



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 451 "

Принята на заседании
педагогического совета
от ____ 20 ____ г.
протокол № ____

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
« Детский сад №451 »
____ Л.Н. Моисеенко
Приказ № ____ от ____ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Спортик»
(для детей 4-5 года жизни)

Срок реализации программы: 8 месяцев

Составитель:
Корнилова Наталия Юрьевна
Инструктор по физической культуре

Нижний Новгород
2025 г

Структура программы

№ п/п	Содержание	Страницы
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	7
3.	Календарный учебный график	7
4.	Рабочая программа	10-13
5.	Оценочные материалы	14
6.	Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы	17
7.	Список литературы	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортик» для детей 4-5-го года жизни Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №451» (Далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Программа «Спортик» составлена на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Н. Э. Власенко, Е. Г. Сайкиной, А.А. Нечитайловой.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа "Спортик" отвечает жизненно важным интересам организма маленького ребенка, его биологическим потребностям, нацеленным на познание мира в игре, в движении, в радости, обеспечивает интеллектуальное, физическое и эмоциональное развитие детей.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Актуальность - в последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. По данным специалистов, каждый второй современный дошкольник имеет отклонения в состоянии здоровья. Одна из основных причин данного показателя - малоподвижный образ жизни. Интернет, компьютерные игры и просиживание у телевизора, а также занятия - все это приводит к тому, что каждый год уровень общего здоровья дошкольников неуклонно снижается. В то же время, ученые доказали, что физическое развитие ребенка – неотъемлемая составляющая развития его личности, в целом, а физическая активность – один из этапов его адаптации к социуму.

При реализации дополнительных общеобразовательных программ - дополнительных общеразвивающих программ решаются следующие задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей;
- всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- сохранение и поддержка индивидуальности ребёнка, развитие индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;
- формирование общей культуры воспитанников, развитие их нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, национальности, языка, социального статуса, психофизиологических возможностей.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Новизна

Программа включает современные направления фитнеса – фитбол- гимнастика, фитбол-игра освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

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-гимнастикой вызывают большой интерес у детей. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у детей.

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, создавая единую, законченную композицию на мяче.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ

В двигательную деятельность воспитанников можно внести много новых и интересных упражнений и игр благодаря применению современных направлений фитнес технологий и использованию современного спортивного оборудования и инвентаря. Также занятия фитбол-гимнастикой позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, знакомят детей с возможностями своего тела, формируют интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников дошкольного учреждения.

Занятия фитнесом создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

Цель программы: Содействие всестороннему развитию личности ребёнка, укрепление здоровья и развитие двигательных способностей детей средствами детского фитнеса. Всестороннее удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

Образовательные:

- Развитие физических качеств — выносливости, координации движений, ловкости.
- Повышение работоспособности и двигательной активности.
- Формирование правильной осанки.

Развивающие:

- Развитие музыкальности, чувства ритма.
- Улучшение психологического состояния, снятие эмоционального напряжения.
- Повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Воспитательные:

- Воспитание осознанного отношения к своему здоровью.
- Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.

**Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной
программы - дополнительной общеразвивающей программы
«Спорт» 4- 5 лет**

Модуль	Планируемые результаты
«Фитбол-гимнастика»	<ul style="list-style-type: none"> • знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с фитболами; • правильно выполняет динамические упражнения с фитболом «Крокодильчики», «Машина», «Плыдем в лодке», «Паучок», «Корзинка», «Улиточка», «Мостик», «Экскаватор», «Муравей», «Кроль», «Обезьянки», «Летучая мышь», «Ножницы», «Колечко», «Циркачи», «Бочонок с медом»; • умеет согласованно выполнять связки и комбинации ОРУ на мяче: <ul style="list-style-type: none"> ✓ из положений сидя; ✓ лежа на спине; ✓ лежа на животе; ✓ на боку
«Фитбол-игра»	<ul style="list-style-type: none"> • умеет согласовывать свои действия с музыкой • согласовывает свои действия с другими детьми • соблюдает правила игры • умеет выполнять творческие задания по звуковому и зрительному сигналу • самостоятельно выполняет гимнастические упражнения с фитболами в подвижных играх. <p>выполняет освоенные физические упражнения с фитболами в новых непривычных условиях в различных комбинациях и связках;</p>

2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество академических часов (кол-во/время занятия в мин.)	Формы промежуточной аттестации кол-во/время занятия в мин.)
1.	Фитбол - гимнастика	15 /300мин.	1/20 мин.
2.	Фитбол – игра	15 /300мин.	1/20 мин.
	Количество занятий в учебном году	30/600мин.	2/40 мин.

Длительность одного занятия	20 минут
Количество занятий в неделю/объём рабочей нагрузки (мин.)	1/20 минут
Количество занятий в месяц/объём рабочей нагрузки(мин.)	4/80 минут
Количество занятий в год /объём рабочей нагрузки(мин.)	32/640

3. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	32
2	Количество учебных дней	32
3	Количество учебных часов в неделю	1
4	Количество учебных часов	32ч
5	Недель в 1 полугодии	16

6	Недель во 2 полугодии	16
7	Начало занятий	1 октября
8	Каникулы	31 декабря –по 8 января
9	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
10	Окончание учебного года	31 мая
11	Сроки промежуточной аттестации	январь, май

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Модуль «Фитбол-гимнастика»														Модуль "Фитбол-игра"																	
IV квартал												I квартал												II квартал							
Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
1	1	1	1																												
				1	1	1	1																								
								1	1	1	1																				
												1	1	1	0,5 0,5П																
															1	1	1	1													
																			1	1	1	1									
																							1	1	1	1					
																										1	1	0,5 0,5П			
Всего занятий за модуль:														15/1				15/1													
Всего занятий:														32																	

П - промежуточная аттестация

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Материал	Методическое обеспечение
Модуль «Фитбол-гимнастика»					
Октябрь 1-4	«Волшебный мяч»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Крокодильчики», «Машина», «Плывем в лодке» 2. Тренировать функцию равновесия 3. Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами. 	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - динамические упражнения с фитболами «Крокодильчики», «Машина», «Плывем в лодке» -Комплекс ОРУ с фитболами - подвижная игра с фитболами «Кони» - игровое упражнение «Канатоходцы» - игра малой подвижности «Ты катись веселый мяч» 	Фитболы коврики для фитнеса	Власенко Н.Е. «Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.40-43, с.41-43
Ноябрь 1-4	«Маленькие гимнасты»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширять функциональные возможности вестибулярной сенсорной системы, тренировать функцию равновесия 2. Обучать технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Паучок» «Корзинка», «Улиточка» 3. Воспитывать настойчивость в решении двигательных задач 	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - Комплекс ОРУ С фитболами - динамические упражнения с фитболами «Паучок» «Корзинка», «Улиточка» Комплекс ОРУ с фитболами - подвижная игра с фитболами «Усатый сом», «Ласточка без гнезда» - игра малой подвижности «Стоп, хоп, повернись», «Выверни круг» Динамические дыхательные упражнения «Надави на мяч», 	Фитболы Коврики для фитнеса	Власенко Н.Е. «Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.44-45, с.37

Декабрь 1-4	«Ты катись, веселый мяч»	<p>1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Плывем в лодке», «Корзинка», «Мостик», «Экскаватор»</p> <p>2. Развивать умение согласовывать движения с музыкой; сохранять правильную осанку, координацию</p> <p>3. Развивать интерес к фитнес гимнастике;</p>	<p>- создание игровой мотивации</p> <p>- Комплекс ОРУ с фитболами «Антошка»</p> <p>динамические упражнения с фитболами «Плывем в лодке», «Корзинка», «Мостик», «Экскаватор»</p> <p>- подвижная игра с фитболом «Мишка бурый»</p> <p>- игра малой подвижности игра «Ты катись веселый мяч»</p> <p>Динамические дыхательные упражнения «Насос»,</p>	Фитболы Коврики для фитнеса	Власенко Н.Е. «Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.46-47
Январь 1-4	«В гости к БабушкеЗабавушке»	<p>1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Муравей», «Кроль», «Мостик»</p> <p>2. Формировать навык сохранения правильной осанки в упражнениях с фитболами.</p> <p>3. Воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений</p> <p>Промежуточная аттестация</p>	<p>- создание игровой мотивации</p> <p>-Комплекс ОРУ с фитболами</p> <p>- динамические упражнения с фитболами «Муравей», «Кроль», «Мостик»</p> <p>- подвижная игра «Наши дети», «Прятки»;</p> <p>- игра малой подвижности «Ты катись веселый мяч»</p>	Фитболы Коврики для фитнеса	Сайкина Е.Г. «Фитбол-аэробика для дошкольников». с.95, с.97 Власенко Н.Е. «Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с. 59-61
Модуль «Фитбол-игра»					

Февраль 1-4	«Зоопарк»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей согласовывать свои действия с музыкой с другими детьми, соблюдать правила игры с фитболами. 2. Прививать навык коллективного взаимодействия при выполнении упражнений и подвижных игр с фитболами 3. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Обезьянки», «Летучая мышь» 	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - комплекс ОРУ с фитболами «Лошадки» - динамические упражнения с фитболами «Обезьянки», «Летучая мышь» - подвижная игра «Мартышки», «Мишка бурый», «Собачки» - игра малой подвижности «Тишина» 	Фитболы Коврики для фитнеса	<p>Нечитайлова А.А. «Фитнес для дошкольников» с.35-40</p> <p>Власенко Н.Е. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.81, с.84, с.94, с.96, с.98</p>
Март 1- 4	«Веселые путешественники»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение детей выполнять творческие задания с фитболами по звуковому и зрительному сигналу. 2. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Плывет кораблик» «Машина», «Отдыхаем» «Лягушка» 3. Воспитывать настойчивость в решении двигательных задач. 	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - динамические упражнения с фитболами «Плывет кораблик» «Машина», «Отдыхаем» «Лягушка» - подвижная игра «Мы веселые ребята», «Маленькие путешественники» «Медуза и камень», «Ласточки без гнезда» - - игра малой подвижности «Стоп, хоп, повернись», «Выверни круг» - динамические дыхательные упражнения «Запах леса» 		<p>Власенко Н.Е. «Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.89 с.77, с 36-39 с.39</p>
Апрель 1-4	«Космонавты»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение у детей самостоятельно выполнять гимнастические упражнения с фитболами в подвижных играх 	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - динамические упражнения с фитболами «Прокати мяч» «Ножницы», «Мостик», 	Фитболы Коврики для фитнеса	<p>Власенко Н.Е. «Фитбол - гимнастика в физическом</p>

		<p>2. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Прокати мяч» «Ножницы», «Мостик», «Колечко»</p> <p>3. Воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений</p>	<p>«Колечко»</p> <p>- подвижные игры «Быстрый мяч», «Кто быстрее?», «Обеги круг», «Кто быстрее до флажка?»</p> <p>«Космические корабли»</p> <p>- динамическое дыхательное упражнение «Насос»</p>		<p>воспитании детей дошкольного возраста» с. 92-93 с.34-36 с.74 с.79</p>
Май 1-4	«Прыг – скок»	<p>1. Учить применять динамически упражнения с фитболами в новых непривычных условиях и в различных комбинациях и связках.</p> <p>2. Совершенствовать умение технически правильно выполнять динамические упражнения с фитболами «Обезьянки», «Циркачи», «Бочонок с медом»</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность и организованность двигательной деятельности.</p> <p>Промежуточная аттестация</p>	<p>- создание игровой мотивации</p> <p>- динамические упражнения с фитболами «Обезьянки», «Циркачи», «Бочонок с медом»</p> <p>- подвижная игра с фитболами «Попади в фитбол», «Ласточки без гнезда», «Собачки».</p> <p>- игра малой подвижности «Стоп, хоп, повернись», «Выверни круг»</p> <p>-упражнения на растягивание с фитболом</p>	Фитболы Коврики для фитнеса	<p>Власенко Н.Е.</p> <p>«Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.93, с. 78-80, с.39-40, с.75</p>

5.Оценочные материалы

Два раза в год (Январь, май) проводится промежуточная аттестация- это оценка качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы "Спортик" по итогам завершения каждого модуля:

Модуль «Фитбол-гимнастика»

Модуль «Фитбол-игра»

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится в ДОО два года.

Фиксация результатов выражается в словесной (опосредованной) форме:

С - сформировано,

СФ - стадия формирования,

ТР - точка роста.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №451»
(МБДОУ «Детский сад № 451»)**

Протокол №1

промежуточной аттестации по завершению модуля "Фитбол-гимнастика"
дополнительной образовательной программы "Спортик" (для детей 4-5 лет)

Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала																Примечания (выводы и рекомендации)				
		Выполняет динамические упражнения с фитболом														умет согласовано выполнять связки и комбинации ОРУ на фитболе:						
		«Крокодилчики»	«Машина»	«Плывем в лодке»	«Паучок»	«Корзинка»	«Улиточка»	«Мостик»	«Экскаватор»	«Муравей»	«Кроль»	«Обезьянки»	«Летучая мышь»	«Ножницы»	«Колечко»	«Циркачи»	«Бочонок с медом»		из положен ия сидя	- лежа на спине	- лежа на животе	- лежа на боку
1																						
2																						

Дата проведения _____ года

Педагогический работник реализующий дополнительную образовательную программу
_____ (ФИО)

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №451»
(МБДОУ «Детский сад № 451»)**

Протокол № 2

промежуточной аттестации по завершению модуля "Фитбол-игра"
образовательной программы "Спортник" (для детей 4-5лет)

Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала								Примечания (выводы и рекомендации)
		Согласовывает свои действия с музыкой	Согласовывает свои действия с другими детьми	Соблюдает правила игры	Выполняет творческие задания по звуковому сигналу	Выполняет творческие задания по зрительному сигналу	Применяет динамические упражнения с фитболами в воображаемой ситуации	Самостоятельно выполняет гимнастические упражнения с фитболами в подвижных играх	Выполняет освоенные физические упражнения с фитболами в новых непривычных условиях в различных комбинациях и связках	
1										
2										

Дата проведения _____ года

Педагогический работник реализующий дополнительную образовательную программу

_____ (ФИО)

6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы

Настоящая программа разработана с учётом возрастных и физических особенностей детей 4-5 летнего возраста. Набор носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей.

Срок реализации Программы – 1 год. Занятия проводятся с детьми средней группы во второй половине дня один раз в неделю в течение 8 месяцев учебного года (с октября по май). Всего – 32 занятия в год.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Форма обучения: очная

Форма организация образовательной деятельности: групповая

Форма организации образовательной деятельности: занятие

Наполняемость группы: 15 человек

Продолжительность одного занятия соответствует программным требованиям и возрасту детей: 4-5й год жизни (средняя группа) – 20 минут (1 академический час)

Режим занятий: 1 раз в неделю во 2-й половине дня

Срок реализации Программы: 8 месяцев

Объем: 32 академических часа

Принципы построения Программы:

- принцип непрерывности процесса обучения (преемственности между целями, задачами и содержанием разделов программы);
- принцип интеграции основного и дополнительного образования, адаптации в социокультурной среде;
- принцип личностно – ориентированного характера обучения;
- принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок;
- принцип систематичности;
- принцип вариативности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности.

Структура проведения занятий состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Структура проведения занятий состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. 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.

Начинается занятие со строевых упражнений с подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Продолжительность 3-5 минут.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части предполагает обучение динамическим упражнениям фитбол-гимнастики отдельно и в связке, а также обучение элементарному целому комплексу под музыку, по знакомой сказке. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 10-13 минут.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводятся музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания). Данная часть имеет продолжительность 5 минут.

Цель и общие задачи в программе «Спортик» реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых отражается конечный результат данного занятия. Частные задачи взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок, что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем.

Занятия по реализации программы проводятся в спортивно – музыкальном зале.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование	Количество
1	Музыкальный центр	1 шт.
2	Мультимедийный экран	1 шт.
3	Фитболы (Мяч гимнастический)	16 шт.
4	Коврики для фитнеса	16 шт.
5	Мяч массажный	16 шт.
6	Мяч малый	16 шт.
7	Мяч атлетический	16шт.
8	Обручи	16 шт.
9	CD с музыкальными записями	1шт.

7. Список литературы

1. Н.Е. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. – 112 с.
2. А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 160 с.
3. Е.Г. Сайкина., Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 160 с.

Электронные образовательные ресурсы

1. Аудиозаписи к упражнениям и ритмическим композициям.
2. Видеозаписи упражнений, спортивных танцев