

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №437»

**ПРИНЯТА**

на заседании Педагогического совета

Протокол № 2 от «2» 10.2017

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №437»  
О.Д. Манегина  
Приказ № 183/1 от «2» 10.2017

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физической направленности  
«Физическое- профилактическое занятие с детьми «ЗДОРОВЕНОК»**

Для детей 3-4 лет

Срок обучения 1 год

Автор- разработчик Чекалина М.В.

Нижний Новгород

2017 год

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>I. Целевой раздел</b>	<b>с.3-10</b>
1.1 Пояснительная записка	с.3
1.2 Актуальность	с.5
1.3 Цель и задачи Программы	с.8
1.4 Принцип построения программы	с.9
1.5 Прогнозируемый результат освоения программы	с.10
1.6 Возрастные особенности детей дошкольного возраста	с.10
<b>II. Содержательный раздел</b>	<b>с.12-22</b>
2.1 Учебный план	с.12
2.2 Содержание учебного плана	с.13
2.3. Содержание программы	с.14
2.4. Методическое обеспечение Программы	с.15
2.5. Части и структура занятий	с.18
2.6. Календарный учебный график	с.22
<b>III. Организационный раздел</b>	<b>с.25-26</b>
3.1. Материально-техническое оснащение	с.25
3.2. Мониторинг усвоения программного материала	с.25
3.3. Литература	с.26

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральный Закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
  - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
  - Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими Образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
  - Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
  - Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
  - Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 № МР-81/02вн);
  - Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
  - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические Рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
-

Сравнительно недавно детский фитнес появился в России. Слово «фитнес» произошло от английского «fit», что в переводе означает «соответствовать», «быть в хорошей форме».

Фитнес — это комплекс физических упражнений, направленный на укрепление всех систем организма. Фитнес предлагает не только занятие физической культурой, но и собственную философию образа жизни, определенную систему ценностей.

Детский фитнес - это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств.

Детский фитнес - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес - отличный способ выплеснуть неумемную детскую энергию.

Хочется отметить, что гармоничное развитие личности дошкольника происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально дифференцированного подхода, во-вторых, в дошкольной студии обучения, то есть в ДОУ, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми детского фитнеса. Необходимо начать работу с дошкольниками с самого малого, но очень интересного и близкого душевному состоянию детей.

Методическая работа значима и актуальна, так как ослабленность детей из-за недостатка физических нагрузок сегодня одна из самых больших тревог детских специалистов. Наши дети могут похвастаться прекрасным знанием иностранных языков, поразить глубокими познаниями высоких технологий. Но физическая форма их оставляет желать лучшего. И это несмотря на то, что все прекрасно знают, что регулярные физические нагрузки укрепляют не только мышцы и суставы, но и волю, и служат залогом хорошего здоровья.

В сравнении с занятиями спортом, фитнес менее травматичен. Так как нагрузки на организм ребенка равномерны, он удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес- программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» составлена на основе учебно-методического пособия Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016; Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурнооздоровительных занятий с детьми 5-6 лет II-ой группы здоровья с применением тренажеров: специальность 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - Смоленск, 22.02.2012, Павлова К.С. «Работа с тренажерами как средство развития

---

двигательных качеств и потребностей в ежедневной двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста». Методические материалы, С.-2015.

## **1.2. Актуальность и новизна**

Актуальность программы «Детский фитнес» заключается в том, что занятия фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Занятия фитнесом компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорнодвигательный аппарат, мышечный корсет. Фитнес может дать очень многое: в первую очередь, здоровье, силу, ловкость. Занятия фитнесом укрепляют иммунитет, помогают в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, плоскостопия; способствуют: развитию моторных навыков, координации движений и чувства баланса тела; приобретению правильной осанки; улучшению гибкости.

Инновация заключается в том, что фитнес является инновационным направлением в укреплении здоровья и обладает следующими признаками инновационности: цикличностью развития, связью с культурой, новизной качества, широкой информативностью и внедрением, системным преобразованием, энергозатратностью.

Программа заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Программа «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- фитбол-аэробика;
- степ-аэробика;
- игровой стретчинг;
- занятия на спортивных тренажерах;
- корригирующая гимнастика;

**Фитбол-аэробика**, по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время

динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают у детей положительный эмоциональный

---

настрой.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний ОДА. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки. Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

**Степ-аэробика** - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей аэробике.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику - степ-аэробика. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей подготавливают индивидуальные снаряды - степы.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Упражнения **игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, 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, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

**Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей.

#### **Направленность программы**

Физкультурно-спортивная. Программа по дополнительному образованию «Детский фитнес» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Осуществляется в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями воспитанников. В режиме дня сбалансировано время, отведенное на: занятия, сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, индивидуальную работу. Образовательная программа, методы и организация образовательного процесса соответствуют возрастным особенностям детей.

#### **Структура организации образовательного процесса по дополнительному образованию:**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста

<b>Уровень программы:</b>	стартовый.
<b>Адресат программы:</b>	дети 3- 4 лет.
<b>Формы занятий:</b>	групповые.
<b>Формы работы:</b>	очная.
<b>Объем программы:</b>	36 часов
<b>Срок освоения программы:</b>	1 год

<b>Формы организации образовательного процесса:</b>	групповые
<b>Режим занятий:</b>	1 раза в неделю по 20 минут

### 1.3. Цель и задачи программы

- Содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников и повышение их двигательной активности через занятия детским фитнесом;

**Основная задача** - укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста, и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

#### **Задачи программы:**

##### *Оздоровительные*

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы.

##### *Развивающие*

- развитие физических качеств детей (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

##### *Образовательные*

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний о видах фитнес-программ;
- обогащать двигательный опыт детей.

##### *Воспитательные*

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

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики (степ-аэробика, фитбол-аэробика), упражнения на тренажерах, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры. Обязательным условием занятия является профилактика и коррекция нарушений ОДА. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.

Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим

настроим на занятие или логическим его окончанием.

#### **1.4. Принципы построения программы:**

В соответствии с ФГОС Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

**Принцип развивающего образования**, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип повторения умений и навыков** — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

**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.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

**Принцип успешности** заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

**Принцип активного обучения** обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

**Принцип коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

**Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу** направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### **1.5. Прогнозируемые результаты освоения программы**

1. Формирование правильной осанки;
2. Укрепление костно-мышечного корсета;
3. Улучшение музыкальной и двигательной памяти и чувство ритма;
4. Повышение уровня двигательной активности;
5. Рост интереса к занятиям по физической культуре;
6. Формирование осознанного отношения к укреплению своего здоровья.

Дети будут знать:

- виды фитнес-технологий;
- правила безопасного поведения на занятиях;
- структуру занятий (разминка, основная часть, заключительная часть - упражнения на растяжку и расслабление мышц с элементами дыхательных упражнений и т.д.);
- упражнения, способствующие правильному формированию осанки и профилактики нарушений ОДА.

Дети будут уметь:

- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги аэробики;
  - изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
  - точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для
-

рук и ног, сложные циклические виды движений;

- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку.

### **Формы контроля**

Текущий контроль.

Промежуточный и итоговый.

Определение результатов работы и степени освоения программного материала в форме наблюдения, соревнований, отчетных и других мероприятий.

### **1.6. Возрастные особенности детей.**

#### ***Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.***

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!» Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет. В младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребенок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчивоактивное отношение к окружающему. Дети 3-4-х лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»). Одним из основных компонентов развития двигательной сферы ребенка является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.) Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно, однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10-15 минут, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий. Мышление трехлетнего ребенка является наглядно-действенным. В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре. В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре. Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого. Начинает проявлять интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкальнохудожественной деятельности (пению, слушанию, музыкально - ритмическим движениям).

## **2. Содержание программы**

### **2.1. Учебный план**

## Календарное планирование физкультурных занятий.

### Сентябрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
<b>Первая неделя</b> Тема «В гости к солнышку» ОРУ- комплекс 1*						
Построение «стайкой»	Ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором. Бег «стайкой»	Встать, хлопнуть в ладоши: «Комар» 3***	-	Бросание большого мяча вперёд двумя руками О***	Ползание шеренгой с опорой на ладони и колени (6м) П****	Подвижная игра «Солнышко и дождик»***** Игра малой подвижности «Птички в лесу» 3
<b>Вторая неделя</b> Тема «Весёлые птички» ОРУ- комплекс 1						
Перестроение в круг	Ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором. Бег со взмахом руками	-	Подпрыгивание на двух ногах	- // -	Ползание с опорой на ладони и колени. Проползание в ворота 3	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Игра малой подвижности «Великаны и гномы»
<b>Третья неделя</b> Тема «Звонкие погремушки» ОРУ- комплекс 2						
Перестроение в круг	Ходьба «стайкой» друг за другом в разном темпе. Бег за инструктором друг за другом	Ходьба по доске (ширина 20 см, длина 2-3 м) О	Подпрыгивание на двух ногах. Подвижная игра «Зайка» П	-	Ползание в шеренге 3	Подвижная игра «Я с мячом играть люблю». Игра малой подвижности «Два медведя»
<b>Четвёртая неделя</b> Контрольно-проверочное занятие ОРУ- комплекс 2						
Врассыпную	Ходьба по краям зала с остановкой по сигналу. Бег врассыпную с остановкой	-	Прыжки в длину с места (40 раз)	Бросание предмета (на расстояние 4 м)	Подлезание под дуги (высота 40 см)	Подвижная игра «Догони мяч». Игра малой подвижности «Холодно-жарко»

## Октябрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «Экскурсия в лес»</b> <b>ОРУ-комплекс 3</b>						
Перестроение в две колонны. Расчёт на первый-второй в шеренге и колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад ( <i>весёлая зарядка «Медуза»</i> )*Бег «змейкой», широким шагом с преодолением препятствия «воротца или кубы высота 20-25 см»	Ходьба по рейке гимнастической скамейке с переключением малого мяча из рук в руки над головой П	Прыжки через 5-6 предметов (высота 15-20 см) 3	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком (не прижимать к груди) О	-	Подвижная игра «Возьми платочек» Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
<b>Вторая неделя</b> <b>Традиционная структура занятия</b> <b>ОРУ-комплекс 3</b>						
Построение в круг и шеренгу. Расчёт на первый второй в шеренге и в колонне.	Ходьба обычная, по кругу вправо, влево приставным шагом, на пятках и носках «весёлая зарядка Медуза». Бег со сменой ведущего с выбрасыванием прямых ног вперёд.	- // - 3	-	- // - П	Ползание на четвереньках по скамейке (толкать мяч головой) О	Подвижная игра «Колобок» Малоподвижная игра «Дружные пингвины»
<b>Третья неделя</b> <b>Фитнес тренировка – комплекс 1</b>						
<b>Четвёртая неделя</b> <b>Фитнес тренировка – комплекс 2</b>						

## Ноябрь

Строевые упражнения и перестроение	Ходьба и бег	Прыжки	Метание, бросание и ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	--------------	--------	---------------------------	-------------------	----------------

**Первая неделя**  
**Тема « Путешествие по городу»**  
**ОРУ – комплекс 4**

Перестроение в две колонны на месте. Повороты на месте кругом и перестроение в 3 колонны	Ходьба обычная в колонне, с остановкой по сигналу (лечь, сесть) (весёлая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, с преодолением препятствий.	Прыжки в длину с места на двух ногах 3	Перебрасывание мяча друг другу из – за головы П	Ползание до флажка (с толканием мяча головой, расстояние 4-5 м) О	Подвижная игра «Найди своё место» Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»
--	---	---	--	--	---

**Вторая неделя**  
**Традиционная структура занятия**  
**ОРУ – комплекс 4**

Повороты на углах, расхождение от середины по одному в разные стороны.	Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей, спиной вперёд, с остановкой по сигналу (весёлая зарядка «Маленькая горка») Бег обычный, меленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	- // -	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую О	- // - П	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушёл»
--	---	--------	--	-------------	--

**Третья неделя**  
**Фитнес – тренировка – комплекс 3**

**Четвёртая неделя**  
**Фитнес – тренировка – комплекс 4**

## Декабрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание и ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «Весёлые самолёты»</b> <b>ОРУ – комплекс 5</b>						
В колонне по одному	Ходьба на носках и пятках. Бег в колонне по одному с ускорением	Перешагивание через предметы (ширина 10-15 см) П	Прыжки через предметы (5 см) 3	Бросание мяча двумя руками из за головы О	-	Подвижная игра «Ежага» Малоподвижная игра «Дружные пингины»
<b>Вторая неделя</b> <b>Тема «Цветные самолёты»</b> <b>ОРУ – комплекс 5</b>						
В колонне по одному, в круг	Ходьба с выполнением упражнений для рук. Бег с остановками и между предметами	- // -	-	- // -	Ползание по наклонной доске с опорой на ладони и колени (высота 40 см) О	Подвижная игра «Модная лягушка» Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
<b>Третья неделя</b> <b>Фитнес – тренировка – комплекс 5</b>						
<b>Четвёртая неделя</b> <b>Фитнес – тренировка- комплекс 6</b>						

## Январь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание и ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «Путешествие в зимний лес»</b> <b>ОРУ – комплекс 6</b>						
Размыкание на вытянутые руки вперёд и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (перешагивание), «Змейкой» между предметами, с опорой на ладони и стопы, с остановкой по сигналу (весёлая зарядка «Велосипед»). Бег «змейкой», с высоким подниманием коленей, в чередовании с прыжками с ноги на ногу	Ходьба по доске (сходиться вдвоём при встрече и расходиться, не уронив друг друга) О	—	Бросание мяча друг другу снизу П	Лазанье по наклонной лестнице на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку и спуск чередующимся шагом (высота 2 м) 3	Подвижная игра «Мартышки и удав» Малоподвижная игра «дружные пингвины»
<b>Вторая неделя</b> <b>Тема то же</b>						
Перестроение из двух колонн в две шеренги	—	Ходьба по скамейке (ширина 25 см, высота 30 см) с мешочком на голове П	Спрыгивание с высоты 25 см в обозначенное место 3	Бросание мяча друг другу из за головы О	—	Подвижная игра «Два Яшки» Малоподвижная игра «Снегопад»
<b>Третья неделя</b> <b>Фитнес – тренировка – комплекс 7</b>						
<b>Четвёртая неделя</b> <b>Фитнес – тренировка – комплекс 8</b>						

## Февраль

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание и ловля	Подвижные игры
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «В гости к кукле Маше»</b> <b>ОРУ – комплекс 7</b>					
Построение в две колонны за направляющим со сменой ведущего	Ходьба обычная, в полуприседе, на носках, с остановкой по сигналу (весёлая зарядка «Потягивание»). Бег в колонне друг за другом, между предметами, с остановкой по сигналу (лечь на живот)	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30-40 см, ширина 30 см), руки в стороны П	Спрыгивание с высоты 25 см в обозначенное место З	Бросание мяча вверх с хлопком О	Подвижная игра «Самый быстрый» Малоподвижная игра «Съедобное – несъедобное»
<b>Вторая неделя</b> <b>То же</b>					
Построение в две колонны за направляющим в движении	—	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30-40 см, ширина 30 см), руки в стороны с поворотом вокруг себя посередине З	Прыжки с продвижением вперёд с зажатым мячом О	— // — П	Подвижная игра «Сова» Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
<b>Третья неделя</b> <b>Фитнес – тренировка – комплекс 9</b>					
<b>Четвёртая неделя</b> <b>Фитнес – тренировка – комплекс 10</b>					

## Март

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание и ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «Волшебная палочка-выручалочка»</b> <b>ОРУ – комплекс 8</b>						
Построение в три колонны по ориентиру, повороты направо, налево	Ходьба обычная, «змейкой» со сменой темпа, с остановкой по сигналу (весёлая зарядка «Маленькая горка»). Бег «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий (кубики)	—	Прыжки в длину с места (расстояние 50-60 см) З	Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли О	Лазанье по гимнастической лестнице (высота 1,5 м) перелезание с одного её пролёта на другой П	Подвижная игра «Найди пару». Малоподвижная игра «Друзья»
<b>Вторая неделя</b> <b>То же</b>						
Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении	—	Ходьба по гимнастической скамейке (на голове мешочек с песком) О	—	— // — П	Подлезание в плотной группировке под дугу	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Два медведя»
<b>Третья неделя</b> <b>Фитнес – тренировка – комплекс 11</b>						
<b>Четвёртая неделя</b> <b>Фитнес – тренировка – комплекс 12</b>						

## Апрель

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание и ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «Путешественники»</b> <b>ОРУ – комплекс 9</b>					
Повороты кругом с переступанием, построение в колонну по два в движении	Ходьба обычная в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по сигналу (весёлая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, враспынную; семенящим шагом	Ходьба спиной вперёд по узкой тропинке (расстояние 2-3 м) П	Прокатывание обруча (расстояние 1.5 м) О	Лазанье с опорой на стопы и колени по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку (высота 25-30 см) З	Подвижная игра «Мой весёлый мяч». Малоподвижная игра «Угадай по голосу, хитрая лиса»
<b>Вторая неделя</b> <b>То же</b>					
Построение в колонну, шеренгу по два в движении	—	Ходьба спиной вперёд, перешагивая через предметы (расстояние 2-3 м) З	— // —	Ползание по гимнастической скамейке на животе О	Подвижная игра «Вдвоём в обруче». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
<b>Третья неделя</b> <b>Фитнес – тренировка – комплекс 13</b>					
<b>Четвёртая неделя</b> <b>Фитнес – тренировка – комплекс 14</b>					

## Май

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Прыжки	Метание, бросание и ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «На солнечной поляночке»</b> <b>ОРУ – комплекс 10</b>					
Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении со сменой ведущего; повороты направо, налево	Ходьба обычная, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу (весёлая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, с высоким подниманием коленей, «змейкой»	В длину с места (не менее 50 см) 3	Метание предметов в вертикальную цель (расстояние 1,5-2 м) О	Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы П	Подвижная игра «Колобок». Малоподвижная игра «Два медведя»
<b>Вторая неделя</b> <b>То же</b>					
_ // _	_ // _	В длину с разбега О	_ // _ П	_ // _ 3	Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Съедобное-несъедобное»
<b>Третья неделя</b> <b>Фитнес – тренировка – комплекс 15</b>					
<b>Четвёртая неделя</b> <b>Фитнес – тренировка – комплекс 16</b>					

## 2.2. Содержание программы

Основными разделами, включенными в программу являются:

- > аэробика;
- > степ-аэробика;
- > фитбол-аэробика;
- > упражнения на спортивных тренажерах;
- > элементы игрового стретчинга;
- > подвижные игры;
- > дыхательные упражнения;
- > точечный массаж, самомассаж;
- > упражнения на расслабление;
- > оздоровительная, корригирующая гимнастика.

\*

**Раздел «Аэробика»** состоит из физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение - шаги, прыжки, подскоки, ходьба, бег, с движениями рук, туловища.

- ❖ **В раздел «Степ-аэробика»** входят ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку.
- ❖ **Раздел «Фитбол-аэробика»** это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- ❖ **Раздел «Упражнения на спортивных тренажерах»** направлен на овладение детьми комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты, движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Упражнения выполняются на тренажерах простого и сложного типа.
- ❖ **Раздел «Упражнения на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата»** состоит из упражнений, комплексов и игр на укрепление мышц и связок стопы, на снятие мышечного напряжения со стопы после нагрузки, упражнений на формирование правильной осанки и укрепления мышечного корсета.
- ❖ **Раздел «Игровой стретчинг»** основан на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.
- ❖ **Раздел «Корригирующая гимнастика»** состоит из упражнений, направленных на формирование правильной осанки, на укрепление мышц, формирующих свод стопы, на формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

## 2.3. Методическое обеспечение программы

**Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:**

В занятие включены ритмические танцы разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Танцы-игры (зверобика) отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения

эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

**Фитбол-гимнастика** - это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Ритмическая гимнастика с элементами аэробики - общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

**Стретчинг** - это система статических растяжек. Любое движение нашего тела - это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела - это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений - вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

Игровой стретчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стретчингу: наглядность - образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность - регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него

---

позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

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 позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

**Корректирующие упражнения** — это специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации, т.е. восстановительной функции и с целью профилактики дефектов осанки.

Главная задача корректирующих упражнений:

Во-первых, корректирующие упражнения необходимы детям с ослабленными мышцами спины, потому что они предупреждают патологические искривления позвоночника.

Во-вторых, корректирующие упражнения восстанавливают гибкость и вытяжение позвоночника, укрепляют мышцы спины.

Дети, у которых ослаблена мышечная система, и дети, у которых имеются дефекты в осанке должны заниматься так, чтобы все группы мышц были вовлечены в работу.

Детям, у которых растянуты мышцы, надо их укреплять, способствовать их укорочению, а укороченные мышцы - растягивать.

**Цель корректирующей гимнастики:**

Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости.

Особенно много внимания надо уделять расширению грудной клетки. Что для этого необходимо?

В положении стоя ребенок должен полностью выпрямиться. Особое внимание надо уделить на выпрямление тазобедренных суставов. Если они не выпрямлены, то плечи ребенка наклоняются кпереди, и грудная клетка уплощается.

Ребенку в положении стоя надо оттянуть плечи кзади и несколько книзу. Это способствует поднятию ребер и расширению грудной клетки.

### **Методы и технологии, применяемые в работе с детьми:**

- технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров);
- методика Д.гимнастики Стрельниковой;
- методика стретчинга Назаровой А.Г.;
- методика использования детских спортивных тренажеров;
- метод музыкотерапии;
- методики формирования правильной осанки;
- методика профилактики плоскостопия.

### **Ожидаемые результаты:**

#### ***Образовательный:***

- Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами,
  - Обогащение двигательного опыта;
  - Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности;
-

- Развитие двигательных творческих способностей;
- Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

***Воспитательный:***

- Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;
- Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач;
- Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.

***Социальный:***

- Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;
  - Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровьюразрушающим привычкам.
-

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение программы.**

1. Музыкально-спортивный зал.
2. Детские спортивные тренажёры: гребля, велотренажер, мини степпер, мини твист, беговая дорожка, бегущий по волнам; мини батут.
3. Детские гантели.
4. Фитболы.
5. Степ-платформы.
6. Массажные мячи, ребристые дорожки, массажные коврики, полусферы, ортопедические коврики, массажные островки и т.д.
7. Музыкальный центр, ИКТ.
8. Гимнастические маты.
9. Гимнастическая скамейка.
10. Дуги для подлезания.
11. Обручи.
12. Скакалки.
13. Мячи.
14. Гимнастические палки.
15. Обручи.
16. Мешочки для метания.

#### **3.2. Мониторинг усвоения программного материала**

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Объект мониторинга: Личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы «Детский фитнес».

Методы мониторинга:

- Наблюдение за поведением ребенка в разных видах деятельности.
- Анкетирование родителей.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится два раза в год.

Способы фиксации данных обследования:

- Протоколы наблюдений.
- Данные тестирования
- Способы обработки результатов
- Обобщение результатов сводной таблицы.
- Качественный анализ данных обследования.
- Диагностика

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень - выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень - соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего - выполнено 2 теста.

---

### 3.3. Литература

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
  2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
  3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
  4. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
  5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
  6. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия в детском саду».
  7. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.
  8. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду (игровой Стретчинг)»
  9. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Метод. рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. 96 с.
  10. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-6 лет II-ой группы здоровья с применением тренажеров: специальность 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - Смоленск, 22.02.2012.
  11. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Типография ОФТ. С-Петербург, 2005. 66с
  12. Павлова К.С. «Работа с тренажерами как средство развития двигательных качеств и потребностей в ежедневной двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста». Методические материалы, С.-20
-