



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №392 «Яблонька»  
603146, город Нижний Новгород, переулок Кустовой, д.7  
тел. 417-07-41, e-mail: [mdou392@rambler.ru](mailto:mdou392@rambler.ru)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От «31» 08 20 12 г.  
Протокол № 4

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Детский  
сад № 392 «Яблонька»  
Соболева Т.В. *Соболева*  
«03» 10 20 12 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Аэробика « Фитнес для здоровья»

Возраст обучающихся: от 6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Зарубина Дарья Алексеевна

г. Нижний Новгород

### Информационная карта программы

Полное название программы	«Аэробика Фитнес для здоровья»
Автор программы	Зарубина Дарья Алексеевна
Руководитель программы	Заведующий МБДОУ «Детский сад № 392 «Яблонька» Соболева Татьяна Валерьевна
Территория, предоставившая программу	МБДОУ «Детский сад № 392 «Яблонька» Советский район г. Нижний Новгород
Название проводящей организации	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 392 «Яблонька»
Адрес организации	603146, город Нижний Новгород, переулок Кустовой, д. 7
Телефон организации	Телефоны: +7 (831) 4170741
Форма проведения	Групповые занятия
Цель программы	Содействие всестороннему развитию личности ребёнка посредством физических упражнений
Специализация программы	Оздоровительно-развивающая, учебно-познавательная, общекультурно-базовая, творческая.
Направление	Физкультурно-оздоровительное
Вид деятельности	Физкультурные занятия (ритмическая гимнастика, аэробика, акробатика, стретчинг, силовая, пальчиковая, дыхательная, зрительная гимнастика)
Сроки реализации программы	1 год
Место проведения	МБДОУ «Детский сад № 392 «Яблонька» Советский район г.Нижний Новгород, переулок Кустовой, д. 7
Официальный язык программы	Русский
Общее число участников	По социальному запросу законных представителей воспитанников
География участников	Воспитанники МБДОУ «Детский сад № 392 «Яблонька»
Условия участия в программе	Желание детей
Условия размещения участников	Музыкально-физкультурный зал
Краткое содержание программы	Развивать основные физические качества; способствовать формированию правильной осанки; совершенствовать чувство ритма, музыкальность; повышать эмоциональный настрой детей; приобщать детей к здоровому образу жизни
История осуществления программы	Программа осуществляется с 2016 года

## Содержание

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Нормативно правовая база, направленность программы
  - 1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы
  - 1.3. Цель и задачи программы
  - 1.4. Отличительные особенности программы
  - 1.5. Срок реализации программы
  - 1.6. Категория слушателей
  - 1.7. Режим организации занятий
  - 1.8. Ожидаемые результаты и способы определения результативности
  - 1.9. Формы подведения итогов по реализации программы дополнительного образования
2. Организационно-педагогические условия
  - 2.1. Условия для реализации программы
  - 2.2. Техническое оснащение кружка
  - 2.3. Техника безопасности
  - 2.4. Учебный план кружка
3. Содержание программы
  - 3.1. Задачи общие и частные
  - 3.2. Средства реализации программного содержания
  - 3.3. Двигательный материал программы
4. Оценочные материалы
  - 4.1. Таблица оценок физической подготовленности
  - 4.2. Тест по определению показателей психофизических качеств
  - 4.3. Диагностика результатов образовательной деятельности
5. Методические методическое обеспечение программы

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1. Нормативно-правовая база, направленность программы.**

Данная дополнительная общеобразовательная программа -дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика «Фитнес для здоровья» (далее Программа) разработана на основании Федерального Закона Министерства образования и науки РФ 273 -ФЗ от 28.08.2013 п.9 ст.2 и приказа МОРФ № 1008 от 28.08.2013 года и является локальным внутренним документом МБДОУ «Детский сад № 392 «Яблонька».

Программа разработана Дёровой Н.К., инструктором по физической культуре МБДОУ «Детский сад №392 «Яблонька». Программа определяет содержание дополнительной образовательной услуги - физкультурно-оздоровительного кружка «Аэробика «Фитнес для здоровья». Содержание Программы включает задачи физического, художественно-эстетического направлений развития детей дошкольного возраста и расширяет содержание образовательных областей «Физическое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

### **1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность.**

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Ребёнок сталкивается с тремя пороками современной цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, искусственной пищей и её переизбытком и гиподинамией, по причине увеличения времени пребывания возле телевизора и компьютера. Происходит асинхронное развитие организма: увеличивается рост и вес тела, происходит отставание в развитии внутренних органов. Поэтому физическое воспитание особенно необходимо в этот возрастной период.

Аэробика- это занятия с оздоровительной направленностью, основным средством которой является комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями. Это грамотно подобранные упражнения с учётом возраста ребёнка, его уровня физического развития и физической подготовки. Это занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии и танца, гимнастики, акробатики, ритмической гимнастики, комплексы упражнений для формирования осанки и профилактики плоскостопия.

Преимуществами этого направления физического развития является доступность, эффективность и эмоциональность. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний, но если ребёнок страдает хроническим заболеванием, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья и согласовать с врачом.

Педагогическая эффективность и целесообразность программы определена тем, что ведущим методом проведения занятий является игровой метод. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Освоение содержания рабочей программы направлено на естественное развитие организма ребенка, морфологическое и функциональное совершенствование его отдельных органов и систем, благодаря увеличению двигательной активности ребенка в режиме дня, положительному психологическому настрою.

### **1.3. Цель и задачи программы.**

Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника посредством игровых физических упражнений.

Задачи:

- Укреплять здоровье детей:
  - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
  - формировать правильную осанку;
  - содействовать профилактике плоскостопия;
  - содействовать развитию и функциональному совершенствованию всех систем организма.
- Совершенствовать психомоторные способности:
  - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
  - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
  - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
  - развивать мелкую моторику и координацию движения рук.
- Развивать творческие способности:
  - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;
  - формировать навыки самовыражения (под музыку);
  - развивать эмоциональность, раскрепощенность и творчество в движениях;
  - воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

### **1.4. Отличительные особенности программы.**

Основная отличительная особенность программы состоит в преобладании нетрадиционных видов движений и упражнений - танцевально-ритмической гимнастики, аэробики, нетрадиционных видов упражнений. В танцевально-ритмическую гимнастику входят комплексы ритмической гимнастики и аэробики. Нетрадиционные виды упражнений представлены: силовой гимнастикой, пальчиковой гимнастикой, зрительной гимнастикой, дыхательной гимнастикой, акробатическими упражнениями, музыкально-подвижными играми, игровым стретчингом.

### **1.5. Срок реализации программы.**

Детский сад реализует дополнительную образовательную программу физкультурно-оздоровительной направленности с нормативным сроком освоения 1 год.

### **1.6. Категория слушателей.**

По программе дополнительного образования обучаются дети 6-7 лет.

Дети седьмого года жизни выполняют движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности. У них формируется привычка двигаться ритмично, красиво; проявляет элементами творчества в двигательной деятельности; результативно, и точно выполняет физические упражнения. Дети стремятся к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счёт имеющегося двигательного опыта.

### **1.7. Режим организации занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня по согласованию с законными представителями воспитанников.

Продолжительность занятий (академический час) для детей 6-7 лет - 30 минут.

**В месяц**– 4 учебные недели, **в год** – 32 учебные недели.

**Количество учебных часов в неделю** – 2 учебных часа.

**Количество учебных часов в месяц** – 8 учебных часов.

**Количество учебных часов в год**– 64 учебных часа.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Для решения задач этой части используются следующие средства: строевые, общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, элементы хореографии; ритмические упражнения; имитационные упражнения; упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия; бег.

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. В основную часть могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические, акробатические, силовые, танцевальные упражнения, игропластика, подвижные игры.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени занятия. Используются упражнения на расслабление и растягивание мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения, игровой самомассаж, игры малой подвижности. Это создает условия для постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

Форма организации занятий: занятия проводятся группой по 10 человек.

Способы организации детей: фронтальный, поточный, индивидуальный. Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Принципы реализации программы:

- сознательности и активности участников образовательного процесса;
- доступности и постепенности увеличения нагрузок;
- систематичности и регулярности;
- направленности на различные группы мышц; комплексного подхода;
- успешности каждого ребенка;
- психологической комфортности.

Этапы обучения:

- 1 этап-первоначальное разучивание;
- 2 этап-углубленное разучивание;
- 3 этап-закрепление навыка, совершенствование техники двигательного действия, повторение.

### **1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Ожидаемые результаты: функциональное развитие всех систем организма детей соответствует уровню, необходимому для дальнейшего обучения в школе. У ребенка в достаточной степени развиты мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, мелкая моторика рук.

Ребенок проявляет находчивость и познавательную активность. Имеет навыки самовыражения, под музыку движениями передает настроение, создает выразительный образ. Ребенок предлагает собственный замысел и воплощает его в движении.

Воспитанники имеют навыки взаимодействия в группе сверстников, достаточно развитое чувство товарищества, взаимопомощи.

Дети имеют первоначальные представления о положительном влиянии тех или иных упражнений игровой гимнастики на развитие их организма, укрепление здоровья.

У детей развито внимание, умение слушать взрослого и выполнять его инструкции. У детей сформированы навыки необходимые для двигательной и музыкально-ритмической

деятельности: чувство ритма, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, выразительность, пластичность, грациозность и изящество движений.

Способы определения результативности. Оценка качества освоения детьми содержания программы дополнительного образования носит индивидуальный, динамический характер – оценивается совершенствование физических качеств каждого ребенка в процессе обучения. Ведущим методом является наблюдение. Два раза в год (начало и конец) проводится тестирование.

Фитнес-тестирование физических качеств, проводится по параметрам:

- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;
- силы;
- скорости.

### **1.9. Формы подведения итогов по реализации программы дополнительного образования.**

- Открытое занятие для родителей воспитанников.
- Обмен опытом в форме самоанализа, презентации.
- Тестирование и оценка показателей физической подготовленности (количественные характеристики).
- Оценка качества освоения детьми содержания программы дополнительного образования (качественные характеристики).

## **2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Условия для реализации Программы.**

- Содержание музыкально-спортивного зала в чистоте и порядке.
- Соответствие естественного и искусственного освещения зала гигиенической норме.
- Соблюдение воздушно-теплого режима.
- Соответствие физкультурного оборудования и инвентаря возрастным особенностям детей, санитарно-гигиеническим и эстетическим требованиям.
- Соответствие одежды и обуви гигиеническим требованиям.
- Соответствие длительности занятий возрастным нормам.

### **2.2. Техническое оснащение кружка.**

- Спортивное оборудование: гимнастические палки, мячи, обручи, массажные мячи, массажные дорожки, ленточки, гантели, балансиры и др.
- Инвентарь: индивидуальные коврики для фитнеса, спортивная форма и обувь, шапки-маски для игр и др.
- Технические средства: музыкальный центр, компьютер, проектор, электронный носитель (флешка, диски).

### **2.3. Техника безопасности.**

- Физкультурное оборудование и инвентарь должно быть исправно и прикреплено.
- Контроль за самочувствием детей:
  - взаимодействовать с медицинским работником по данным о группе здоровья и физкультурной группе;
  - характер двигательных упражнений согласовывать с предписаниями врача;
  - контролировать дозировку физической нагрузки по внешним признакам утомления и изменениями их ЧСС (частоты сердечных сокращений);
  - прислушиваться внимательно к жалобам детей.

## 2. 4. Учебный план физкультурно-оздоровительного кружка «Аэробика «Фитнес для здоровья» для детей 6-7 лет

№ п/ п	Разделы программы	Месяцы, продолжительность (в мин.)								Всего за год (в мин)
		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца	78	80	79	79	79	79	80	79	633
2	Элементы акробатики	30	31	31	32	31	32	31	32	250
3	Игровой стретчинг (растяжка, упражнения для профилактики осанки и плоскостопия)	23	23	23	24	23	23	23	23	185
4	Силовая гимнастика (с предметами и без предметов)	34	35	36	35	35	36	35	36	282
5	Подвижные игры (средней, высокой интенсивности)	34	36	35	35	36	35	36	35	282
6	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, самомассаж, игры малой подвижности	35	35	36	35	36	35	35	35	282
7	Теория: техника безопасности, гигиена	6	-	-	-	-	-	-	-	6
8	Общая продолжительность занятий (в мин)	240	240	240	240	240	240	240	240	1920
	<b>Всего учебных часов</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>64</b>



### 3. Содержание программы для детей 6-7 лет

#### 3.1. Задачи.

Задачи общие:

- обучать простым физическим упражнениям, ритмическим движениям;
- создать первоначальное представление о технике выполняемых упражнений и первоначальных знаний о здоровом образе жизни;
- обучать выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

Задачи частные:

- продолжать формировать правильную осанку при выполнении упражнений;
- формировать навык выполнения комплекса аэробики и элементов акробатики;
- укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию, ловкость, силу, гибкость;
- доставить детям мышечную и эмоциональную радость;
- развивать навыки ритмической ходьбы, умение хлопать и топать в такт музыки, представлять в музыкально-подвижной игре различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.), ритмично двигаться в различных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- познакомить с назначением отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- разучить простейшие построения и перестроения, ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- разучить нетрадиционные виды упражнений (силовая гимнастика, стретчинг, акробатика);
- разучить комплекс ритмической гимнастики «Музыкальный калейдоскоп»;
- развивать внимание, ориентировку в пространстве, свободу и творчество в движениях.

### 3.2. Средства реализации программного содержания Октябрь

№ п/п	Двигательный материал	Занятия №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Игровые задания: построение в шеренгу и в колонну ходьба обычная бег врассыпную «весёлые ножки» «гусеница» «маленькие лягушки»	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «носочек-пяточка» «кулачки» «моталочка» «руки к плечам» «кулачки на бочки» «ходики» «носки -пятки» «руки вверх- вниз»	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Элементы акробатики: «колобок» «перевёртыш» «мостик» «кольцо»	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Игровой стретчинг: «домик» «звезда» «пушка» «замок» «жучок»	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Силовая гимнастика: «ноги вместе, ноги врозь» «ванька- встанька» «отжималки» «выпрыгни»	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Подвижные игры: «возьми платочек» «грибы, ягоды, цветы»	+	+	+	+		+	+	+
7	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности: «мой конь»-д.г. «кот»-з.г. «кошечка»-п.г. «будь внимателен»-и.м.п.	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Тестирование	+		+		+		+	+

## Ноябрь

№ п/п	Двигательный материал	Занятия №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Игровые задания: построение в шеренгу и в колонну ходьба с носка руки на пояс ходьба на носках ходьба на пятках галоп боком «крокодил» «маленькие лягушки»	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «носочек-пяточка» «кулачки» «моталочка» «руки к плечам» «кулачки на бочки» «ходики» «носки -пятки» «руки вверх- вниз» «ладошки спрятали-показали» «болванчик» «наклоны в стороны»	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Элементы акробатики: «кувырок вперед» «мостик» «берёзка» «кольцо»	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Игровой стретчинг: «лебедь» «русалочка» «гора» «жучок» «матрёшка» «качели»	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Силовая гимнастика: «подъём» «лодочка» «поднимись» «покажи ноги» «достань пол» «прыгни»	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Подвижные игры: «зоопарк» «мы- весёлые ребята»	+	+	+	+				+
7	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности: «весёлая зарядка»-и.м.п. «мишка»-д.г. «зайчик»-п.г. «зайчик и тучка»-з.г.	+	+	+	+	+	+	+	+

## Декабрь

№ п/п	Двигательный материал	Занятия №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Игровые задания: построение в шеренгу и в колонну ходьба с носка, руки на пояс ходьба на носках ходьба на пятках ходьба в полуприседе ходьба в приседе бег с захлестыванием голени бег со сменой ног вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «носочек-пяточка» «кулачки» «моталочка» «руки к плечам» «кулачки на бочки» «ходики» «носки -пятки» «руки вверх- вниз» «ладошки спрятали-показали» «болванчик» «наклоны в стороны» «вращение –рывок» «мельница»	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Элементы акробатики: «кувырок вперед» «мостик» «берёзка» «кольцо» «корзинка»	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Игровой стретчинг: «ласточка» «месяц» «русалочка» «жираф» «скамейка»	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Силовая гимнастика: «подъём» «лодочка» «поднимись» «покажи ноги» «достань пол» «прыгни»	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Подвижные игры: «колобок» «горячо, холодно»	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности: «я и снег»-д.г. «зима»-з.г. «пришла зима»-п.г. «снегопад»-и.м.п.	+	+	+	+	+	+	+	+

## Январь

№ п/п	Двигательный материал	Занятия №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Игровые задания: построение в шеренгу и в колонну ходьба с носка, руки на пояс ходьба на носках ходьба на пятках ходьба в полуприседе ходьба в приседе бег с захлестыванием голени бег со сменой ног вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «носочек-пяточка» «кулачки» «моталочка» «руки к плечам» «кулачки на бочки» «ходики» «носки -пятки» «руки вверх- вниз» «ладошки спрятали-показали» «болванчик» «наклоны в стороны» «вращение –рывок» «мельница» «ножницы» «согнув ноги» «поработай носками» «наклоны» «махи ногами»	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Элементы акробатики: «колобок» «кольцо» «мостик» «берёзка»	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Игровой стретчинг: «ручей» «маленькая ёлочка» «замок» «фонарик» «червячок»	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Силовая гимнастика: «лодочка» «поднимись» «покажи ноги» «отожмись» «прыгни»	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Подвижные игры: «снежная перестрелка» «чай-чай, выручай»	+	+	+	+	+	+	+	+

7	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности: «новые сапоги»-д.г. «платье голубое»-з.г. «тапки для Потапки»-п.г «снежные фигуры»-и.м.п.								
		+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+

### Февраль

№ п/п	Двигательный материал	Занятия №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Игровые задания: построение в шеренгу и в колонну ходьба с носка, руки на пояс ходьба на носках ходьба на пятках ходьба в полуприседе ходьба в приседе бег с захлёстыванием голени бег со сменой ног вперёд	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «носочек-пяточка» «кулачки» «моталочка» «руки к плечам» «кулачки на бочки» «ходики» «носки -пятки» «руки вверх- вниз» «ладошки спрятали-показали» «болванчик» «наклоны в стороны» «вращение –рывок» «мельница» «ножницы» «согнув ноги» «поработай носками» «наклоны» «махи ногами»	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Элементы акробатики: «ласточка» «берёзка» «колобок»	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Игровой стретчинг: «карусель» «верблюд» «матрёшка» «самолёт» «черепашка»	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Силовая гимнастика: «лодочка» «поднимись» «покажи ноги» «достань пол» «прыгни»	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Подвижные игры: «акула»	+	+	+	+				

	«удочка»					+	+	+	+
7	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности: «нелёгкая работа»-д.г. «мебель»-з.г. «кольцо-колечко»-и.м.п. «часпитие»-п.г.	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+

### Март

№ п/п	Двигательный материал	Занятия №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Игровые задания: построение по точкам зала поднимания на полупальцы поочередно, стоя на месте «дорожка шагов: ходьба на носках- 8 шагов, на пятках, руки в стороны-8шагов, в полуприседе, руки к плечам-8 шагов, в приседе, руки на пояс-8 шагов» «подскоки» «полечка» «галоп боком «(правым и левым) ходьба с носка, построение врассыпную	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «носочек-пяточка» «кулачки» «моталочка» «руки к плечам» «кулачки на бочки» «ходики» «носки -пятки» «руки вверх- вниз» «ладошки спрятали-показали» «болванчик» «наклоны в стороны» «вращение –рывок» «мельница» «ножницы»	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Элементы акробатики: «кошечка» «паровозик» «клубочек»	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Игровой стретчинг: «руки вперёд, вверх» «волны руками» «влево- вправо, повернись»	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Силовая гимнастика: «согнув ноги» «поработай носками» «наклоны» «махи ногами» «подними ноги» «держи ногу» «опустись на пол»	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Подвижные игры: « кто быстрее» «день и ночь»	+	+	+	+				
7	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности: «соседи»-д.г.	+	+	+	+	+	+	+	+

«ПЕВЦЫ»-З.Г.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«ПТИЦЫ»-П.Г.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«ХВОСТ ЗМЕИ»-И.М.П.	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### Апрель

№ п/п	Двигательный материал	Занятия №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Игровые задания: построение по точкам зала поднимания на полупальцы поочерёдно, стоя на месте «дорожка шагов: ходьба на носках- 8 шагов, на пятках, руки в стороны-8шагов, в полуприседе, руки к плечам-8 шагов, в приседе, руки на пояс-8 шагов» «подскоки» «полечка» «галоп боком «(правым и левым) ходьба с носка, построение врассыпную	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «носочек-пяточка» «кулачки» «моталочка» «руки к плечам» «кулачки на бочки» «ходики» «носки -пятки» «руки вверх- вниз» «ладошки спрятали-показали» «болванчик» «наклоны в стороны» «вращение –рывок» «мельница» «ножницы»	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Элементы акробатики: «кошечка» «паровозик» «клубочек»	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Игровой стретчинг: «руки вперёд, вверх» «волны руками» «влево- вправо, повернись»	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Силовая гимнастика: «согнув ноги» «поработай носками» «наклоны» «махи ногами» «подними ноги» «держи ногу» «опустись на пол»	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Подвижные игры: «ловишка» «третий лишний»	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности: «стальная птица»-д.г. «кораблик»-з.г. «путаница»-и.м.п. «самолёт»-п.г	+	+	+	+	+	+	+	+



Май

№ п/п	Двигательный материал	Занятия №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Игровые задания: построение по точкам зала поднимания на полупальцы поочередно, стоя на месте «дорожка шагов: ходьба на носках- 8 шагов, на пятках, руки в стороны-8шагов, в полуприседе, руки к плечам-8 шагов, в приседе, руки на пояс-8 шагов» «подскоки» «полечка» «галоп боком «(правым и левым) ходьба с носка, построение в рассыпную ходьба, бег	+	+	+	+	+			
2	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «носочек-пяточка» «кулачки» «моталочка» «руки к плечам» «кулачки на бочки» «ходики» «носки -пятки» «руки вверх- вниз» «ладошки спрятали-показали» «болванчик» «наклоны в стороны» «вращение –рывок» «мельница» «ножницы»	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Элементы акробатики: «кошечка» «паровозик» «клубочек»	+	+	+	+	+			
4	Игровой стретчинг: «руки вперёд, вверх» «волны руками» «влево- вправо, повернись»	+	+	+	+	+			
5	Силовая гимнастика: «согнув ноги» «поработай носками» «наклоны» «махи ногами» «подними ноги» «держи ногу» «опустись на пол» «отожмись» «поднимись»	+	+	+	+	+			
6	Подвижные игры: «самый быстрый» «золотые ворота»	+	+	+	+				
7	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности: «грибы»-д.г. «одуванчик»- з.г. «овощи и фрукты»-и.м.п. «подснежник»-п.г.	+	+	+	+				
8	Тестирование				+		+	+	+
9	Открытое занятие					+			

### 3.3. Двигательный материал Программы.

#### *Игровые задания*

1. Построение в шеренгу. Проверка равнения, осанки. Прыжком поворот направо.
2. Ходьба маршевым шагом.
3. «Весёлые ножки». Бег со сменой прямых ног вперёд.
4. «Гусеница». Ползание на животе, помогая руками и ногами.
5. «Маленькие лягушки». Прыжки в приседе на месте, колени разведены в стороны, ладони на полу между ног.
6. «Крокодил». Ходьба на руках в упоре лёжа.
7. «Раки». Ходьба с опорой на ладони и стопы, живот вверх, спиной вперёд.
8. Бег обычный и на носках.
9. «Шалтай-Балтай». Бег с поочерёдным выбрасыванием ног в стороны.
10. «Поезд». Ползание на ягодицах, руки согнуты в локтях.
11. «Тачка». Ходьба на руках, ноги удерживает партнёр.
12. «Обезьянки резвятся». Ходьба на высоких четвереньках (на стопах ног и ладонях): прямо и боком.
13. «Мячики». Прыжки в приседе, в группировке.
14. «Цапля». Ходьба, высоко поднимая колено, с фиксацией на 5 сек.

#### *Комплекс аэробики «Музыкальный калейдоскоп»*

##### *Упражнения с переходами*

1. Построение по точкам зала.
2. Поднимания на полупальцы поочерёдно, стоя на месте.
3. Ходьба с носка, руки на пояс.
4. Дорожка шагов: ходьба на носках- 8 шагов, на пятках, руки в стороны-8 шагов, в полуприседе, руки к плечам-8 шагов, в приседе, руки на пояс-8 шагов.

##### *Беговая серия*

1. Бег, высоко поднимая колени на месте, руки свободно.
2. Бег, высоко поднимая колени по залу.
3. Бег с захлёстыванием голени, руки на пояс.
4. Бег со сменой ног вперёд.
5. Бег спиной вперёд.
6. Ходьба враспынную, построение в шахматном порядке.

##### *Упражнения стоя*

1. «Носочек-пяточка». И.п.: о.с., пальцы сжать в кулак, на пояс. 1-правую ногу на носок, 2-пятку резко опустить на пол, 3-4-то же, левой.
2. «Кулачки». И.п.: о.с., руки вниз, пальцы сжаты в кулак. Поочерёдные сгибания и разгибания рук впереди, одновременно ноги на носок поочерёдно.
3. «Моталочка». И.п.: о.с., кисти в кулак. 1-2-вращение согнутых рук внизу справа, 3-4- то же слева, 5-8 хлопки в ладоши постепенно поднимая руки вверх.
4. «Руки к плечам». И.п.: о.с. руки у плеч. 1-полуприсед, голову вниз, 2-и.п., руки назад вниз, ногу назад на носок, прогнуться.
5. «Кулачки на бочки». И.п.: о.с. кулачки на пояс. 1- полуприсед, 2-и.п. правую ногу вперёд на пятку, руки согнуты в стороны, кулаки вверх.
6. «Ходишки». И.п.: стойка ноги врозь, руки на бёдрах сбоку. 1-4 покачивания бёдрами вправо-влево, 5-8 – полуприсед, колени вправо влево.
7. «Носки -пятки». И.п.: о.с., кулачки на пояс. 1-встать на полупальцы, 2- на пятки, сохраняя равновесие.

8. «Руки вверх- вниз». И.п.: о.с., руки вниз. 1-4- руки через стороны вверх, сжимая и разжимая пальцы рук, 5-8- то же вниз, одновременно поднимаясь на носки не высоко, и опускаясь на пятки (вибрационная гимнастика).
9. «Ладонки спрятали-показали». И.п.: о.с., руки согнуты в стороны, ладони вперёд. 1- ладони вниз, 2-вверх. Сначала одновременно, затем попеременно: правая- вверх, левая- вниз.
10. «Болванчик». И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- полуприсед, правая рука на колено, левая ладонь на голову, 2-и.п., 3-4- то же другой рукой.
11. «Наклоны в стороны». И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вправо, правая рука на пояс, левая рука вверх закруглена, 2-и.п., 3-4- то же влево.
12. «Вращение –рывок». И.п.: стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4-круговые вращения в плечевом суставе, 5- выпрямить правую руку рывком влево, 6-и.п., 7-8- то же влево.
13. «Мельница». И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон вперёд, мельница: правой рукой коснуться носка левой ноги, 2- левой рукой коснуться носка правой ноги, 3-4- то же. 5-8- и.п.-повороты вправо-влево.
14. «Ножницы». Прыжки на двух ногах: вперёд, назад, вправо, влево.

#### *Упражнения в партнере (сидя и лёжа).*

1. «Согнув ноги». И.п.: сед согнув ноги, прямые руки вытянуты вперёд. 1- рывок правой рукой, назад, 2-и.п., 3-4- левой рукой.
2. «Поработай носками». И.п.: сед ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- оттянуть носки, 2- согнуть на себя (одновременно оба носка и поочередно).
3. «Наклоны». И.п.: сед ног врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой ноге, левой рукой коснуться носка, правая рука на пояс.
4. «Махи ногами». И.п.: упор лёжа сзади на предплечьях, ноги согнуты. 1- мах прямой ногой, 2-и.п.
5. «Подними ноги». И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. 1- поднять прямые ноги вверх, в угол, 3-4 и.п.
6. «Удержи ногу». И.п.: лёжа на животе, руки полочкой на полу. 1-3- поднять голову и плечи, прогнуться, одновременно поднять правую ногу назад, 4-и.п.
7. «Опустись на пол». И.п.: упор стоя на коленях. 1-3- опустить таз в правую сторону, коснуться пола, руки не отрывать, 4- и.п.
8. «Кошечка». И.п.: упор стоя на коленях. 1-выгнуть спину дугой, 2- прогнуться, правую руку вперёд, 3- сесть на пятки, потянуться руками вперёд, 4-7- плавно перейти в положение упор лёжа на бёдрах, 8-и.п.
9. «Паровозик». И.п.: сед ноги вместе, руки согнуты на уровне пояса. Движения вперёд и назад, передвигаясь на ягодицах.
10. «Клубочек». И.п.: сед согнув ноги, руки в стороны. 1-2- сгруппироваться, правой рукой обхватить колени, левая рука на пол, 3-4-и.п.

#### *Танцевальные упражнения.*

1. Подскоки.
2. Полочка.
3. Галоп боком (правым и левым).
4. Ходьба с носка, построение врассыпную.

#### *Упражнения на расслабление.*

1. «Руки вперёд-вверх». И.п.: первая неразвёрнутая позиция ног, руки в подготовительной позиции. 1- руки вперёд, 2- в стороны, 3- вверх, 4- через стороны вниз.
2. «Волны руками». И.п.: то же, руки в стороны, волны руками.
3. «Влево- вправо, повернись». И.п.: то же, руки в стороны. 1-2-правая рука через перёд влево, 3-4-и.п., 5-8- то же правой рукой. 1-3- наклон вперёд, складка, обхватить ноги руками, 4- выпрямиться, руки вверх, прогнуться, встать на носки. Поворот на носках вокруг себя, вернуться в и.п.

#### **Силовая гимнастика.**

1. «Самолёт». И.п.: сед ноги вместе, руки на поясе. 1-3-поднять ноги вверх в угол, руки в стороны- вдох, 4-и.п.-выдох.

2. «Лодочка». И.п.: лёжа на животе руки перед собой на полу, ноги прямые, вместе. 1-3-одновременно поднять ноги и руки от пола, прогнуться- вдох, 4- и.п.-выдох.
3. «Отожмись». И.п.: упор лёжа на бёдрах, руки согнуты, ноги вместе. 1- выпрямить руки, 2- и.п.
4. «Поднимись». И.п.: лёжа на спине, руки под головой, пальцы в замок или руки свободно. Ноги согнуты. 1-2-сесть, коснуться головой колен, 3-4-и.п.
5. «Выпрыгни». И.п.: о.с. прыжки из приседа вверх.
6. «Покажи ноги». И.п.: лёжа на спине, руки под головой, ноги прямые на полу. 1-2-поднять прямые ноги вверх, 3-4-опустить вниз обе ноги.
7. «Ноги вместе, ноги врозь». И.п.: сед, руки в упоре сзади. 1-поднять прямые ноги вверх, 2-развести в стороны, 3- ноги вместе, 4-и.п.
8. «Ванька -встанька». И.п.: сед согнув ноги скрестно, руки за головой. Покачивания вправо-влево.
9. «Достань носок». И.п.: лёжа на спине, руки за головой на полу. 1- одновременно поднять туловище и ноги вверх, коснуться носков ног пальцами рук, 2-и.п.

### ***Элементы акробатики***

1. «Мостик». И.п.: сед ноги вместе, руки в упоре сзади. 1-3-поднять туловище вверх, прогнуться, ноги не сгибать.
2. «Колобок». И.п.: присед, сгруппироваться. Перекат назад на спину в группировке.
3. «Берёзка». И.п.: сед ноги вместе, рук на поясе. 1-наклон вперёд, 2-перекат назад на спину, ноги вытянуть вверх, зафиксировать положение
4. «Кольцо». И.п.: лёжа на животе, руки согнуты у груди, ладони на полу. Выпрямить руки и согнуть ноги одновременно, коснуться ногами головы.
5. «Корзинка». И.п.: лёжа на животе, руки свободно, ноги лежат на полу. Захватить руками голени ног и подтягивая руками ноги, прогнуться.
6. «Ласточка». И.п.: в упоре стоя на коленях. Поднять правую ногу назад, то же выполнить левой ногой.
7. «Перевертыш». И.п.: сед ноги вместе, ладони на полу. 1-3- перекат на спину, одновременно поднять прямые ноги, коснуться пола за головой, 4-и.п.
8. «Кувырок вперёд».
9. «Паровозик». И.п.: сед ноги вместе, руки согнуты. Движение на ягодицах вперёд и назад.
10. «Кошечка». И.п.: упор стоя на коленях. 1-2- выгнуть спину, 3-4- прогнуться.

### ***Игровой стретчинг (упражнения выполнять медленно и плавно).***

1. «Самолёт». И.п.: сидя на пятках, руки вдоль туловища. 1- выпрямить назад правую ногу (полушпагат), руки в стороны, 2-и.п., 3-4- левой ногой.
2. «Бабочка». И.п.: И.п.: сед ноги согнуты, колени в стороны, стопы соединены, руки на коленях. Выполнить растягивающие движения, опускать колени к полу.
3. «Домик».
4. «Звезда».
5. «Пушка».
6. «Замок».
7. «Жучок».
8. «Лебедь».
9. «Русалочка».
10. «Гора».
11. «Матрёшка».
12. «Качели».
13. «Ласточка».
14. «Черепашка».
15. «Верблюд».

### ***Подвижные игры***

1. «Возьми платочек».

2. «Грибы, ягоды, цветы».
3. «Зоопарк».
4. «Мы, весёлые ребята».
5. «Колобок».
6. «Горячо, холодно».
7. «Снежная перестрелка».
8. «Чай-чай, выручай».
9. «Акула».
10. «Удочка».
11. «Кто быстрее».
12. «День и ночь».
13. «Ловишка».
14. «Третий лишний».
15. «Самый быстрый».
16. «Золотые ворота».

***Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности.***

*Дыхательная гимнастика.*

1. «Мой конь».
2. «Мишка».
3. «Я и снег».
4. «Новые сапоги».
5. «Нелёгкая работа».
6. «Соседи».
7. «Стальная птица».
8. «Грибы».

*Пальчиковая гимнастика.*

1. «Кошечка».
2. «Зайчик».
3. «Пришла зима».
4. «Тапки для Потапки».
5. «Чаепитие».
6. «Птицы».
7. «Самолёт».
8. «Подснежник».

*Зрительная гимнастика.*

1. «Кот»
2. «Зайчик и тучка».
3. «Зима».
4. «Платье голубое».
5. «Мебель».
6. «Певцы».
7. «Кораблик».
8. «Одуванчик».

*Игры малой подвижности.*

1. «Будь внимателен».
2. «Весёлая зарядка».
3. «Снегопад».
4. «Снежные фигуры».
5. «Кольцо-колечко».
6. «Хвост змеи».
7. «Путаница».
8. «Овощи и фрукты».

#### 4.Оценочный материал

Промежуточной аттестацией является выполнение тестов и оценка уровня физической подготовленности детей (Общероссийская система мониторинга физического развития детей, утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г.№916)

#### 4.1.Таблица оценок физической подготовленности детей 6-7 лет (мальчики)

№ п/п	Тесты	Уровень физической подготовленности					
		Высокий		Средний		Низкий	
		3 балла		2 балла		1 балл	
		100%		85-99%		84% и ниже	
		6 лет	7лет	6 лет	7 лет	6 лет	7 лет
1	Челночный бег 10м*3раза	7.4сек	6.8сек	7.8сек	7.0 сек	8сек	7.2сек
2	Прыжок в длину с места	140см	155см	120см	145см	100см	130см
3	Бросок набивного мяча	300см	350см	130см	230см	175см	220см
4	Наклон вперед (стоя)	7	8	6	7	4	5
5	Подъём туловища в сед из и.п. лёжа на спине, за 30сек	12	14	11	13	10	12

#### Таблица оценок физической подготовленности детей 6-7 лет (девочки)

№ п/п	Тесты	Уровень физической подготовленности					
		Высокий		Средний		Низкий	
		3 балла		2 балла		1 балл	
		100%		85-99%		84% и ниже	
		6 лет	7лет	6лет	7лет	6 лет	7 лет
1	Челночный бег 10м*3раза	7.7сек	7.0сек	8.1сек	7.3сек	8.5сек	7.5сек
2	Прыжок в длину с места	140см	150см	125см	135см	90см	125см
3	Бросок набивного мяча	280см	330см	220см	260см	170см	190см
4	Наклон вперед (стоя)	10	12	8	10	7	8
5	Подъём туловища в сед из и.п. лёжа на спине, за 30сек	10	12	9	10	8	9

#### 4.2.Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Оценка темпов прироста показателей психофизических качеств определяется по формуле:

$$W = \frac{100(V1 - V2)}{\frac{1}{2}(V1 + V2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень

### Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счёт чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

#### 4.3. Диагностика результатов образовательной деятельности

Цель: выявление показателей творческих и эстетических знаний и умений в области техники физических упражнений.

Метод: отслеживание показателей детской успешности методом наблюдения на занятиях.

Способы определения результативности: оценка качества освоения детьми содержания программы дополнительного образования носит индивидуальный, динамический характер – оценивается совершенствование физических качеств каждого ребенка в процессе обучения.

#### Таблица оценок показателей качества освоения детьми содержания программы

№ п/п	Фамилия и имя ребёнка	Качественные показатели					Баллы
		Выполняет движения под музыку ритмически	Выполняет движения чётко, координировано	Во время выполнения упражнений следит за осанкой	Развита мышечная сила, гибкость, выносливость	Выполняет движения эстетично	
1							
2							
3							
4							

Система оценок:

Низкий уровень-1 балл

Средний уровень-2 балла

Высокий уровень-3 балла

Ожидаемые результаты: функциональное развитие всех систем организма детей соответствует уровню, необходимому для дальнейшего обучения в школе. У ребенка в достаточной степени развиты мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, мелкая моторика рук.

Ребенок проявляет находчивость и познавательную активность. Имеет навыки самовыражения, под музыку движениями передаёт настроение, создаёт выразительный образ. Ребенок предлагает собственный замысел и воплощает его в движении.

Воспитанники имеют навыки взаимодействия в группе сверстников, достаточно развитое чувство товарищества, взаимопомощи.

Дети имеют первоначальные представления о положительном влиянии тех или иных упражнений игровой гимнастики на развитие их организма, укрепление здоровья.

У детей развито внимание, умение слушать взрослого и выполнять его инструкции.

У детей сформированы навыки необходимые для двигательной и музыкально-ритмической деятельности: чувство ритма, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, выразительность, пластичность, грациозность и изящество движений.

## **5. Методическое обеспечение программы.**

### ***I. Учебные и методические пособия. Интернет ресурсы.***

1. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). - 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220с.
2. Фирилёва, Ж. Е., Сайкина, Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учеб.-метод. пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.-352с.
3. Фирилёва, Ж. Е., Сайкина, Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие-СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. -384с.
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.:ТЦ Сфера,2014.-160с.
5. Сказочный театр физической культуры (Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок) / Авт.-сост. Н.А.Фомина и др. - Волгоград: Учитель,2004.-96с.
6. Кудрявцев В.Т., Егорова Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие.-М.:ЛИНКА-ПРЕСС,2000.-296с.:илл.
7. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет/ авт.-сост. Е.А.Чевычелова.-Волгоград: Учитель,2015.-123с.
8. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова.- МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.-144с.
9. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет.- 2-е изд., испр. и доп.- МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.-48с.
10. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филипповой.-СПб.: «ДКТСТВО-ПРЕСС»,2011.-416с., ил.
11. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студ. сред. учеб. заведений/ В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.В.Шишкина.-4-е изд., испр.-М.: Издательский центр «Академия», 2000.-176с.
12. Интернет ресурсы.

### ***II. Материалы из опыта работы педагога***

1. Таблицы тестирования
2. Фонограмма для каждой части занятия.
3. Комплекс аэробики.