

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 22 города Пензы «Радуга детства»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МБДОУ № 22

Протокол № 1
От «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 151 по МБДОУ № 22
от «28» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»

Возраст обучающихся: 4 - 7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:
Инструктор физической
культуры
МБДОУ № 22 г. Пензы
Косаурова Кристина Игоревна

г. Пенза, 2023

Информационная карта
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Детский фитнес»

1	Наименование образовательного учреждения, реализующего ДООП	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – детский сад № 22 города Пензы «Радуга детства»
2	Адрес учреждения	440011, г. Пенза, ул. 8 Марта – 11-А тел. 42-70-21; 42-61-98 e-mail: ds-22@list.ru
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Краткая аннотация программы	Программа предусматривает использование как профилактических, так оздоровительных методик, направленных на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.
5	Возраст детей, на которых рассчитана программа	4 – 7 лет
6	Срок освоения программы	2 года
7	Режим занятий	Занятия проводятся 2 раза в неделю
8	Продолжительность занятий	Продолжительность занятия: 25 -30 мин.
9	Форма обучения	Очная
10	Форма организации образовательной деятельности	Подгрупповая
11	Количество детей, занимающихся по данной программе	Количество групп – 2 Количество детей в группе - 15-20
12	Сведения об авторе программы	Косаурова Кристина Игоревна Инструктор физической культуры
13	Характеристика программы:	
	- по типовому признаку	Модифицированная
	- по основной направленности	Физкультурно-спортивная
	- по уровню освоения	Дифференцированная
	- по целевым установкам	Развивающая физические способности
	- по содержанию	Однопрофильная
14	Результаты реализации программы	Положительные изменения в физическом и функциональном развитии, положительная динамика в физической подготовленности.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Детский фитнес»

Пояснительная записка

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – детский сад № 22 города Пензы «Радуга детства» (далее по тексту МБДОУ № 22) осуществляет образовательную деятельность в интересах личности ребенка, семьи, общества и государства, обеспечивает охрану здоровья и создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе для удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей детей, посещающих МБДОУ № 22.

Для наиболее полного удовлетворения *индивидуальных образовательных потребностей и интересов каждого ребенка* МБДОУ реализует за пределами основной образовательной программы дошкольного образования дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» (далее по тексту ДООП «Детский фитнес»).

ДООП «Детский фитнес» содействует взаимопониманию и сотрудничеству между участниками образовательных отношений независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, обеспечивает развитие физических способностей детей, формирование и развитие их личности в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Программа «Детский фитнес» является открытым документом, выходящим за рамки федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и обеспечивающим свободный и личностный выбор деятельности, вариативность содержания и форма организации образовательного процесса.

В ДООП «Детский фитнес» включены только те задачи и то содержание, которые не включаются в основную образовательную программу дошкольного образования, не финансируются городским или федеральным бюджетом. Эта услуга предоставляется только по запросу и пожеланию родителей.

Реализация ДООП в МБДОУ №22 осуществляется в форме дополнительной образовательной услуги. Оказание дополнительной образовательной услуги открыто и свободно от стандартного подхода: постоянно обновляется содержание, методы и формы работы с детьми, применяются современные здоровьесберегающие технологии, возможна авторская позиция педагога.

Реализация ДООП организуется с учётом индивидуальных склонностей и предпочтений ребёнка, предоставляя возможности для самореализации каждого воспитанника, совершенствования его физические качества, укрепления здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Занимательное ЛЕГО конструирование»**

- по содержанию является *однопрофильной*;
- по уровню освоения – *ознакомительной, базовой*;
- по форме организации - *очной, групповой*;
- по степени авторства – *модифицированной*.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав МБДОУ № 22

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам МБДОУ № 22 г. Пензы
- Правила оказания платных образовательных услуг МБДОУ № 22 г. Пензы
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в МБДОУ №22 г.Пензы.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста имеет центральное место в современном обществе. Именно в этот период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, активные и здоровые.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени.

Новизна и отличительные особенности данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. Необычность постановки занятия- наряду с традиционными формами упражнений, проводятся занятия по различным видам детского фитнеса: фитбол - упражнения, игровая гимнастика, стретчинг, музыкально-подвижные игры, спортивно - танцевальная аэробика.

Педагогической целесообразностью использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала учащихся. Учащиеся находят применение полученным умениям и навыкам в различных соревнованиях и конкурсах.

Адресат программы:

Образовательная программа «Детский фитнес» рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. *Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. *Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. В увлекательной, наглядно-практической форме руководитель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях.

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения, с общим количеством часов 128.

1 год обучения - 64 часа

2 год обучения - 64 часа.

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является физические упражнения.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся 25-30 минут.

1 год обучения – 2 .раза в неделю по 1 часу (1 учебный час – 30 мин);
2 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (1 учебный час – 30 мин)

Особенности организации образовательного процесса

Ознакомительный

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и умений.

Программа предусматривает освоение следующих разделов:

- Теоретические основы формирования ЗОЖ;
- Аэробные тренировки (элементы, классической аэробики)- улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Тренировки на гибкости (растяжка связок и мышц, повышение гибкости тела, элементы стретчинга);
- Фитбол-гимнастика- упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления;
- Логоритмика- двигательные упражнения сочетающие с произнесение специального речевого материала;
- Оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК;
- Дыхательная гимнастика.

Цель программы: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи программы

Обучающие

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики.

Воспитательные

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Ожидаемые результаты по годам обучения:**1 год обучения:**

- 1.направленное развитие всех двигательных качеств детей;
- 2.развитие двигательных способностей и эмоциональной сферы;
- 3.формирование и развитие правильной осанки, красивой и легкой походки;
- 4.музыкально-ритмическое воспитание.

2 год обучения:

- 1.выполнение общеразвивающих упражнений;
- 2.подвижные игры;
- 3.более четкое выполнение коррекционных упражнений;
- 4.выполнение гимнастических элементов.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Специфика дошкольного детства не позволяю требовать от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы определяется следующими ориентирами.

Предметные результаты:**Будут знать:**

- санитарно гигиенические требования к знаниям;
- основные способы и особенности движение и передвижения человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- об общих индивидуальных основах личной гигиены;
- о профилактике нарушения осанки, о причинах травматизма и правилах его предупреждение;
- как правильно осуществляется сама контроль за состоянием организма.

Будут уметь:

- уметь самостоятельно пользоваться приобретёнными двигательными навыками в различных условиях;
- правильно выполнять комплекс физических упражнений на развитие координации гибкости силы быстроты и ловкости;
- взаимодействовать в команде в процессе занятий;
- владеть техникой перемещения во время игры;
- создавать новые образные движения, отличающиеся оригинальностью, вариативностью;
- использовать различные тактические действия, использовать сама контроль за состоянием здоровья.

Метапредметные результаты:**У детей будут развиты:**

- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;
- самостоятельность, личная ответственность за свои поступки;
- мотивация к физкультуре и спорту;
- уважительная и доброжелательного отношение к другим детям;
- сформирована коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности;
- сформированы умение понимать причины успеха не успеха.

Личностные результаты:**Дети будут:**

- иметь положительные изменения в физическом и функциональном развитии, положительную динамику физической подготовленности;
- владеть элементами техники отдельных видов фитнеса;
- проявлять в двигательной активности настойчивость целеустремлённость, терпения и трудолюбия.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы аттестации/контроля
			теоретические	практические	
Раздел 1 Теоретические основы формирования ЗОЖ		9	5	4	-
1.2	Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде	1	1		Беседа
1.3	«Мои заботливые помощники»	2	1	1	
1.4	«Как усвоен человек»	2	1	1	-
1.5	«Скелет-наша опора»	2	1	1	-
1.6	«Осанка-стройная спина»	2	1	1	
Раздел 2 Аэробные тренировки		10	1	9	
2.1.	Знакомство с понятием классическая аэробика	1	1		Беседа, объяснение
2.2.	Упражнения на освоение техники базовых шагов	4		4	
2.3	Изучение комбинаций	5		5	
Раздел 3 Тренировки на гибкости		10	1	9	
3.1	Знакомство с понятием «стретчинг»	2	1	1	Беседа, рассказ
3.2	Упражнения игрового стретчинга	8		8	-
Раздел 4 Логоритмика		10	1	9	
4.1	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами	10	1	9	
Раздел 5 Оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК		10		10	
5.1	Упражнения на профилактику плоскостопия и осанки	10		10	
Раздел 6 Дыхательная гимнастика		10		10	
6.1	Упражнения на укрепление дыхательной системы	10		10	
Раздел 7 Спортивные игры		4		4	
7.1	Игры и игровые упражнения	4		4	

Формы и методы обучения:

- Фронтальные, подгрупповые занятия, комплексы упражнений в парах, задания индивидуальной направленности;
- Игры;
- Игры-тренировки;
- Интегрированные занятия;
- Обыгрывание ситуации;
- Познавательная беседа;
- Просмотр видеоматериала;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;
- Наглядно-демонстративный показ;
- Рассматривание иллюстраций.

Механизм оценивания образовательных результатов

С целью достоверности полученных результатов освоения программы осуществляется контроль в форме анализа условий для организации образовательной деятельности и анализа результатов деятельности детей.

Учет достижений детей осуществляется педагогом, оказывающими дополнительную образовательную услугу и заместителем заведующего по воспитательной и методической работе.

Основными формами учета достижений являются:

- педагогическое наблюдение;
- итоговые занятия;
- обобщения, обсуждения результатов;
- участие в олимпиаде;
- праздники и развлечения;
- участие детей в мероприятиях на уровне МБДОУ, района, города.

Система отслеживания и оценивания результатов организуется в виде тестирования физической подготовленности и позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов)- стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий-определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс.

Основные методы контроля и управления образовательным процессом - это педагогическое наблюдение педагога в ходе занятий и анализ подготовки обучающихся к участию в различных мероприятиях ДОУ, соревнованиях, конкурсах.

Подведение итогов по результатам освоения данной программы осуществляется в форме **открытого занятия** для родителей.

Формы подведения итогов

- открытый просмотр занятий;
- праздники, развлечения;
- анкетирование, опрос.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Зачисление воспитанников в группы для занятий по ДООП «Детский фитнес» осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором об оказании дополнительных образовательных услуг между родителями (законными представителями) и МБДОУ № 22.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 5 - 7 лет. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической подготовке.

Количество детей для занятий по дополнительной общеразвивающей программе зависит от количества поданных родителями (законными представителями) заявлений.

Наполняемость группы детей для занятий 10-15 человек.

Занятия по 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПиН: 25 – 30 минут (в зависимости от возраста детей).

Все занятия по реализации ДООП проводятся во 2-ой половине дня.

Занятия проводятся в специально оборудованном помещении детского сада (спортивный зал).

«Открытый» временной конец занятий позволяет каждому ребёнку в любое время закончить работу.

Сотрудничество и сотворчество педагогов и детей по реализации дополнительной общеразвивающей программы построено на основе:

- Понимания всеми участниками смысла деятельности, её конечного результата;
- Чёткой постановки конкретных и понятных целей для занятия;
- Добровольного участия в занятиях;
- Возникновения и проявления в процессе деятельности межличностных отношений, характер и окраска которых влияют на достижение конечного результата;
- Игрового характера подачи любого материала;
- Создания взрослым доступных для детей проблемных ситуаций, постановки творческих задач.

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1 год	64	32	64	2 занятия в неделю
2 год	64	32	64	2 занятия в неделю

Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

Итоговое занятие: физкультурно спортивная эстафета.

Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы:

Занятия по освоению ДООП проводятся в специально оборудованном помещении - спортивном зале. Помещение отвечает всем требованиям охраны жизни и здоровья детей.

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря:

- Мячи-фитболы-24 шт.
- Гимнастические коврики-20шт.
- Набивные мячи-10шт.
- Гантели-20шт.
- Шведская стенка-3 пролета.
- Турник.
- Набор матов, мягких модулей.
- Массажные дорожки-4 шт.
- Набор массажных мячей.
- Набор наклонных досок.
- Мячи разного диаметра.
- Скакалки-20 шт.
- Гимнастические палки-30 шт.
- Обручи-25 шт.
- Диски «Здоровья»-4 шт.
- Эспандеры-6 шт.
- Жгуты-растяжки-4 шт.
- Маски-10шт.
- Конусы, фишки-разметки-10 шт.
- Шнуры-20 шт.
- Ленточки, косички, флажки-20 шт.
- Батут детский-1 шт.
- Дуга для подлезания-4 шт.

- Канат-6 шт.
- Кегли с мячами-24 шт.
- Кубики-30 шт.
- Лестница веревочная напольная-4 шт.

Информационные ресурсы: аудиотека, видео-, фотоматериалы, интернет-источники.

Методические ресурсы: методические пособия, оборудование, специальная литература.

Кадровые ресурсы: педагог дополнительного образования.

Воспитательная работа

Приоритетной задачей в сфере воспитания обучающихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Детский фитнес» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБДОУ №22 г. Пензы и включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Детский фитнес».

Список литературы:

Литература для педагогов:

1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
3. Боброва Г.И. Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
4. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,
6. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.
7. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
8. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М.,Аркти, 2007г.
9. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма.- СПб, 2001
10. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г.
11. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.
12. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж, 2004г.
13. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.

14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
15. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.
16. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011
17. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
18. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995г.
19. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.
20. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
21. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
22. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. - М.Гном и Д.,2003г.
23. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
24. ЧП Лакоценин СС 2007г.
25. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

Литература для детей и родителей:

1.Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г.

Ковалько В.И., «Школа физкультминуток» - М.: 2013г - <https://static.my-shop.ru/product/pdf/48/472794.pdf>

2. Михайлова М.А., «Танцы, игры, упражнения для красивого движения»-М.: 2000г-
<http://referad.ru/80757/index.html>