

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 3 ГОРОДА БЕЛОГОРСК»
676850 Амурская обл., г.Белогорск, ул.Кирова, 164, тел./факс 8 9145970900

Принята на заседании
педагогического совета
«13» 01 2022г.
Протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ДС №3
Г.В. Млынарчук
от «13» 01 2022г.
приказ № 56

Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа
«Спортивная карусель»

Направленность - физкультурная
Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 72 часа
Уровень программы: стартовый

Автор – составитель:
Квач Надежда Николаевна,
инструктор по физической культуре.

г. Белогорск, 2022 г.

Содержание

- 1.Комплекс основных характеристик программы.
 - 2.Комплекс организационно – педагогических условий.
- Список литературы
Приложение

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная карусель», физической направленности.

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение ее технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Дополнительная общеразвивающая программа основывается на положениях основных законодательных и нормативных актах Российской Федерации:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05 2015 №996-р).
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 - Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
 - Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
 - Постановление Правительства Амурской области от 15.04.2020 г. № 221 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования в Амурской области».
 - СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020.
 - Примерные требования к программе дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки от 11.12.2006№06-1844)..
- Ежегодно проводятся обследования воспитанников, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. В результате данной работы было выявлено увеличение числа детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.

Актуальность.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам,

взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья), а также от характера педагогических воздействий.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выразить себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна программы

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Практическая значимость. Детский фитнес одно из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Ожидаемый результат

- знать о здоровой осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а

также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Отличительная особенность данной программы - использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Степ аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Она уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного, до футбольного.

Адресат программы. Программа предназначена для детей 6-7 лет, проявляющих интерес к двигательной активности и физическому совершенствованию. На обучение принимаются все желающие. Набор проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Обучение по программе бесплатное. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня.

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень программы: стартовый.

Форма обучения очная. Форма организации образовательного процесса групповая. Количество обучающихся в группе минимальное – 10 человек, максимальное – 15 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Режим занятий. Занятия проходят два раза в неделю в соответствии с программой с детьми старшего дошкольного возраста продолжительностью 25-30 мин.

Структура занятия

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: формирование у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.
- развивать умение ориентироваться в пространстве, обогащать двигательный опыт ребенка;
- развивать способность слушать и чувствовать музыку.

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Для того, чтобы избежать монотонности и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая;
- индивидуальная;
- круговая тренировка;
- подвижные игры;
- элементы логоритмики;
- сюрпризные моменты.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- показательные выступления;
- соревнования.

1.3. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Формы аттестации/контроля
		Теория	Практ.	
1	Введение. Правила ТБ.	4	12	Наблюдение, тестирование
	«Игроритмика». Равновесие, выносливость, ориентировка в пространстве.			Показ, объяснение, похвала, беседа
2	Степ шага на ступах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка), упражнения с различным подходом к платформе, умение работать в общем темпе.	2	6	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
3	«Танцевальные шаги». Упражнения с добавлением рук. Укрепление дыхательной системы.	2	6	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
4	Упражнения с различной вариацией рук. Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд).	2	6	Наблюдение, беседа,
5	Закрепление ранее изученных шагов. Шаг (тап даун). Следим за правильной осанкой. Соревнования.	2	6	Наблюдение, беседа,
6	Закрепление, степ шага. Совершенствование точности движений. Развиваем быстроту.	2	6	Наблюдение, беседа,
7	Закрепление разученных шагов. Развиваем равновесие, гибкость, силу ног. Связки из нескольких шагов. Показательные выступления.	2	6	текущий/ промежуточный
8	Прыжки (лиап, ран-ран). Сочетание элементов. Закреплять разученное. Развивать умение действовать в общем темпе. Открытое итоговое занятие.	2	6	итоговый
	Итого	18	54	

Содержание

1. Введение. Правила ТБ.

Теория. Познакомить детей с термином «Степ-аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.

2. «Игроритмика».

Теория. Дать детям представление о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.

Практика. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Степ шаги на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка), упражнения с различным подходом к платформе, умение работать в общем темпе.

3.«Танцевальные шаги».

Теория. Учить правильному выполнению степ- шагов на стечах (спуск, подъем с оттягиванием носка).

Практика. Упражнения с добавлением рук. Укрепление дыхательной системы. Упражнения с различной вариацией рук. Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). Закрепление ранее изученных шагов. Шаг (тап даун).

4.*Теория.* Следим за правильной осанкой.

Практика. Закрепление, степ шаги. Совершенствование точности движений. Развиваем быстроту.

5.*Теория.* Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.

Практика. Закрепление изученных шагов. Развиваем равновесие, гибкость, силу ног. Связки из нескольких шагов. Показательные выступления.

6*Теория.* Иллюстрации видов спорта и степ – шагов, игровые атрибуты, «Живые игрушки», стихи, загадки.

Практика. Прыжки (лиап, ран-ран).Сочетание элементов. Закреплять изученное. Развивать умение действовать в общем темпе. Открытое итоговое занятие.

1.5. Планируемые результаты

У детей, занимающихся аэробикой происходит достижение следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности;
- сформированность навыков правильной осанки;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, координации движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ- шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитание чувства уверенности в себе.

2.Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года

Начало учебного года	Окончание учебного года	Продолжительность учебного года
01.09.2022	31.05.2023	36 недель (180 дней)

Сроки и продолжительность учебных периодов

Учебный период	Начало и окончание полугодия	Количество учебных недель по 5-дневной учебной недели	Праздничные дни
1 полугодие	01.09.2022-28.12.2022	17 недель (85 дней)	04.11.2022
2 полугодие	10.01.2023-31.05.2023	19 недель (95 дней)	23.02.2023 08.03.2023 02.05.2023 09.05.2023

Сроки и продолжительность каникул

Каникулы	Начало и окончание каникул	Количество каникулярных дней
Зимние	29.12.2022-09.01.2023	12 дней

2.2 Условия реализации программы

1.Учебно-методическое обеспечение программы Данная программа предусматривает сочетание традиционных (словесных, наглядных, практических) и инновационных методов обучения (проблемное изложение, репродуктивный метод и т.д. Применение различных форм организации образовательного процесса, фронтальных, групповых и индивидуальных форм обучения.

Формы занятий: вводное занятие, практические занятия, занятия по систематизации знаний, занятия по контролю знаний, умений навыков, комбинированные формы занятий. Для достижения цели и задач программы предусматриваются современные педагогические и информационные **технологии:**

- практико-ориентированный метод обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- игровые технологии;
- ИКТ

2.Информационно - методическое обеспечение программы (электронные образовательные ресурсы, информационные технологии, внутренние и внешние сетевые ресурсы). Видео и аудио сопровождение (мелодии, песни, физкультминутки, динамические паузы).

3. Кадровое обеспечение Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

4. Материально-технические (пространственные) условия реализации программы

1. Физкультурный зал
2. Мячи разного размера
3. Гантели
4. Степ – платформы
5. Музыкальный центр
6. Мультимедийный проектор

Форма аттестации.

Форма отслеживание и фиксации результатов

Виды и формы контроля

- физические умения;
- степень самостоятельности и уровень проявления физических способностей в процессе поиска игры и упражнения с цифрами, знаками, геометрическими фигурами.

Формы выявления, фиксации и предъявления результатов:

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа, наблюдение, дидактическая игра, конкурсы, соревнования, открытые и итоговые занятия.	Отзывы детей и родителей, фото и видео.	Открытые занятия

МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Диагностические методики

I. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2. Упражнение «Ровная дорожка». Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

пол	5	6	7
мальчики	8-12	12-25	25-30
девочки	7-10	10-23	23-30

II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	сентябрь			16	Введение. Правила ТБ. «Игроритмика». Равновесие, выносливость, ориентировка в пространстве.	Физ. зал	Наблюдение, показ, беседа

2	октябрь			8	Степ шаги на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка), упражнения с различным подходом к платформе, умение работать в общем темпе.	Физ. зал	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
3	ноябрь			8	«Танцевальные шаги». Упражнения с добавлением рук. Укрепление дыхательной системы.	Физ. зал	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
4	декабрь			8	Упражнения с различной вариацией рук. Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд).	Физ. зал	Наблюдение, беседа,
5	январь			8	Закрепление ранее изученных шагов. Шаг (тап даун). Следим за правильной осанкой. Соревнования.	Физ. зал	Наблюдение, беседа,
6	февраль			8	Закрепление, степ шаги. Совершенствование точности движений. Развиваем быстроту.	Физ. зал	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
7	март			8	Закрепление изученных шагов. Развиваем равновесие, гибкость, силу ног. Связки из нескольких шагов. Показательные выступления	Физ. зал	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
8	апрель			8	Прыжки (лиап, ран-ран). Сочетание элементов. Закреплять	Физ. зал	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг

					разученное. Развивать умение действовать в общем темпе..		
9	май			1	Открытое итоговое занятие		итоговый

Список литературы

Литература для педагогов:

1. Долгорукова, О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
2. Павлова, М.А, Лысогорская, М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Волгоград 2009
3. Картушина, М.Ю., Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004 г.
4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
5. Кулик ,Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
6. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс». СПб.: Детство - Пресс, 2007.
7. Машукова, Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
8. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
9. Погадаев, Г.И., Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
10. Рунова, М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
11. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
12. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика№1/01/11
13. Сулим, Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
14. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детство-пресс., 2000.

Литература для родителей:

1. Горькова, Л.Г. Обухова, Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Москва 2005 год;

2. Казина, О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Ярославль 2005 год;
3. Волошина, Л.Н., Играйте на здоровье. Москва 2004 год;
4. Маркевич, В.В. Игры на свежем воздухе. Минск 2004 год;
5. Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим. Москва 2004 год;
6. Моханева, М.Д. Здоровый ребенок. Москва 2004 год; год;
7. Синкевич, Е.А., Большева, Т.В. Физкультура для малышей. Санкт-Петербург 2003 год;
8. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. Москва 2005 год;

Литература для детей:

1. Ильина, В.А. Считалки – дразнилки – мирилки и прочие детские забавы. «Учитель АСТ» 2005 год
2. Фомина. Н.А., Зайцева Г.А. Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2003 год.

