошкольников»

Для детей 5 – 7 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:

Долматович Н.Д. - педагог доп.образования

нп. Спутник, 2022 год

1. Пояснительная записка.

Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **базовый.**

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Джампинг для дошкольников» (далее – Программа) составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу учреждения дополнительного образования, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.03.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Актуальность. Детским организациям и педагогическим коллективам необходимо подбирать эффективные методы и технологии для поддержания здоровья детей. Так же необходимо внимательно следить за рынком услуг, запросам родителей и оставаться конкурентно способными, используя в своем опыте инновационные технологии. Одним из путей

для решения этих задач является внедрение и реализация технологий Детского фитнеса в дошкольных учреждениях квалифицированными специалистами адаптивной физкультуры с опытом работы с дошкольником, включением в программу новых технологий. Детский джампинг - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения.

Новизна программы.

Джампинг это:

- новая революционная оздоровительная технология, настоящее ноу-хау в детском фитнесе;
- технология, которая дает эффективный оздоровительный и развивающий эффект для ребенка дошкольника, отвечает ФГОС ДОО;
- технология, которая может быть использована в целях коррекции развития ребенка с ОВЗ;
- очень любим детьми и востребован родителем, как основным заказчиками образовательных и оздоровительных услуг для своих детей;

Цели и задачи программы.

Цель: обеспечение двигательной активности и развитие физических способностей у детей старшего дошкольного возраста через «Джампинг» (прыжки на батуте).

Задачи программы:

Обучающиеся:

- Формировать знания дошкольников о строении своего тела и организма;
- Закреплять технику выполнения упражнений на батуте;
- Формировать умение ориентироваться в пространстве;

- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

Развивающиеся:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;

Воспитательные:

- Воспитывать терпение, выносливость, саморегуляцию и контроль у дошкольников;
- Воспитывать слаженность и умение работать в команде;
- Воспитывать организованность;
- Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

Адресат программы: учащиеся желающие заниматься джампингом.

Возраст учащихся – 5-7 лет.

Форма реализации программы: очная.

Срок реализации программы: 1 года.

Форма организации занятий: групповая.

Объем программы, режим занятий: год обучения – 72 часов - 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Виды занятий: беседы, теоретические и практические занятия.

Количество учащихся – 7 человек. Наполняемость групп определена в связи с необходимостью обеспечения безопасности во время проведения практических занятий (индивидуальная страховка каждого учащегося преподавателем).

Ожидаемые результаты

- Развитие физических способностей (мышечная сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений);
- Укрепление мышечной системы;
- Снижение частоты респираторных заболеваний;
- Снижение агрессивности и повышение эмоционального благополучия;
- Развитие чувства ритма, умение согласовывать движения с музыкой.
- У ребенка развиты волевые качества: выносливость, терпение, организованность, самоконтроль;
- Ребенок имеет представление о строении своего тела и организма;
- Ребенок знает и соблюдает правила безопасности на батуте;
- Ребенок приобретает знания о батуте, его значимости, истории возникновения;
- Ребенок владеет основами техники выполнения упражнений на батуте.

Формы итоговой аттестации и демонстрации результатов обучения.

- Мониторинг двигательных умений и качеств детей в начале (сентябрь) и в конце учебного года (май);
- Организация открытых занятий с демонстрацией приобретённых умений и навыков;
- Участие в соревнованиях.

2. Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоритич.	Практич.	
1	Общефизическая подготовка	25	5,5	19,5	
1.1	Строевые упражнения	2	0,5	1.5	Беседа. Самостоятельная работа.
1.2	Ходьба, бег	5	1	4	Беседа. Самостоятельная работа.
1.3	Легкоатлетические упражнения	5	1	4	Беседа. Самостоятельная работа.
1.4.	Упражнения в ползании, лазании	4	1	3	Беседа. Самостоятельная работа.
1.5	Упражнения с мячом	4	1	3	Беседа. Самостоятельная работа.

1.6.	Упражнения в равновесии	5	1	4	Беседа. Самостоятельная работа. Сдача зачета по пройденной теме.
2	Специальная физическая подготовка	9	3	6	
2.1	Упражнения для развития ловкости	3	1	2	Беседа. Самостоятельная работа.
2.2	Упражнения для развития гибкости	3	1	2	Беседа. Самостоятельная работа.
2.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	1	2	Беседа. Самостоятельная работа. Сдача зачета по пройденной теме.
3	Спортивно-техническая подготовка	13	2	11	
3.1	Акробатические упражнения	6	1	5	Беседа. Самостоятельная работа
3.2.	Упражнения на батуте	7	1	6	Беседа. Самостоятельная работа. Сдача зачета по пройденной теме.
4	Хореографическая подготовка	6	1,5	4,5	
4.1	Танцевальные движения	4	1	3	Беседа. Самостоятельная работа.
4.2	Музыкальные игры	2	0,5	1,5	Беседа. Самостоятельная работа.

					Сдача зачета по пройденной теме.
5	Упражнения	15	2,5	12,5	
5.1	Упражнение на расслабление и вытяжение	3	0,5	2,5	Беседа. Самостоятельная работа.
5.2	Упражнения для развития мелких мышц руки	3	0,5	2,5	Беседа. Самостоятельная работа.
5.3	Дыхательные и звуковые упражнения	3	0,5	2,5	Беседа. Самостоятельная работа.
5.4	Упражнения на согласование музыки и движения	3	0,5	2,5	Беседа. Самостоятельная работа.
5.5	Упражнения на принятие и сохранение позы	3	0,5	2,5	Беседа. Самостоятельная работа. Сдача зачета по пройденной теме.
6	Повторение изученного. Подведение итогов.	4	1	3	Сдача зачета по пройденным темам.
Итого:		72	15,5	56,5	

3. Содержание программы

Месяц	Тема	Задачи	Кол-во часов
Сентябрь	Общефизическая подготовка	1.1. <i>Строевые упражнения:</i> - общее понятие о строе; - построение по росту, в колонну, шеренгу, парами, в круг, в рассыпную, соблюдая интервалы и дистанцию; - равнение, повороты на месте, размыкание и смыкание; - подвижные игры «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Ровным кругом» и др.	2
		1.2. <i>Ходьба, бег:</i> - сохраняя осанку, с заданиями :руки в сторону, на пояс, за спину и пр; - подражательные движения (мышка, цыпленок, медведь, лиса, пингвин, петушок, цапля, лошадка, утенок, птица, волк, кошечка, ножницы и т.п.); - чередование и разновидности этих видов (на носках, широкий шаг, галоп и т.д.); - групповая ходьба и бег с изображением поезда, змейки, волны и	5

		т.п.; - с преодолением препятствий реальных и воображаемых (между предметами, перешагивая их, перелезая, подлезая, под вращающейся веревкой и т.п.); - с изменением направления и темпа движения, челночный бег; - подвижные игры «Великаны и карлики», «Самолеты», «Слушай сигнал», «Поезд», «Бездомный заяц», «Ручеек», «Третий лишний», «Караси и щука» и др. <i>1.3. Легкоатлетические упражнения:</i> - прыжки в длину и высоту с разбега; - бег на скорость (дистанция 10-20 м.); - непрерывный бег в течение 1,5-2 мин. в медленном и среднем темпе; - подвижные игры «Вороны и воробьи», «Перебежки», «Волк во рву», «Кто быстрее добежит до флага», «Кто сделает меньше прыжков», «С кочки на кочку» и др.	1
Октябрь	Общефизическая подготовка	<i>1.3. Легкоатлетические упражнения:</i> - прыжки в длину и высоту с разбега; - бег на скорость (дистанция 10-20 м.); - непрерывный бег в течение 1,5-2 мин. в медленном и среднем	4

		темпе; - подвижные игры «Вороны и воробьи», «Перебежки», «Волк во рву», «Кто быстрее добежит до флага», «Кто сделает меньше прыжков», «С кочки на кочку» и др. <i>1.4. Упражнения в ползании, лазании:</i> - подражательные движения в лазании (машина, котенок и пр.); - между предметами и под ними (течет «ручей» под мостом, между деревьями и т.п.); - по гимнастической скамейке (горизонтальной и наклонной) на ступнях, четвереньках, животе и спине и т.п.; - подвижные игры «Мышеловка», «Пожарные на учениях», «Колдунчик» и пр.;	4
Ноябрь	Общефизическая подготовка	<i>1.5. Упражнения с мячом:</i> - броски вверх и ловля одной и двумя руками с ударом о пол и без удара, меняя позу, с хлопками, различными движениями; - отбивание мяча на месте и в движении; - броски и ловля разными способами в стену, с партнером, через веревочку, волейбольную сетку, в цель, в кольцо; - игра в мини-футбол по упрощенным правилам; - подвижные игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу»,	4

		«Подбрось - поймай», «Мяч капитану», «Попади в обруч», «Охотники и утки», «Мяч через сетку» и др. <i>1.6. Упражнения в равновесии:</i> - стойки на носках, на одной ноге, на месте и т.п.; - ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно; - ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке с предметами в руках, на голове, с преодолением препятствий реальных и воображаемых; - ходьба по двум переставляемым предметам; - подвижные игры «Гуси-лебеди», «Тише едешь – дальше будешь», «Встречная эстафета с равновесием», «не замочи ног» и др.	5
Декабрь	Специальная физическая подготовка	<i>2.1. Упражнения для развития ловкости:</i> - общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для рук, ног и туловища в различных исходных положениях (одновременные и попеременные, однонаправленные и разнонаправленные движения); - стойки на носках, на одной ноге и т.п. после передвижений, прыжков;	3

		- повороты, наклоны, вращения головы; кружение по одному и в парах; - прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук; - подражательные движения в прыжках («воробышек», «белка», «ракета», «кенгуру», «космонавт», «заяц» и т.п.); - прыжок с высоты (стопка матов и т.д.) на точность приземления; - прыжки через скакалку: на одной, двух ногах, со сменой ног, руки скрестно и др.; - подвижные игры «Совушка», «Вьюны», «Запрещенное движение», «Пустое место», «Лиса в курятнике», «Удочка», «Парашютисты» и др. <i>2.2. Упражнения для развития гибкости:</i> - общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой движений; - подражательные движения («стрела», «корзинка», «колечко», «верблюд», «бабочка», «улитка», «складка» и др.); - у стенки: подняв одну ногу на опору на уровне пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола); махи одной и другой ногой	3
--	--	---	---

		вперед, в стороны, назад; - шпагаты: ноги врозь, на правую и левую ногу. <i>2.3. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств:</i> - напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук; - поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - подражательные движения («стульчик», «лебедь», «самолет», «уголок», «змея» и др.); - лежа на животе прогнуться и вернуться в исходное положение с различным положением рук; - лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.) - сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопами; - подражательные движения в ползании («обезьянка», «паучок», «крокодил» и т.п.); - приседания: ноги врозь и вместе; - прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с	3
--	--	--	---

		продвижением вперед, то же из приседа; - запрыгивание на повышенную опору (стопку матов и т.п.); - подвижные игры: «Кто лучше прыгнет», «Зайцы и волк» и др.	
Январь	Спортивно-техническая подготовка	<i>3.1. Акробатические упражнения:</i> - группировка сидя, лежа, стоя; - перекаты в группировке и, прогнувшись вперед, назад, в стороны; «бревнышко»; - кувырок вперед и назад в группировке; - стойка на лопатках; - мост из положения лежа на спине и наклоном назад; - равновесие на одной ноге («ласточка»); - стойки: на голове и руках, на руках; - переворот боком. Примерные соединения: из основной стойки – группировка, перекаат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, «мост»; «полушпагат» - сед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекаатом назад – стойка на лопатках. <i>3.2 Упражнения на батуте:</i> - ходьба с прямыми коленями (перекаатом с пятки на носок); - подражательные упражнения в прыжках («кенгуру», «ракета»,	6 1

		«космонавт», «маугли», «зайчик» и т.п.); - «качи» - прыжки вверх (ноги вместе – прямые), руки на поясе; с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, то же на колени и встать; - прыжок «группировка» с раскрытием; - прыжок «ноги врозь – согнувшись»; - прыжок с ноги на колени ; - прыжок с колен на ноги; - прыжки со следующим соскоком с поворотом в мягкую зону приземления.	
Февраль	Спортивно-техническая подготовка	<i>3.2 Упражнения на батуте:</i> - ходьба с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок); - подражательные упражнения в прыжках («кенгуру», «ракета», «космонавт», «маугли», «зайчик» и т.п.); - «качи» - прыжки вверх (ноги вместе – прямые), руки на поясе; с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, то же на колени и встать; - прыжок «группировка» с раскрытием; - прыжок «ноги врозь – согнувшись»; - прыжок с ноги на колени ;	6

	Хореографическая подготовка	- прыжок с колен на ноги; - прыжки со следующим соскоком с поворотом в мягкую зону приземления. <i>4.1. Танцевальные движения</i> - ритмические упражнения в ходьбе, беге, с движениями рук, с хлопками и т.д.; - подражательные движения в ходьбе и беге («пингвин», «мышка», «цыпленок», «лиса», «собачка» и т.п.); - танцевальные шаги: приставной, с притопом, с подскоком, галоп, полька и др.; - пружинные и волнообразные движения; - элементы народных и современных танцев.	2
Март	Хореографическая подготовка	<i>4.1. Танцевальные движения</i> - ритмические упражнения в ходьбе, беге, с движениями рук, с хлопками и т.д.; - подражательные движения в ходьбе и беге («пингвин», «мышка», «цыпленок», «лиса», «собачка» и т.п.); - танцевальные шаги: приставной, с притопом, с подскоком, галоп, полька и др.; - пружинные и волнообразные движения;	2

	Упражнения	- элементы народных и современных танцев. 4.2. Музыкальные игры: - «Запомни мелодию», «Круг и кружочки», «Змейка», «Птицы и клетка» и др. 6.1. Упражнения на расслабление и вытяжение: - потягивания в положении лежа, сидя, стоя; - последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением. 6.2. Упражнения для развития мелких мышц руки: - рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование; - опознание предмета на ощупь с закрытыми глазами; - движение кистями по воображаемому препятствию, предмету; - показ движений и форм живых и неживых предметов; - гимнастика для пальцев («Моя семья», «Встреча друзей», «В гостях», «Человечек», «Клавиши и струны», «Лепим лицо» и др.).	2 3 2
Апрель	Упражнения	6.2. Упражнения для развития мелких мышц руки: - рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование; - опознание предмета на ощупь с закрытыми глазами;	1

		- движение кистями по воображаемому препятствию, предмету; - показ движений и форм живых и неживых предметов; - гимнастика для пальцев («Моя семья», «Встреча друзей», «В гостях», «Человечек», «Клавиши и струны», «Лепим лицо» и др.). <i>6.3. Дыхательные и звуковые упражнения:</i> - имитация через дыхание легкого ветерка, надувания шарика, пылесоса и др.; - звукоподражание («Веселая пчелка», «Гудок парохода», «Плаксы», «Часики» и др.); - дыхание в разном ритме (короткие, прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи); - вдох через нос, выдох через рот и наоборот («Змейка») быстро и медленно; - очистительное дыхание – вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам; - «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур; - вдохи и выдохи через правую и левую ноздрю по очереди; - вдох через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот; - вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по -турецки; - имитация движений дровосеков, бурлаков («ха-аа», «ф-у-у-у,	3
--	--	--	---

		«уууухнем» и др.); - произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок; пропевание гласных звуков с придыханием; - поглаживание боковых частей носа на вдохе от кончика к переносице, постукивание по ноздрям на выдохе; то же со звуком «м-м-м-ммм», слогами «ба-бо-бу»; - при закрытой правой, затем левой ноздре протяжно протянуть звук «г-ммм»; - энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укрепление мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к» (укрепление мышц языка и гортани). <i>6.4. Упражнения на голосование музыки и движения:</i> - пропевание движения – воспроизведение звуками ритма и характера движений; - хороводные игры; - ритмические движения; свободный танец; - прослушивание музыкальных отрывков и словесный отчет. <i>6.5. Упражнения на принятие и сохранение позы:</i>	3 1
--	--	---	---------------------------------

		- имитация поз животных («Сова в дупле», «Лев перед прыжком» и др.); - изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (мячик, стол, чашка и др.), геометрических фигур (прямая линия, треугольник, трапеция, круг и др.); - имитация поз в непривычных ситуациях (кошка на люстре, сапог в кастрюле и пр.); - воспроизведение выразительных поз: напряженная и расслабленная позы; - игры: «Внимание! Фотографирую!», «Замри!», «Стоп, кадр!» - имитация фотографических изображений («Прыгун в полете», «Тяжелатлет в рывке»).	
Май	Упражнения	6.7. Упражнения на принятие и сохранение позы: - имитация поз животных («Сова в дупле», «Лев перед прыжком» и др.); - изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (мячик, стол, чашка и др.), геометрических фигур (прямая линия, треугольник, трапеция, круг и др.); - имитация поз в непривычных ситуациях (кошка на люстре, сапог в кастрюле и пр.);	2

	Повторение. Подведение итогов.	- воспроизведение выразительных поз: напряженная и расслабленная позы; - игры: «Внимание! Фотографирую!», «Замри!», «Стоп, кадр!» - имитация фотографических изображений («Прыгун в полете», «Тяжелоатлет в рывке»). Повторение всего изученного.	4
--	--	--	----------

4.

Ресурсное обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации. Занятия проводятся на исправном оборудовании. В основе обучения лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность и последовательность, доступность.

Спортивное оборудование

- батуты;
- гимнастические дуги;
- гимнастическая скамейка;
- мячи;
- волейбольная сетка;
- ворота для мини-футбола;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- баскетбольное кольцо на стойке;
- табло с мишенью;
- степы.

Наглядно-методический материал

- Обучающие плакаты (части тела);
- Аудиозаписи (для выполнения тренировки, для релаксации, для эстафет);
- Презентации;
- Дидактические игры;
- Схемы выполнения упражнений;
- Памятки (правила безопасности на батуте);

- Ритмичный текст (стихотворения, считалки);

Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения лежат дидактические принципы педагогики:

Принцип сознательности и активности предполагает сознание учащимися своих целей, задач, необходимости определенных действий для достижения искомого результата; анализ техники, тактики вида спорта; своего поведения и действий. Он также предполагает активный поиск новых форм техники, тактики, методов подготовки, возможностей для реализации своих целей.

Принцип наглядности основан на широком использовании возможностей различных видов показа материала: преподавателем, лучшими спортсменами, с использованием видео-, кино- и фотоматериалов, средств «срочной информации»; создании двигательных, зрительных и др. представлений об изучаемом движении. Наглядно можно продемонстрировать и преимущества того или иного средства или метода подготовки, тех или иных характеристик поведения, их конечный результат.

Принцип систематичности и последовательности - предлагаемый материал должен изучаться последовательно, от простого к сложному, от легкого к более трудному.

Принцип доступности и индивидуализации заключается в учете возрастных, половых и других различий, как групповых, так и индивидуальных. Соответственно уровню подготовленности должны даваться нагрузка на занятии, материал, методы обучения.

Формы обучения:

- Мини-лекция;

- Беседа, инструктаж;
- Упражнения.

Методы обучения

- Словесный – беседы, рассказ, устное изложение, инструктирование, комментарии и замечания;
- Наглядный – показ картинок, иллюстраций, презентаций; показ упражнений педагогом;
- Практический – повторение упражнений, открытое занятие;

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

5. Методическая литература для педагога

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2017
3. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Ведерникова Л. В. Совершенствование координационных способностей дошкольников 5–7 лет, проживающих в регионах крайнего Севера / Л. В. Ведерникова: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. 2005. С. 8–9.
5. Елена Сулим: Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. Сфера, 2021г.
6. Казанцева Н. В. Использование прыжков на упругой опоре для коррекции плоскостопия у детей дошкольного возраста / Н. В. Казанцева // Вестник Красноярского государственного педагогического им. В. П. Астафьева. 2010. № 3. 2–3 с.
7. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Теория и практика современной науки»Образование и педагогика. — 2017. — № 6 (24).
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Пащенко Л. Г. Изучение координационных способностей детей, занимающихся прыжками на батуте/ Л. Г. Пащенко, Р. Ф. Хазиева, А. А. Калашников // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: материалы VI международной научно-практической конференции Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2017. Ч. I. Общественные и гуманитарные науки. — С.347–349.
10. Пономарев Г. Н. Применение детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях / Г. Н. Пономарев, Н. В. Казакевич, Кузьмина С. В. // Культура физическая и здоровье. — 2013. — № 4 (46). С. 20–23.
11. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2013.
12. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.

13. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Фитнесс-танс», Детство –пресс, СПб, 2007г
15. Фирилева Ж.Е., «Прикладная и оздоровительная гимнастика», «Детство-пресс», СПб, 2012г
16. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.
17. Польза прыжков на батуте для детского здоровья // Батутный парк «Маугли». URL: <https://maygli-jump.ru/stati/polza-batuta-dlya-detskogo-zdorovya/>
18. Мини батут, инструкция по использованию // Hast tings. URL: http://dostsport.ru/d/754231/d/information_items_property_726.pdf
19. Польза прыжков на батуте для детского здоровья // Батутный парк «Маугли». URL: <https://maygli-jump.ru/stati/polza-batuta-dlya-detskogo-zdorovya/>

6. Методическая литература для родителей

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2017
3. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Ведерникова Л. В. Совершенствование координационных способностей дошкольников 5–7 лет, проживающих в регионах крайнего Севера / Л. В. Ведерникова: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. 2005. С. 8–9.
5. Елена Сулим: Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. Сфера, 2021г.
6. Казанцева Н. В. Использование прыжков на упругой опоре для коррекции плоскостопия у детей дошкольного возраста / Н. В. Казанцева // Вестник Красноярского государственного педагогического им. В. П. Астафьева. 2010. № 3. 2–3 с.

7. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Теория и практика современной науки»Образование и педагогика. — 2017. — № 6 (24).
8. Пашенко Л. Г. Изучение координационных способностей детей, занимающихся прыжками на батуте/ Л. Г. Пашенко, Р. Ф. Хазиева, А. А. Калашников // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: материалы VI международной научно-практической конференции Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2017. Ч. I. Общественные и гуманитарные науки. — С.347–349.
9. Пономарев Г. Н. Применение детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях / Г. Н. Пономарев, Н. В. Казакевич, Кузьмина С. В. // Культура физическая и здоровье. — 2013. — № 4 (46). С. 20–23.
10. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2013.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Фитнесс-данс», Детство –пресс, СПб, 2007г\
12. Фирилева Ж.Е., «Прикладная и оздоровительная гимнастика», «Детство-пресс», СПб, 2012г
13. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.