

Лангепасское городское муниципальное
автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №4 «Солнышко»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
ЛГ МАДОУ
«Детский сад № 4 «Солнышко»
Протокол «31» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО:
И.о. заведующего ЛГ МАДОУ
«Детский сад №4 «Солнышко»
О.С. Енгибарова
от «01» сентября 2023 г. № 520



Программа дополнительного образования
Физкультурно-оздоровительной направленности
«Фитнес для малышей»
Возраст воспитанников: 5 -7лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
инструктор по физической культуре
Семянк В.В.

Пояснительная записка

Введение

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

Актуальность

Фитнес (от англ. fitness — соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. На занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное — вызвать у детей интерес к выполнению упражнений.

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 его здоровья, снижению умственной и физической активности. Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и

важнейшим стимулятором роста и развития детей. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, прыжки, лазание, метание.

Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности (лепка танцы, занятия музыкой математикой). Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления. Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес-занятия нравятся детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети с удовольствием выполняют предложенные упражнения, даже сложные и трудные. Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Образовательная программа является модифицированной и составлена согласно принципам педагогической целесообразности перехода от простого к более сложному.

Занятия по программе «Детский фитнес» создают необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой.

Практическая значимость

Дополнительная образовательная Программа «Фитнес для малышей» направлена на всестороннее развитие ребёнка с учётом здоровьесберегающих технологий, а также для укрепления здоровья детей дошкольного возраста средствами физических упражнений. Программа направлена на создание условий для более углубленного освоения образовательной области: «Физическое развитие» - по «Формированию начальных представлений о здоровом образе жизни» и «Физическая культура».

Программа охватывает комплекс содержания и организации жизни и воспитания детей в условиях ДООУ, совместной деятельности педагога дополнительного образования и дошколят, взаимодействия с семьями воспитанников.

Программа, по которой ведётся обучение, сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных навыков.

Цель программы: укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки;
- заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук;
- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;
- анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий;
- закреплять приобретенные детьми ранее двигательные навыки и умения;
- продолжать формировать навык правильной осанки;
- ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать навык правильной осанки;
- обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;
- способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности.
- развивать интерес к физической культуре и спорту.

Воспитательные:

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать морально-волевые качества;
- развивать познавательный интерес и расширять кругозор.

Оздоровительные:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- снижение заболеваемости.

Отличительные особенности программы:

Во время фитнес-тренировки сочетаются разные виды, формы двигательной деятельности и направления фитнеса.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы с 5 до 7 лет. Программа разработана с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей детей данного возраста.

Так как содержание программы построено по принципу «от простого к сложному», **предполагается постоянный состав детей в группе**. К обучению принимаются все дети, в независимости от начальных способностей.

Программа «Фитнес для малышей» рассчитана на 7 месяцев обучения. **В группе количество воспитанников** – от 6 человек.

Занятия проходят: два раза в неделю по 45 минут. Количество часов за учебный год – 42 часа. Занятия проходят в спортивном зале.

Предполагаемые результаты и способы их проверки:

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни.

Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К целевым ориентирам дошкольного образования в соответствии с Программой «Детский фитнес» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

- Ребенок овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками;
- Ребенок приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- Ребенок приобретет необходимые гигиенические навыки;
- Ребенок разовьет физические и психомоторные навыки;
- Ребенок укрепит здоровье;

- Ребенок научится творческому самовыражению посредством двигательных действий;

– Ребенок разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;

– Ребенок научится красиво, грациозно двигаться.

Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Оценка усвоения программы:

Педагогическая диагностика - оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связана с оценкой эффективности педагогических действий и дальнейшим планированием педагогической деятельности.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка.

Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки). Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам полугодия, учебного года.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач: 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); 2) оптимизации работы с группой детей.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки	Количество часов	
			теория	практика
1	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений -1	10	35
2	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений -1	10	35
3	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	10	35
4	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	10	35
5	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений -3	10	35
6	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений -3	10	35
7	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе,	10	35

		художественная гимнастика и стретчинг		
8	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	10	35
9	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений - 4	10	35
10	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений - 4	10	35
11	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	10	35
12	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	10	35
13	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений - 5	10	35
14	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений - 5	10	35
15	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	10	35
16	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	10	35
17	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений - 6	10	35
18	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений - 6	10	35
19	Фитнес-тренировка	Аэробика, степ - аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	10	35
20	Фитнес-тренировка	Аэробика, степ - аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	10	35
21	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений - 7	10	35
22	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений - 7	10	35
23	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом	10	35
24	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом	10	35
25	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений -8	10	35

26	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений -8	10	35
27	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг с атлетическим мячом	10	35
28	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг с атлетическим мячом	10	35
29	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений -9	10	35
30	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений -9	10	35
31	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	10	35
32	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	10	35
33	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений -10	10	35
34	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений -10	10	35
35	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	10	35
36	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	10	35
37	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений - 11	10	35
38	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений - 11	10	35
39	Фитнес-тренировка	- Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	10	35
40	Фитнес-тренировка	- Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	10	35
41	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений – 12	10	35
42	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений - 12	10	35
Итого:			42	

Содержание программы

Фитнес тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся,

сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения.

Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки) также способствуют развитию силы. Занятия в стиле step by step направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах - ходьба по бревну, в старших группах - различных шагов на нем. Можно усложнить задачу - выполнять и под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными особами. В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе — собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений.

По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Обучение детей основным видам движений не должно остаться без внимания. Традиционные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес-занятия — на третьей и четвертой неделях.

Основные средства «Детского фитнеса»: физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели и др.) и на снарядах (гимнастической скамейке, спортивных комплексах, фитболах).

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках,

упражнения суставной гимнастики, не растягивание и расслабление мышц, танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной массы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, двигательных способностей.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, пальчиковую гимнастику, силовую гимнастику, футбол-гимнастику, специальные спортивные упражнения, элементы танцевальной аэробики.

Методическое обеспечение:

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала содержательно насыщена и соответствует возрастным возможностям детей. Образовательное пространство спортивного зала оснащено в соответствии с требованиями образовательных программ, реализуемых в дошкольном учреждении и создано таким образом, что дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.

Для основных видов движения: Гимнастическая скамейка, доска гладкая, доска с ребристой поверхностью, дорожка – змейка (канат, коврик массажный, коврик со следочками, батут детский, скакалки, маты гимнастические, гимнастический мяч (фитбол, кегли, кольцоброс, мешочки, мячи большие, мячи средние, мячи малые, мяч для волейбола, мяч для футбола, мяч для баскетбола, мишени для метания настенные, кольцо баскетбольное, стенка гимнастическая деревянная, дуга большая, дуга средняя, дуга малая, туннель.

Для общеразвивающих упражнений: Флажки, кубики, ленточки, платочки, гимнастические палки, кегли, теннисные мячики, мячики массажные, обручи, мячи средние, мячи малые, гантели.

Для подвижных игр и эстафет: Кольца, обручи, кегли, ориентиры, кубики, мячики, ключки, шайбы, ворота, пирамиды большие, ракетки для бадминтона, большого тенниса, маленькие мячики: футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисные мячи.

Все пространство предметно-пространственной среды и оборудование спортивного зала безопасное, эстетически привлекательное, здоровьесберегающее, развивающее, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности, с учетом свободного доступа детей к местам эвакуации. Спортивное оборудование зала соответствует возрасту и росту детей.

Безопасность: все спортивное оборудование и инвентарь изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов и имеет документы, подтверждающие их происхождение и безопасность. Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и национальными стандартами. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря.

Все оснащение спортивного зала эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН и могут быть подвержены влажной уборке и дезинфекции, рабочий инвентарь ежедневно промываются проточной водой с мылом. В спортивном зале созданы все условия для

сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-пространственная среда зала обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

Спортивное оборудование зала размещено по периметру помещения благодаря этому остается максимальное пространство для активной двигательной деятельности и проведения НОД. В теплое время года зарядка и непосредственно образовательная деятельность проводится на спортивной площадке, так же используется и асфальтированная территория детского сада для проведения спортивных эстафет и кроссов для детей старшего дошкольного возраста. Во время проведения непосредственно образовательной деятельности дети могут легко пользоваться любым спортивным инвентарем и пособиями, которые располагаются на открытых полках и стеллажах находящихся в свободном доступе детей разных возрастных групп. Инвентарь можно перемещать, переставлять с одного места на другое в зависимости от образовательной ситуации, и поставленной задачи. Использование мягких красочных модулей помогает трансформировать пространство, а полифункциональность материалов помогает изменить его в зависимости от образовательной ситуации, например, те же мягкие модули могут быть строительным материалом, служить ориентирами, или препятствиями в эстафете и подвижных играх.

Все пособия спортивного зала полифункциональны и пригодны для использования в разных видах детской активности.

Предметно-пространственная среда спортивного зала спроектирована в соответствии с образовательной программой, реализуемой в ДОУ, с учетом принципа интеграции образовательных областей и должна обеспечить дошкольнику целостное восприятие окружающего мира.

Организация предметно-пространственной среды в спортивном зале построена в соответствии с возрастными и гендерными особенностями воспитанников. Например, для девочек в спортивном зале есть гимнастические ленты, обручи, скакалки, а для мальчиков имеются футбольные мячи, гантели и многое другое.

- батут;
- сенсорная тропа для ног;
- вестибулярный тренажер;
- доска для ходьбы ребристая;
- интерактивный пол;
- комплект спортивных игр;
- тележка для спортивного инвентаря;
- спортивные комплексы «Юниор», «Геркулес»;
- тактильная дорожка для ног;
- набор «Правила дорожного движения»;
- клюшки хоккейные;
- канат;
- ракетки для большого тенниса;
- коврики для аэробики;
- мячи для игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- скамья гимнастическая;

- тележка для спортивного инвентаря;
- щит баскетбольный с кольцом;
- коврик со следочками;
- лыжи;
- маты гимнастические;
- шведская стенка;
- скакалки;
- мобильные баскетбольные стойки;
- ворота игровые;
- обручи гимнастические;
- перчатки вратарские.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
15. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.