

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 5 НОРИЛЬЧОНОК»
(МАДОУ «ДС №5 «НОРИЛЬЧОНОК»)

УТВЕРЖДЕНА:
Педагогическим советом
МАДОУ «ДС № 5 «Норильчонок»
Протокол №1 от «28» марта 2024 г.

Приказом заведующего
МАДОУ «ДС № 5 «Норильчонок»
№ _____ от «____» _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительный образовательный курс:
«Новый ритм» - детский фитнес

Руководитель курса:
воспитатель
Коваленко Мария Игоревна

Норильск, 2024

Структура программы

Введение

- 1. Пояснительная записка**
 - 1.1 Актуальное обоснование образовательной программы;
 - 1.2. Срок реализации образовательной программы;
 - 1.3. Требования к специалисту;
 - 1.4. Цель и задачи образовательной программы;
 - 1.5. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики;
 - 1.6. Методы обучения.
- 2. Содержание образовательной программы**
 - 2.1. Учебно-тематический план;
 - 2.2. Мониторинг развития спортивных качеств в реализации программы «Новый ритм»;
 - 2.3. Распределение занятий по месяцам;
- 3. Ожидаемые результаты**
 - 3.1 Формы контроля и подведения итогов реализации программы;
 - 3.2. Критерии оценки достижения планируемых результатов.
- 4. Организационно – педагогические условия реализации программы**
 - 4.1. Структура построения занятий;
 - 4.2. Условия реализации программы;
 - 4.3. Требования к оборудованию;
 - 4.4. Основные принципы программы.
- 5. Список используемой литературы.**

ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеразвивающая программа «Новый ритм» - физкультурно-оздоровительной направленности, по организации двигательной деятельности, воспитания и оздоровления детей. Программа представляет собой вариант разноуровневого планирования образовательной деятельности, разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155.

Программа направлена на создание условий для более углубленного освоения образовательной области: «Физическое развитие» - по «Формированию начальных представлений о здоровом образе жизни» и «Физическая культура». Программа охватывает комплекс содержания и организации жизни и воспитания детей в условиях ДОУ, совместной деятельности педагога дополнительного образования и дошколят, взаимодействия с семьями воспитанников. Программа, по которой ведётся обучение, сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных навыков.

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет.

Срок реализации Программы «Новый ритм» – 1 год.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по детскому фитнесу предназначена для работы с детьми со старшего дошкольного возраста. Программа разработана на основе общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, рассчитана на 1 год обучения детей в возрасте от 5 до 6 лет. Обучение реализуется в режиме дополнительных занятий.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики - ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

Современная физкультурно-оздоровительная работа — это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными - различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

1.1. Актуальное обоснование образовательной программы.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. В современных условиях развитие проблемы здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре.

Очень важно именно в детстве привить ребенку любовь к движению, поскольку раннее приобщение детей к искусству создает необходимые условия для гармоничного развития личности, раннее творческое самовыражение способствует сохранению и развитию творческих импульсов.

Включение в образовательный процесс методики «Детский фитнес» обеспечивает всестороннее развитие детей во всех образовательных областях.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что используются разнообразные средства физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, дыхательная гимнастика с помощью спортивного инвентаря. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4. 09. 2014 г. №1726-р.
3. Постановлением Главного государственного стандарта врача РФ от 04.

07. 2011 г. №11 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14- Санитарно-эпидеологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (минобрнауки России) от 29. 08. 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо МОиН РФ 09-3242 от 18. 11. 2015 г.
6. Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо МОиН РФ ВК- 1232/09 от 28. 04. 2017г.

1.2. Срок реализации образовательной программы.

Рабочая программа рассчитана на 22 занятия по 25 мин. в течение учебного года для группы из 12 человек 5-6 лет старшего дошкольного возраста. Занятия проходят в дневное время на базе МАДОУ №5 «Норильчонок»

1.3. Требования к специалисту, реализующему образовательную программу

Программу может реализовывать воспитатель с практическим опытом; воспитатель; инструктор по физической культуре; музыкальный руководитель.

1.4. Цель и задачи образовательной программы

Цель программы - сохранение и укрепление здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- 1) обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 2) формировать умение детей в самостоятельной организации двигательной деятельности под музыку.

Развивающие:

- 1) укреплять костно–мышечный корсет, сердечно – сосудистую, дыхательную систему.
- 2) развивать основные физические качества, координационные, ритмические способности.
- 3) формировать правильную осанку.

Воспитательные:

- 1) формировать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- 2) способствовать гармоничному развитию личности.
- 3) воспитывать взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность.

1.5. Характеристика развития детей от 5 до 6 лет

В возрасте с 5-6 лет у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

1.6. Методы обучения

Направления детского фитнеса:

- 1) «Зверобика» — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.
- 2) «Лого-аэробика» — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.
- 3) Step by step — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- 4) Ваву тор — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- 5) Упражнения с фитболом — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает ОДА малыша.
- 6) Ваву games — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.
- 7) Детская йога — благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.
- 8) First step — занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

Методы и приемы обучения, используемые в хореографической работе с дошкольниками, можно условно разделить на: **наглядные, словесные и практические.**

Эффективность таких методов и приемов в многообразии, неожиданных комбинационных сочетаниях, в органичном переплетении, в их комплексном воздействии с активным включением в работу как можно большего числа анализаторов-рецепторов ребёнка. Тогда они задействуют, возбуждают наибольшее количество мыслей, чувств и эмоций дошкольника, тем самым творчески активизируя его к самостоятельным поступкам — действиям.

Наглядный метод включает в себя приемы:

- 1) образный показ педагога;
- 2) эталонный образец — показ движений лучшим исполнителем;
- 3) наглядно-слуховой приём;
- 4) демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- 5) использование наглядных пособий.

Словесный метод состоит из многочисленных приемов:

- 1) рассказ;
- 2) объяснение;
- 3) инструкция;
- 4) беседа;
- 5) анализ и обсуждение;
- 6) словесный комментарий педагога по ходу выполнения упражнений;

Практический метод обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- 1) игровой приём;
- 2) соревновательность;
- 3) комплексный прием обучения;
- 4) сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- 5) музыкальное сопровождение упражнений как методический прием;

Особенность и новизна программы: использование нетрадиционного оборудования (степ-платформ), которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал. Детей, занимающихся в группе, не более 10-12 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Всего занятие идет 25 минут, в соответствии и ФГОС и нормами СанПиНа. Занятие проводится один раз в неделю; во время проведения диагностики добавляется ещё один час

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы «Новый ритм»

Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы «Детский фитнес» для детей от 5 до 6 лет обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области): социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- 1) продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения;

- 2) совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- 3) развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- 4) закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
- 5) учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- 6) учить ориентироваться в пространстве;
- 7) учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам;
- 8) приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;
- 9) развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;
- 10) формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

Подвижные игры:

- 1) продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- 2) воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. учить спортивным играм и упражнениям.

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
Вводная часть курса				
1.	Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	1	1	-
2.	Мониторинг	2	-	2
Основная часть курса				
3.	Классическая аэробика «Веселые ритмы»	2	-	2
4. \\	Фитбол аэробика «Попрыгунчики»	3	-	3
5.	Степ-аэробика «Топаи ножка»	3	-	3
6.	Классическая аэробика «Отважные моряки»	3	-	3
7.	Фитбол аэробика «Прыг-скок команда» -	3	-	3
8.	Степ-аэробика «Загадочные шаги»	2	-	2
Заключительная часть курса				
9.	Подготовка к итоговому занятию.	3	-	3
10.	Итоговое занятие	1	-	1
Итого:		22	1	21

2.2. Распределение занятий на учебный год 2024-2025 (по месяцам):

Месяц	Количество занятий
Октябрь	5
Ноябрь	4
Декабрь	3
Январь	3
Февраль	4
Март	3
ИТОГО	22 занятия

2.3. Мониторинг детского развития по программе детского фитнеса «Новый ритм»

Возрастная группа _____
Педагог _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Физические качества								Музыкально-ритмические						Общий балл	
		выносливость		ловкость		равновесие		гибкость		ритмичность		пластичность		растяжка			
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

Оценка результативности проводится по 5-ти бальной системе

3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые базируются на ФГОС ДО и задачах данной Программы. В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К целевым ориентирам дошкольного образования в соответствии с Программой «Детский фитнес» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

- 1) ребенок овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками;
- 2) ребенок приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- 3) ребенок приобретет необходимые гигиенические навыки;
- 4) ребенок разовьет физические и психомоторные навыки;
- 5) ребенок укрепит здоровье;
- 6) ребенок научится творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- 7) ребенок разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- 8) ребенок научится красиво, грациозно двигаться.

Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

3.1. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Оценка качества освоения программы включает в себя текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающегося по окончании обучения.

В качестве форм текущего контроля используются наблюдения педагога, просмотры и контрольные упражнения.

Промежуточная и итоговая аттестация проходит в виде контрольного (открытого) занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических и спортивных упражнений.

Фиксация результатов промежуточной/итоговой аттестации осуществляется по рейтинговой системе (высокий, средний, низкий уровень). Результаты аттестации заносятся в оценочный лист.

3.2. Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Высокий уровень (В)	Обучающийся показывает высокий уровень теоретических знаний, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой
Средний уровень (С)	Обучающийся овладел не менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой
Низкий уровень (Н)	Обучающийся овладел менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Структура занятия

Основной формой проведения занятий Детского фитнеса является **занятие**.

В структуру любого занятия по физическому воспитанию входят *три части*: вводная, основная и заключительная, продолжительность занятия может длиться от 20 до 30 минут в зависимости от возраста детей и их физической подготовленности.

Вводной части занятия осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, ритмических танцев, музыкальных игр, Общеразвивающие упражнения и других средств, отвечающих задачам этой части урока. Подготовительная часть в зависимости от поставленных задач, занимает 7-10 минут от общего времени в 30-и минутном занятии. (5-7 минут от 20-и минутного)

Основная часть занятия занимает большую часть времени и длится 10-17 минут в 30-и минутном занятии. В основной части занятия решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные

упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, обрабатывается согласованность движений с музыкой. Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно ее распределить. Нагрузка должна быть достаточной и постепенной. Под физической нагрузкой подразумевают суммарные физиологические затраты организма, занимающегося на мышечную работу при выполнении физических упражнений. Наиболее распространенными способами дозировки физической нагрузки являются: длительность выполнения физических упражнений, подбор самих упражнений, количество повторений, применение отягощения и сопротивления, темп, ритм движений и т.д.

В заключительной части занятия решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 3-5 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

4.2. Условия реализации программы

Оборудование, средства развития

Помещение:

Спортивный зал, веранда оборудованная в соответствии с требованиями ФОП ДО и СанПин.

Используемое оборудование в технологиях:

Особое значение для проведения занятий по физической культуре имеет используемое оборудование, за частую не правильное подобранное, установленное оборудование может помешать в достижении поставленных целей и задач. В нашей программе на каждую технологию используется свое оборудование.

Танцевально-игровая гимнастика (СТЕР, аэробика): гимнастические коврики (по количеству занимающихся), степы (по количеству детей), цветные ленты, гантели 0,5 кг (по две на ребенка), массажные мячи, гимнастические палки, набивные мешочки (на каждого занимающегося), массажные дорожки, музыкальный центр, диск с музыкой.

Фитболы: фитболы по количеству занимающихся (мяч подбираются по размеру, ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бедер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90 градусов или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови, музыкальный центр, диск с музыкой.

Акробатика: спортивные маты, массажные дорожки.

Для игр: кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др.

Для силовой гимнастики: гантели, эспандеры, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи.

4.3. Требования к оборудованию

Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишённые

острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов

4.4. Основные принципы занятий.

1. Принцип систематичности и последовательности – предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
2. Принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
3. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания – предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
4. Принцип доступности – позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
5. Принцип результативности – предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
2. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
3. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
6. Литвинова О.М. «Спортивные упражнения и игры в детском саду».- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 13 2014.
8. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
9. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
10. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
11. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
12. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
13. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
14. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
15. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного