

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Боровичи**

**РАССМОТРЕНО**  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом № 54-ОД от 02.09.2024

**Рабочая программа  
«Фитнес для детей»**

для детей 5-7 лет  
на 2024 -2025 учебный год

Направленность программы: физическая  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Общее количество часов: 32 часа

Автор-составитель:  
Михалева Светлана Александровна,  
инструктор ФИЗО

**Боровичи  
2024**

Рабочая программа «Фитнес для детей» ориентирована на формирование выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук для детей в возрасте 6-7 лет.

Программа «Фитнес для детей» разработана в соответствии с документами:

- Конституция РФ;
- Закон РФ от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребенка (Сборник международных договоров СССР, 1993);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Устав МАОУ СОШ № 1;
- Основная общеобразовательная программа ДО;

#### **Актуальность:**

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе. Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях.

*Двигательная активность* – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом само регуляции активности. Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и совершенствования всех

анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника.

Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды.

Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

В тоже время во время занятий детским фитнесом следует не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, перегружать детей.

Фитнес-программа объединяет в себе различные виды двигательной активности, а также фитнес-тестирование, которое направлено не только на отслеживание физической подготовленности детей, но и на выявление уровня выполнения музыкально-ритмических движений.

### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 учебный год, с октября 2023 года по май 2024 года. Общая продолжительность обучения составляет 33 часов (33 недели, по 1 занятию в неделю).

### ***Режим занятий:***

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю, во вторую половину дня, продолжительность занятия 25 мин.

### ***Формы организации обучения:***

Основная форма проведения занятий – *групповая*.

Наполняемость группы – 10-12 человек. Общение и работа детей друг с другом под руководством педагога, дает возможность коллективной деятельности, в результате чего повышается интерес к физической активности, спорту. Работа в коллективе помогает сделать процесс обучения и воспитания более результативным, успешным, полноценным, гибким.

Обязательное разделение занятий на *теоретическую* и *практическую* часть продиктовано значительным объемом необходимой для усвоения информации и закреплением полученных знаний. Использование *комбинированных, комплексных форм обучения* позволяет лучше усвоить предлагаемый материал, так как включенность в процесс способствует повышению интереса к занятиям.

### ***Методы обучения и воспитания:***

Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении знаний и навыков, что пробуждает интерес к занятиям, повышает запоминание.

Опора на:

- игровой метод (игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Весь процесс обучения строится на сотрудничестве педагога и ребенка, в такой среде дети не являются внешними наблюдателями, а реально действуют в живом процессе общения и познания.

Система упражнений выстраивается по принципу от «простого к сложному», при условии многократного повторения, систематичности и постепенности в освоении умений и навыков.

### ***Основные методы обучения:***

1. Теоретический (словесный)
2. Практический
3. Наглядно-образный

Основные приемы обучения – игровые.

### ***Цель программы:***

Развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

### ***Задачи программы:***

- Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
- Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
- Способствовать формированию правильной осанки
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.
- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

### ***Прогнозируемые результаты:***

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости.

### ***Формы аттестации и оценочные материалы:***

- мониторинг заболеваемости (проводится ежемесячно);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями и детьми;
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

### **Форма практического контрольного занятия**

- итоговое занятие;
- подготовка и проведение веселых стартов, эстафеты.
- участие в веселых стартах, эстафетах.

Занятия проводятся с обучающимися в возрасте 6-7 лет.

Наполняемость группы – 10 - 12 человек.

Количество учебных часов в год – **33 часа** (одно занятие в неделю).

Продолжительность занятия – **25 минут**.

Занятия адаптированы к специфике обучения в МАОУ СОШ №1 (дошкольное отделение). Работа ведется со всеми детьми желающими

подружиться с фитнесом, в том числе с теми, кто имеет индивидуальные возможности усвоить больше, чем программные требования. Возможности детей выявляются в ходе индивидуальной повседневной физической деятельности и психолого-педагогической диагностики.

#### Учебный план ДОП «Фитнес для детей»

№ п/п	Наименование программы	Количество часов		
		Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов всего
1	Фитнес для детей	33	1	33
	<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>	<b>1</b>	<b>33</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>№</i>	<i>Месяц</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>		
			<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>
1-5	Октябрь	«Мы узнаём свой организм»	2,5	2,5	5
6-9	Ноябрь	«Здоровые спинки»	2	2	4
10-13	Декабрь	«Веселые мячи»(фитбол-гимнастика)	2	2	4
14-16	Январь	«Волшебные ступеньки»	1,5	1,5	3
17-20	Февраль	«Ритмическая гимнастика»	2	2	4
21-24	Март	«Дорожка здоровья»	2	2	4
25-28	Апрель	«Игровой стретчинг»	2,5	2,5	5
29-32	Май	«Олимпийские звёзды»	2	2	4
			16	16	33

## Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год группы № 15

№ п/п	Дата проведения занятия	Разделы программы. Тема.	Количество часов			Форма проведения занятия	Формы аттестации/ контроля	Примечание
			Всего	Теор.	Практ.			
1	07.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей). Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка» Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
2	14.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей). Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Лодочка». Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
3	21.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей). Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Черепашка». Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
4	28.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы).	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	



		Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей). Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Черепашка». Подвижная игра «Сделай фигуру». Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.						
5	11.11.2024	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с платочками. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры».	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
6	18.11.2024	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с платочками. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) «Книжка» (наклон из и.п. сидя) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «собаки».	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
7	25.11.2024	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с платочками. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины)	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	

		«Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) «Книжка» (наклон из и.п. сидя) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «собаки».						
8	02.12.2024	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений на фитболах. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
9	09.12.2024	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений на фитболах. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
10	16.12.2024	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений на фитболах. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
11	23.12.2024	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений на фитболах. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	

		подниманием колен, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.						
12	13.01.2025	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений на степях (под песню «Делайте зарядку») Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты) Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
13	20.01.2025	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений на степях (под песню «Делайте зарядку») Выпады в сторону и назад. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты) Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
14	27.01.2025	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений на степях (под песню «Делайте зарядку») Выпады в сторону и назад. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты) Подвижная игра «Липкие пеньки» Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
15	03.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Имитационная игра «Стадион». Заключительная часть.	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	

		Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной»						
16	10.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Танцевально-ритмическая композиция «Робот Бронислав». Имитационная игра «Стадион». Заключительная часть. Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной»	1	0,2	0,8	Физические упражнения, танец, игра.	Педагогические наблюдения.	
17	17.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Танцевально-ритмическая композиция «Робот Бронислав». Танцевально-ритмическая композиция «Ква-ква». Имитационная игра «Стадион». Заключительная часть. Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной»	1	0,2	0,8	Физические упражнения, танец игра.	Педагогические наблюдения.	
18	24.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Танцевально-ритмическая композиция «Робот Бронислав». Танцевально-ритмическая композиция «Ква-ква». Имитационная игра «Стадион». Заключительная часть. Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной»	1	0,2	0,8	Физические упражнения, танец игра.	Педагогические наблюдения.	
19	03.03.2025	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками. Упражнения на профилактику плоскостопия. Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	

20	10.03.2025	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений и ходьба по тактильной дорожке. Упражнения на профилактику плоскостопия. Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
21	17.03.2025	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений с платочками. Упражнения на профилактику плоскостопия. Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
22	24.03.2025	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками, платочками и ходьба по тактильной дорожке. Упражнения на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Хвосты» Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
23	31.03.2025	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками, платочками и ходьба по тактильной дорожке. Упражнения на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Хвосты» Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
24	07.04.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Игровой стретчинг: «Деревце» «Рыбка» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черпаха»	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	

25	14.04.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Игровой стретчинг: «Деревце» «Рыбка» «Кошечка» «Улитка» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепашка»	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
26	21.04.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Учитель танцев». Игровой стретчинг: «Деревце» «Рыбка» «Кошечка» «Улитка» «Осьминог» «Ласточка» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепашка»	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
27	05.05.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Круговая тренировка, упражнения на силу, координацию. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
28	12.05.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Круговая тренировка, упражнения на силу, координацию. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
29	19.05.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть.	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	

		Круговая тренировка, упражнения на силу, координацию. Игра «Минута славы» Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.						
30	26.05.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Круговая тренировка, упражнения на силу, координацию. Игра «Минута славы» Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
<b>Итого</b>			<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>			

### Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год подгруппы (группы № 6,7,8,5)

№ п/п	Дата проведения занятия	Разделы программы. Тема.	Количество часов			Форма проведения занятия	Формы аттестации/ контроля	Примечание
			Всего	Теор.	Практ.			
1	03.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей). Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка» Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
2	10.10.2024	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка.	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	

		<p>Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей). Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Лодочка». Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.</p>						
3	17.10.2024	<p>Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей). Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Черепашка». Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.</p>	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
4	24.10.2024	<p>Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей). Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Черепашка». Подвижная игра «Сделай фигуру». Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.</p>	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
5	31.10.2024	<p>Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей). Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Черепашка». Подвижная игра «Сделай фигуру».</p>	1	0,2	0,8	Беседа, физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	



		Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.						
6	07.11.2024	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с платочками. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка».	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
7	14.11.2024	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с платочками. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры».	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
8	21.11.2024	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с платочками. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) «Книжка» (наклон из и.п. сидя) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «собаки».	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
9	28.11.2024	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с платочками. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины)	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	

		«Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени) «Книжка» (наклон из и.п. сидя) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «собаки».						
10	05.12.2024	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений на фитболах. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
11	12.12.2024	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений на фитболах. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
12	19.12.2024	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений на фитболах. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
13	26.12.2024	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений на фитболах. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	

		подниманием колен, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.						
14	09.01.2025	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений на степях (под песню «Делайте зарядку») Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты) Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
15	16.01.2025	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений на степях (под песню «Делайте зарядку») Выпады в сторону и назад. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты) Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
16	23.01.2025	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений на степях (под песню «Делайте зарядку») Выпады в сторону и назад. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты) Подвижная игра «Липкие пеньки» Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
17	30.01.2025	Суставная разминка. Основная часть. Комплекс упражнений на степях (под песню «Делайте зарядку») Выпады в сторону и назад.	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	

		Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты) Подвижная игра «Липкие пеньки» Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»						
18	06.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Имитационная игра «Стадион». Заключительная часть. Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной»	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
19	13.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Танцевально-ритмическая композиция «Робот Бронислав». Имитационная игра «Стадион». Заключительная часть. Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной»	1	0,2	0,8	Физические упражнения, танец, игра.	Педагогические наблюдения.	
20	20.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Танцевально-ритмическая композиция «Робот Бронислав». Танцевально-ритмическая композиция «Ква-ква». Имитационная игра «Стадион». Заключительная часть. Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной»	1	0,2	0,8	Физические упражнения, танец игра.	Педагогические наблюдения.	
21	27.02.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Танцевально-ритмическая композиция «Робот Бронислав». Танцевально-ритмическая композиция «Ква-ква». Имитационная игра «Стадион».	1	0,2	0,8	Физические упражнения, танец игра.	Педагогические наблюдения.	

		Заключительная часть. Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной»						
22	06.03.2025	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками. Упражнения на профилактику плоскостопия. Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
23	13.03.2025	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений и ходьба по тактильной дорожке. Упражнения на профилактику плоскостопия. Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
24	20.03.2025	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений с платочками. Упражнения на профилактику плоскостопия. Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
25	27.03.2025	Разминка, суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Основная часть. Комплекс упражнений с палочками, платочками и ходьба по тактильной дорожке. Упражнения на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Хвосты» Заключительная часть. Самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
26	03.04.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Игровой стретчинг: «Древце» «Рыбка» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черпаха»	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	

27	10.04.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Игровой стретчинг: «Деревце» «Рыбка» «Кошечка» «Улитка» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепашка»	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
28	17.04.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Игровой стретчинг: «Деревце» «Рыбка» «Кошечка» «Улитка» «Осьминог» «Ласточка» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепашка»	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
29	24.04.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Учитель танцев». Игровой стретчинг: «Деревце» «Рыбка» «Кошечка» «Улитка» «Осьминог» «Ласточка» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепашка»	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
30	08.05.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	

		Круговая тренировка, упражнения на силу, координацию. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.						
31	15.05.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Круговая тренировка, упражнения на силу, координацию. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения.	Педагогические наблюдения.	
32	22.05.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Круговая тренировка, упражнения на силу, координацию. Игра «Минута славы» Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
33	29.05.2025	Разминка, суставная гимнастика. Основная часть. Круговая тренировка, упражнения на силу, координацию. Игра «Минута славы» Заключительная часть. Дыхательная гимнастика, самомассаж.	1	0,2	0,8	Физические упражнения, игра.	Педагогические наблюдения.	
<b>Итого</b>			<b>33</b>	<b>6,4</b>	<b>26,6</b>			

## СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

### **Октябрь**

#### *Занятия 1-4*

Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы).

Разминка.

Основная часть.

Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей).

Игровые упражнения:

«Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Черепашка».

Подвижная игра «Сделай фигуру».

Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.

### **Ноябрь**

#### *Занятия 5-8*

Разминка с большим мячом.

Основная часть.

Комплекс упражнений с платочками.

Акробатические упражнения:

«Медвежонок» (перекаты в группировке)

«Кораблик» (лежа на животе, прогиб спины)

«Корзиночка» (лежа на животе прогнуться с захватом руками голени)

«Книжка» (наклон из и.п. сидя)

Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «собаки».



## **Декабрь**

*Занятия 9-12*

Разминка. Упражнения на внимание.

Основная часть.

Комплекс упражнений на фитболах.

Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры.

Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место»

Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.

## **Январь**

*Занятия 13- 16*

Суставная разминка.

Основная часть.

Комплекс упражнений на степах (под песню «Делайте зарядку»)

Выпады в сторону и назад.

Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)

Подвижная игра «Липкие пеньки»

Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»

## **Февраль**

*Занятия 17-20*

Разминка, суставная гимнастика.

Основная часть.

Комплекс ритмической гимнастики с лентой.

Танцевально-ритмическая композиция «Робот Бронислав».

Танцевально-ритмическая композиция «Ква-ква».

Имитационная игра «Стадион».

Заключительная часть.

Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной»

## **Март**

*Занятия 21-24*

Разминка, суставная гимнастика.

Дыхательная гимнастика.

Основная часть.

Комплекс упражнений с палочками, платочками и ходьба по тактильной дорожке. Упражнения на профилактику плоскостопия.

Подвижная игра «Хвосты»

Заключительная часть. Самомассаж.

## **Апрель**

*Занятия 25-28*

Разминка, суставная гимнастика.

Основная часть.

Музыкально-ритмическая композиция «Учитель танцев».

Игровой стретчинг:

«Деревце»

«Рыбка»

«Кошечка»

«Улитка»

«Осьминог»

«Ласточка»

Подвижная игра «Сделай фигуру»

Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепашка»

## **Май**

*Занятия 29-32*

Разминка, суставная гимнастика.

Основная часть.

Круговая тренировка, упражнения на силу, координацию.

Игра «Минута славы»

Заключительная часть.

Дыхательная гимнастика, самомассаж.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

### **Методические рекомендации по физическому развитию детей 6-7 лет.**

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол гимнастики и степаэробики.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Фитнес для детей» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

### **Методическое обеспечение программы «Фитнес для детей».**

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе. В каждое занятие включены общеразвивающие упражнения или ритмические танцы разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

*Классическая аэробика* – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

*Танцевальная аэробика* – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

*Фитбол – аэробика.*

*Фитбол* — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Это не только забавная игрушка, а еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

*Степ-аэробика* - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — ступеньки. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей

посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе. Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

*Дыхательные упражнения* включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо прежде всего добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

*Упражнения с предметами* (гантели, гимнастические палочки, мячи набивные/надувные, мешочки с песком) позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

*Стретчинг («растягивание»)* - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

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. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
5. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988
6. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,
7. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
8. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.

#### *Интернет ресурсы:*

1. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
2. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М.,Аркти, 2007г.



3. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма. - СПб, 2001
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г.
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
6. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
7. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т.. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. - 2009 №4.
9. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.
10. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж, 2004г.
11. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
13. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.
14. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011
15. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
16. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995г.
17. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
18. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
19. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
20. 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





