

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №8 «Чебурашка» городского округа город Урюпинск
Волгоградской области

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»
Протокол № 2 от 15.01.2024г.



Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«ФитнесМания»
Возраст детей: 3-5 лет
Срок реализации программы – 1 год

СОСТАВИЛ:
инструктор по физической культуре
1 квалификационной категории
МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»
Стеблева Светлана Викторовна

г. Урюпинск
2024 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «ФитнесМания» относится к программам физкультурно-оздоровительной направленности, так как в современных условиях позволяет развивать у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста. Программа «ФитнесМания» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес - направлений: игрового стретчинга, степ - аэробики, фитбол - гимнастики, йоги для детей.

Настоящая программа составлена с учетом нормативных документов.

Актуальность

Программа «ФитнесМания» разработана в силу особой актуальности проблем. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное- здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Занятия детским фитнесом заключаются в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Педагогическая целесообразность

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

Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия.

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

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной программы заключаются в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса и элементов йоги, оказывающих благотворное влияние на развитие двигательных способностей детей 3-5 лет.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики.

Кроме того данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, футбол – аэробике, стретчинге- обязательный минимум информации, позволяющий в процессе сотрудничества педагога и ребенка существенно расширить знания, умения и навыки дошкольников в области физической культуры.

Еще одним отличительной чертой программы является знакомство детей с элементами йоги. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике «Йога для детей» основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан (поз) является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка. Важная особенность йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 3-5 лет. Комплектование групп осуществляется по году обучения.

Зачисление воспитанников в группу для занятий по Программе осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором об оказании дополнительных платных образовательных услуг между родителями (законными представителями) и образовательной организацией в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (Статья 54 «Договор об образовании», статья 75 «Дополнительное образование для детей и взрослых»).

Уровень программы, объем и сроки реализации

Базовый уровень программы.

Срок реализации программы: 1 учебный год.

Объем программы: 34 часа в год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий

Программа «ФитнесМания» реализуется в течение учебного года. Основная форма организации – учебно-тренировочное занятие. Занятия по программе проводятся за рамками основной образовательной деятельности 1 раз в неделю во второй половине дня.

| День недели | Время | Длительность занятия |
|--------------------|--------------|-----------------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | 16.00-16.30 | 30 мин. |
| СРЕДА | 16.00-16.30 | 30 мин. |

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ФитнесМания» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей младшего и

среднего дошкольного возраста, повышение их двигательной активности. Программа основана на принципе постепенного увеличения физической нагрузки в соответствии с возрастанием уровня тренированности детей, что предполагается при регулярном посещении занятий.

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Занятия проводятся с подгруппой детей (8-12 человек).

Цель программы: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей посредством организации системы занятий детским фитнесом и йогой.

Задачи программы:

Предметные

- развивать интерес к занятию фитнесом, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни;
- развивать чувство ритма, темпа, музыкальность;
- совершенствовать технику движений в целом.

Личностные

- способствовать развитию позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, смелости, фантазии;
- воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде, поведении и движениях, дружелюбное отношение к товарищам, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

Метапредметные

- обучать детей базовым шагам и движениям аэробики;
- формировать у детей умение самостоятельно пользоваться полученными навыками.

Вторая младшая группа (3-4 года)

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

Средняя группа (4-5 лет)

В четырехлетнем возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится высокой потребностью в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения – осмысленные, мотивированные и управляемые. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности ребенка, не способность завершить ее по первому требованию, совершение действий направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность.

Легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Учебный план (3-4 года)

| № п/п | Название раздела | Всего часов | | | Форма контроля |
|--------------|-------------------------------|-------------|--------|----------|---------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | <i>Игроритмика</i> | 10 | 1 | 9 | Педагогическое наблюдение |
| 2 | <i>Фитбол-гимнастика</i> | 9 | 1 | 8 | Педагогическое наблюдение |
| 3 | <i>Ритмическая гимнастика</i> | 9 | 1 | 8 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | <i>Беби-йога</i> | 6 | 1 | 5 | Педагогическое наблюдение |
| Всего | | 34 | 4 | 30 | |

Содержание программы (3-4 года)

| Месяц | Название темы | Описание теоретического и практического материала | Форма контроля |
|--------------------|---|--|--|
| Игроритмика | | | |
| Октябрь | Первичная диагностика показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья | Создание условий для проведения тестовых заданий; игровой метод; показ, объяснение. | Использование тестовых заданий, игровой метод. |
| | «Топ, хлоп малыш!» | Теория. Создаем благоприятную атмосферу для проведения занятий и находим отклик к танцевальной культуре, учим детей внимательно и четко двигаться по показу педагога, улучшаем ритмовосприятие, ритмопластику, музыкальное внимание. Практика. ОРУ без предмета. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. Муз. – подвижная игра «Найди свое место», игровой самомассаж. | Текущий контроль |
| | «Осенний колейдоскоп» | Теория. Учим ориентироваться в пространстве, развиваем танцевальную и общую культуру, работаем над пластичностью и ритмичностью детей. Практика. ОРУ без предмета, танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, муз. – подвижная игра «Найди свое место», игровой | Текущий контроль |

| | | | |
|--------|-------------------------|--|------------------|
| | | самомассаж | |
| | «Вместе каждый шаг» | <p>Теория. Развиваем у детей чувство единого ансамбля, способствуем выполнению синхронности движений, соблюдая дистанцию.</p> <p>Практика. ОРУ. без предмета, акробатические упр., игровой самомассаж, упр. на расслабление мышц. Комплекс основных движений головой, руками. Удары ног на каждый счет</p> | Текущий контроль |
| | «Мои друзья» | <p>Теория. Знакомим детей с элементами акробатических упражнений, добиваясь их правильного выполнения</p> <p>Практика. ОРУ под музыку. Акробатические упр.: полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Танцевальные шаги: полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку, муз. подв. игра «Нитка - иголка», упр. на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p> | Текущий контроль |
| Ноябрь | «Выйдут детки погулять» | <p>Теория. Развиваем чувство ритма, ориентацию в пространстве, коммуникативные качества, внимание и выразительность движений в танце и игре.</p> <p>Практика. ОРУ. Акробатические упр.: стойка руки на пояс и за спину. Танцевальные шаги: пружинные полуприседы, ритмический танец «Танец сидя», муз.-подв. игра «Найди свое место», упр. на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p> | Текущий контроль |
| | «Веселые лягушата» | <p>Теория. Развиваем координацию движений и речи, чувство ритма, двигательное творчество, музыкальную память.</p> <p>Практика. ОРУ с погремушкой. Акробатические упр. «бревно». Ритмический «Танец сидя», Танцевальные шаги: приставной шаг в сторону, муз. – подв. игра «Цапля и лягушка», упр. на расслабление мышц.</p> | Текущий контроль |
| | «Кузнечики» | <p>Теория. Продолжаем развивать танцевально-исполнительские способности, танцевальное творчество детей, уверенность в своих силах.</p> <p>Практика. Акцентированная ходьба с выделением доли такта, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», ритмический танец «Кузнечик», м/п игра «Цапля и лягушка», упр. на расслабление мышц.</p> | Текущий контроль |

| | | | |
|--------------------------|-----------------------------|---|------------------------|
| | «Лесная лужайка» | <p>Теория. Знакомим детей с новыми элементами танцевальных шагов, подводим к запоминанию и умению.</p> <p>Практика. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Акцентированная ходьба с выделением доли такта, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Ритмический танец «Кузнечик». М/п игра «Цапля и лягушка», упр. на расслабление мышц.</p> | Текущий контроль |
| | «Волшебное колесо» | <p>Теория. Закрепляем знакомые танцевальные элементы, формируем умение быстро и четко выполнять танцевальные движения в знакомых ритмических танцах самостоятельно.</p> <p>Практика. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Танец «Кузнечик». Игра «У медведя во бору». Хореографические упражнения: полуприседы, подъемы на носки, держась за опору, упр. на расслабление мышц: «палочка», «столбик».</p> | Промежуточный контроль |
| Фитбол-гимнастика | | | |
| Декабрь | «В гости к мячикам большим» | <p>Теория. Даем представление о форме и физических свойствах фитбола, обучаем правильной посадке на фитболе.</p> <p>Практика. Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Самомассаж. Дыхательная гимнастика.</p> | Текущий контроль |
| | «Веселые мячики» | <p>Теория. Формируем правильную осанку, развиваем мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах.</p> <p>Практика. Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». п/и «Волк и зайцы» Самомассаж. Дыхательная гимнастика. Профилактика плоскостопия. Игра «Ловкие пальчики» (манипуляции с платочками).</p> | Текущий контроль |
| | «Сильные руки» | <p>Теория. Продолжаем учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <p>Практика. Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Сильные руки» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Волк и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с теннисным мячом).</p> | Текущий контроль |

| | | | |
|--------|----------------------|--|------------------|
| | «Мячик гуляет» | <p>Теория. Учим сохранять правильную осанку при уменьшении площади опоры, тренируем равновесие и координацию, учим выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе</p> <p>Практика. Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Волк и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с мелкими предметами).</p> | Текущий контроль |
| | «Спортивные ребята» | <p>Теория. Формируем навык держать осанку, укрепляем мышечную систему, учим выполнению комплекса с использованием фитбола.</p> <p>Практика. Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Лиса и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек).</p> | |
| Январь | «Мишка играет» | <p>Теория. Продолжаем закреплять «чувство» правильной осанки, укрепляем дыхательную систему.</p> <p>Практика. Разминка «Кре-ке-ке». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Мишка». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием массажного мяча).</p> | Текущий контроль |
| | «Мы гуляем и играем» | <p>Теория. Развиваем координацию движений, продолжаем учить базовым положениям при выполнении упражнений на фитболах, закрепляем правильную посадку.</p> <p>Практика. Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Займи своё место». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование крышек)</p> | Текущий контроль |
| | «Быстрые ребята» | <p>Теория. Укрепляем дыхательную систему, развиваем координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах. Продолжаем учить базовым положениям на мячах при</p> | Текущий контроль |

| | | | |
|-------------------------------|---------------------------|---|------------------------|
| | | <p>выполнении упражнений.</p> <p>Практика. Разминка «Мишка гумибир». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кто быстрее». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажного мяча)</p> | |
| | «Быстрые и ловкие» | <p>Теория. Продолжаем учить выполнять комплекс ОРУ в едином темпе, учим выполнению упражнений на растягивание; продолжаем развивать мышечную систему, дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах, формируем правильную осанку.</p> <p>Практика. Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» + «Подъёмный кран» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «День - ночь». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование платочков).</p> | Промежуточный контроль |
| Ритмическая гимнастика | | | |
| Февраль | «Здравствуй сказка» | <p>Теория. Формируем умение ориентироваться в пространстве, разогреваем мышцы. Развиваем координацию движений, учим передавать заданный образ, знакомим детей с темпами музыки (медленный, умеренный, быстрый) отражением их движениями: хлопками, шагами, бегом.</p> <p>Практика. Марш. Разминка, танцевальная композиция «Куклы-неваляшки», игра «Сказочный лес», п/и «У медведя», гимнастика «Солнышко».</p> | Текущий контроль |
| | «В коробке с карандашами» | <p>Теория. Учим перестраиваться из одного рисунка в другой, правильной осанке при исполнении движений. Развиваем умение детей перестраиваться с одного темпа музыки на другой.</p> <p>Практика. Марш. Разминка «Я рисую солнце», танцевальная композиция «В коробке с карандашами», игра «Веселые путешественники», п/и «У медведя», игровое упражнение «Улыбнемся себе и другу».</p> | Текущий контроль |
| | «Зимняя сказка» | <p>Теория. Учим правильной осанке при исполнении движений, передавать заданный образ. Развиваем чувство ритма, музыкальный</p> | Текущий контроль |

| | | | |
|--------|------------------------|---|------------------------|
| | | <p>слух, умение начинать движение с нужного такта выделять начало музыкальной фразы.</p> <p>Практика. Марш. Разминка «Зимние забавы», танцевальная композиция «Снег и вьюги», п/и «Найди себе пару», «И на горке снег», гимнастика («Рыбачок»).</p> | |
| Март | «На птичьем дворе» | <p>Теория. Учим правильной осанке при выполнении движений, импровизировать. Формируем пластику, культуру движения, их выразительность, умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер.</p> <p>Практика. Марш. Разминка «Ку-ка-ре-ку», танцевальная композиция «Танец утят», п/и «Цыплята и ворона», танец-игра «Ки-ки-ки», гимнастика («Солнышко»).</p> | Текущий контроль |
| | «Во саду ли в огороде» | <p>Теория. Развиваем фантазию и воображение, координацию. Формируем правильную осанку.</p> <p>Практика. Марш. Разминка «Ах, вы, сени», танцевальная композиция «Ах, вы, сени», п/и «Заплетись мой плетень», «Антошка», гимнастика (упражнения на растяжку).</p> | Текущий контроль |
| | «Приглашение к танцу» | <p>Теория. Продолжаем формировать пластику, культуру движения, их выразительность. Развиваем творческие способности детей.</p> <p>Практика. Марш. Разминка «Раз, два, три, четыре», полька «Забавы», п/и «Приглашение к танцу», игра «Музыкальные змейки», гимнастика (упражнения на растяжку).</p> | Текущий контроль |
| | «Я хочу танцевать» | <p>Теория. Формируем умение ориентироваться в пространстве, навык «легкого шага», правильную осанку. Развиваем воображение, фантазию.</p> <p>Практика. Марш. Разминка «Я танцую», п/и «Магниты», «Ромашки», гимнастика (дыхательная гимнастика).</p> | Текущий контроль |
| Апрель | «Большой хоровод» | <p>Теория. Формируем правильное исполнение танцевальных шагов, пластику, культуру движения, их выразительность, учим перестраиваться из одного рисунка в другой, развиваем координацию движений.</p> <p>Практика. Марш, перестроения. Разминка «Зарядка», танцевальная композиция «Давайте построим большой хоровод», п/и «Будь внимателен», « А, ну-ка, покажи», гимнастика расслабляющая и дыхательная.</p> | Текущий контроль |
| | «Злая тучка» | <p>Теория. Формируем умение ориентироваться в пространстве, обучаем детей танцевальным движениям, развиваем музыкальный слух, выделять начало музыкальной фразы.</p> <p>Практика.</p> | Промежуточный контроль |

| Беби-йога | | | |
|------------------|---|---|--|
| | «Давайте познакомимся» | Теория. Познакомить детей с новым видом гимнастики –йога. Практика. Суставная гимнастика, самомассаж, игровые упражнения «Флажок», «Бутерброд», «Колобок», дыхательная гимнастика «Удивимся», «Воздушный шар», «Самовар». | Текущий контроль |
| | «Домик для кролика Пики» | Теория. Формируем у детей потребность в движении, умение и навыки правильного выполнения асан, учим овладевать нетрадиционными способами оздоровления организма. Практика. Статические упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта», п/и «Идет коза по лесу». | Текущий контроль |
| | «Подарки для друзей» | Теория. Формируем умения и навыки правильного выполнения асан, продолжаем раскрывать плечевые суставы, развиваем подвижность суставов и связок, воспитываем желание проявлять волю, терпение во время выполнения асан. Практика. Статические упражнения «Лотос», «Бегун», «Кузнечик». Игровое упражнение «Кобра», п/и «Лягушки и цапля». | Текущий контроль |
| Май | «Колобок» | Теория. Продолжаем учить детей культуре движений, осознанному владению своим телом, совершенствуем функциональные возможности организм, продолжаем формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Практика. Статические упражнения «Лодочка», «Дерево», дыхательные упражнения «Насос», «Пчела», п/и «Колобок». | Текущий контроль |
| | «Живая природа» | Теория. Продолжаем формировать чувство радости от выполнения физических упражнений, способствуем тренировке и развитию основных групп мышц. Практика. Создание образов живой природы (деревья, животные, природные явления погоды – дождь снег, ветер и т.д.), п/и «Радуга, обними меня», «Летний денек», гимнастика для глаз «Смотрит на носик», «Треугольник, круг, квадрат» | Промежуточный контроль |
| | Итоговая диагностика физического развития детей | Диагностика показателей физического развития, анализ освоения программы. | Использование тестовых заданий, игровой метод. |

| Планируемые результаты | |
|-------------------------------|---|
| 3-4 года | <p>К концу учебного года дети должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, упражнения с фитболом), самомассажа. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ правильно выполнять технику упражнений; ➤ удерживать правильную посадку на фитболе; ➤ сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе; ➤ выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы; ➤ стремиться к участию в подвижных играх с соблюдением основных правил. |

Учебный план (4-5 лет)

| № п/п | Название раздела | Всего часов | | | Форма контроля |
|--------------|--------------------------|-------------|--------|----------|---------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | <i>Йога для детей</i> | 9 | 1 | 8 | Педагогическое наблюдение |
| 2 | <i>Фитбол-гимнастика</i> | 7 | 1 | 6 | Педагогическое наблюдение |
| 3 | <i>Игровой стретчинг</i> | 4 | 1 | 3 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | <i>Степ-аэробика</i> | 13 | 2 | 12 | Педагогическое наблюдение |
| Всего | | 34 | 5 | 29 | |

Содержание программы (4-5 лет)

| Месяц | Название темы | Описание теоретического и практического материала | Форма контроля |
|-----------------------|---|---|--|
| Йога для детей | | | |
| Октябрь | Первичная диагностика показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья | Создание условий для проведения тестовых заданий; игровой метод; показ, объяснение. | Использование тестовых заданий, игровой метод. |
| | «Ловкий пешеход» | <p>Теория. Учим детей чувствовать свое тело, способствуем концентрации и осознанию выполняемой практики.</p> <p>Практика. Игровая гимнастика «Светофор», гимнастика под приговорки «Мартышки», самомассаж «Умывание», Асаны комплекс «Флажки» «Скажи да», дыхательная гимнастика «Регулировщик», гимнастика для глаз «Комарик», пальчиковая гимнастика «Наши пальцы», релаксация «Паучок», игра «Ловкий пешеход».</p> | Текущий контроль |

| | | | |
|----------------------------|---|---|------------------|
| «Сам себя я полечу» | <p>Теория. Совершенствуем двигательные умения и навыки, учим выполнять конкретные движения, развиваем мелкую моторику, чувство ритма.</p> <p>Практика. Игровая гимнастика «Гимнастика для ног», гимнастика под приговорки «Зайчик», самомассаж «Вышел зайчик погулять», асаны комплекс №2 (Статический)- «Гора» «Аист» «Собака» «Кошка» «Корова» «Лодка» «Рыба» «Посох», дыхательная гимнастика «Воздушный шар», гимнастика для глаз «Зайка», пальчиковая гимнастика «Считалка», релаксация «Пушистые облачка», игра «Прятки».</p> | Текущий контроль | |
| «Чистота-залог здоровья» | <p>Теория. Способствуем улучшению осанки, развитию грудной клетки и плечевого пояса с использованием разминочных упражнений предполагающие выполнение «открывающих» и «закрывающих» движений. Использовать сосредоточенное дыхание или дыхание животом. Медленно вдыхать и выдыхать через нос, делая небольшую паузу после каждого вдоха и выдоха.</p> <p>Практика. Игровая гимнастика «Я позвоночник берегу», гимнастика под приговорки «Аэробика», самомассаж «Умывалочка», асаны комплекс №3 (Динамический) - «Дерево» «Собака потягивается на солнце» «Пес бобик» «Змея осматривается» «Рог коровы» «Жук на цветке» «Лев», дыхательная гимнастика «По ступенькам», гимнастика для глаз «Угощение для больного», пальчиковая гимнастика «Мяч», релаксация «Лентяи», игра «Догони мяч».</p> | Текущий контроль | |
| «Что делать после дождика» | <p>Теория. Способствуем укреплению пресса и тонизации органов брюшной полости, развиваем гибкость, укрепляем мышцы спины, рук, ног и живота.</p> <p>Практика. Игровая гимнастика «Жучки», гимнастика под приговорки «Ветер», самомассаж «Что делать после дождика», асаны комплекс №1 «Флажки» «Скажи да», дыхательная гимнастика «Ветер», гимнастика для глаз «Солнечный зайчик», релаксация «Медведь после зимней спячки», игра «Мы веселые ребята».</p> | Текущий контроль | |
| Ноябрь | «Добрый день» | <p>Теория. С помощью прогибов спины способствуем растяжению позвоночника, развиваем гибкость и укрепляем мышцы рук, груди, плеч и спины.</p> | Текущий контроль |

| | | |
|-------------------|--|------------------------|
| | <p>Практика. Игровая гимнастика «Поезд», гимнастика под приговорки «Сидит белка», самомассаж «Точечный массаж», асаны комплекс №1 «Флажки» «Скажи да», дыхательная гимнастика «Плечи», пальчиковая гимнастика «Добрый день», релаксация «Буратино», игра «Поймай белочку».</p> | |
| «Полет на солнце» | <p>Теория. Учим детей лежа на животе, захватывать лодыжки руками, на вдохе вытягивать стопы назад и вверх, укрепляем мышцы туловища, включая поясницу, ягодицы, ноги и шею.</p> <p>Практика. Игровая гимнастика «Марш на параде», гимнастика под приговорки «Мы разминку начинаем», самомассаж «Барабан», асаны комплекс (динамический) №2 - «Гора» «Дерево» «Собака потягивается на солнышке» «Пес Бобик» «Рог коровы» «Змея смотрит вперед» «Рыба» «Посох», дыхательная гимнастика «Воздушный шар» «Поднимаемся на носочки» «Полет на Солнце», пальчиковая гимнастика «Солнце», релаксация «Космос», игра «Совушка».</p> | Текущий контроль |
| «Хвост дракона» | <p>Теория. Учим детей, опираясь на руки и ноги, во время вдоха повернуть туловище и голову вправо (влево) и посмотреть на воображаемый «хвост», прогнуть спину, затем расслабить мышцы.</p> <p>Практика. Игровая гимнастика «Ходьба», гимнастика под приговорки «Качаем Лялю», самомассаж «Улитка», асаны комплекс №3 (Статический) «Гора» «Солнечная поза» «Аист» «Собака» «Кошка» «Кобра» «Корова» «Посох» «Пальма» «Лев» «Баблчка» «Рыба», дыхательная гимнастика «Дышите», гимнастика для глаз «Пальминг», релаксация «Кулачки», Игра «Хвост дракона».</p> | Текущий контроль |
| «Гармошка» | <p>Теория. Учим детей, стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко, выполнять обхват руками коленей и «качаться» на спине вперед и назад.</p> <p>Практика. Гимнастика под приговорки «Буквы», самомассаж «Красим», асаны комплекс(динамический) №5 «Дерево 2» «Цветок тянется к солнышку» «Лучник» «Собака потягивается на солнышке» «Пес Бобик» « Кобра» «Лодочка качается на волнах» «Пальма» «Лев» «Корова» «Сон героя» «Верблюд» «Рыбы», дыхательная гимнастика «Гармошка», гимнастика для глаз</p> | Промежуточный контроль |

| | | | |
|--------------------------|-----------------------|--|------------------|
| | | «Буквы», пальчиковая гимнастика «Слова», релаксация «Вибрация», игра «Петух, цапля и коршун». | |
| Фитбол-гимнастика | | | |
| | «Большой мяч» | Теория. Формируем знания о правильной посадке на мяче, выполнение упражнений, способствующих развитию ловкости, гибкости, координации движений. Практика. Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с кубиками. ОВД на фитболах. П/и «Догони мяч». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Ветерок». | Текущий контроль |
| Декабрь | «Двигаемся с мячом» | Теория. Укрепляем мышцы спины и таза, профилактика осанки, учим технике выполнения упражнений из положения лежа. Практика. Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с кубиками. ОВД с фитболами. П/и “Зайцы в лесу”. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Невесомость». | Текущий контроль |
| | «Дышим тихо и плавно» | Теория. Обучаем базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Практика. Разминка. Ходьба. Бег. ОВД с фитболами. П/и “Быстрый и ловкий”. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Космос». | Текущий контроль |
| | «Веселый паровозик» | Теория. Формируем и укрепляем навык правильной постановки стопы и осанки. Практика: Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ без предметов. ОВД. П/и “Паровозик”. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Вибрация». | Текущий контроль |
| | «Мы-кузнечики» | Теория. Воспитываем настойчивость при достижении конечного результата, стремление к качественному выполнению движений. Практика. Разминка. Ходьба. Бег. ОВД. П/и “Паровозик”. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок». | Текущий контроль |
| | «Муравьишки» | Теория. Формируем интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями. Практика. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки | Текущий контроль |

| | | | |
|--------------------------|----------------------|--|------------------------|
| | | на двух ногах . ОРУ на фитболе. ОВД. П/и «Бусинки». Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Волшебный сад». | |
| Январь | «Мы-акробаты» | Теория. Способствуем совершенствованию качества выполнения упражнений в равновесии. Практика. Разминка игровая гимнастика под музыку ОРУ на фитболе. ОВД. Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «В цирке». | Промежуточный контроль |
| Игровой стретчинг | | | |
| | «В поиске друзей» | Теория. Знакомим детей с понятием «Игровой стретчинг», разучиваем основные стретчинговые упражнения. Практика. Игровые упражнения «Цветочек», «Ходьба», «Бабочка», «Змея», «Кошечка», «Веточка», Упражнение «Бег», «Птица». | Текущий контроль |
| | «Сказка про котенка» | Теория. Формируем умения и навыки правильного выполнения движений, способствуем укреплению мышечного тонуса и психоэмоц. регуляции организма. Практика. Игровые упражнения «Рыбка», «Котенок», «Бег», «Замок», «Бабочка», «Лягушонок», «Котенок смеется», «Ходьба». | Текущий контроль |
| | «Лесные встречи» | Теория. Развиваем мышечную силу, чувство ритма. Практика. Игровые упражнения «Велосипед», «Книжка», «Паучок», «Ящерица», «Летучая мышь», «Горка», «Маятник», «Корзинка», «Лодочка». | Текущий контроль |
| Февраль | «На полянке» | Теория. Совершенствуем двигательные способности, создаем условия для положительного психоэмоционального развития детей, развиваем гибкость и координацию. Практика. Игровые упражнения «Потягушки», «Кошка», «Собачка», «Ласточка», «Деревце», «Веточка», «Жучок». | Промежуточный контроль |
| Степ-аэробика | | | |
| | «Оловянный солдатик» | Теория. Знакомим детей с термином "Степ - аэробика", формируем первоначальное представление и умение в играх и упражнениях. Практика. Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик», п/и «Никонориха», упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево». | Текущий контроль |

| | | | |
|------|--------------------------------|--|------------------|
| | «Белый медведь» | <p>Теория. Знакомим с основными подходами в степ –аэробике, учим детей принимать правильные исходные положения всех частей тела, формируем первоначальные представления и умения в играх и упражнениях.</p> <p>Практика. Игровые упр-я: «Ласточка», п/и: «Маланья», «Белый медведь и моржи», упражнения на расслабление: «Ветерок».</p> | Текущий контроль |
| | «Раз ступенька, два ступенька» | <p>Теория. Разучиваем основные подходы в степ - аэробике, учим сочетать движения с музыкой, знакомим детей с базовым шагом «степ – тач», показываем правильное его выполнение, разучиваем базовый шаг сначала под счет, затем в сочетании под музыку.</p> <p>Практика. Игровые упр-я : «Петушок», «Угол», п/и : «Самый ловкий», «Ноги от земли», упражнения на расслабление: «Листочки».</p> | Текущий контроль |
| Март | «Ковер-самолет» | <p>Теория. Закрепляем базовый шаг «степ - тач», Знакомим детей с базовым шагом «бейсик - степ», показываем правильное его выполнение, разучиваем базовый шаг под счет, затем в сочетании с музыкой.</p> <p>Практика. Игровое упражнение «Раки на тропинке», «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет», п/и «Разноцветный мячик», самомассаж, упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево».</p> | Текущий контроль |
| | «Второй лишний» | <p>Теория. Разучиваем базовый шаг «ви – степ». Закрепление изученных базовых шагов «степ - тач», «бейсик – степ», составление небольших связок из движений. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Практика. Аэробн.упр-я: «Выпад», п/и: «Паук», «Второй лишний», «Атомы», упражнение на расслабление: «Цветок».</p> | Текущий контроль |
| | «Раз, два повтори» | <p>Теория. Закрепляем изученные шаги, составляем небольшую комбинацию на основе изученных шагов, закрепляем двигательные умения и знания правил в играх и упр-ях.</p> <p>Практика. Аэробн.упр-я: «Березка», «Шагат», п/и: «Дед Мазай», «Быстро в домик», упражнение на расслабление: «Листочки»</p> | Текущий контроль |

| | | | |
|--------|--------------------|---|------------------|
| | «По лесенке» | <p>Теория. Разучиваем базовый шаг «степ – ап», закрепляем композицию на основе изученных шагов, учим выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.</p> <p>Практика. Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд», игра м/п: «Баба-Яга», упражнение «По лесенке», самомассаж, упражнение на расслабление «Раскачивающее дерево».</p> | Текущий контроль |
| Апрель | «Космонавты» | <p>Теория. Разучиваем базовый шаг «степ – захлест», составляем мини-комплекса из 3 - 4х изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с танцевальными комбинациями, развиваем творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>Практика. Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд», п/п: «Космонавты», самомассаж, упражнение на расслабление «По лесенке».</p> | Текущий контроль |
| | «Я люблю степ» | <p>Теория. Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ – захлест» совершенствование, отработка выученных комбинаций. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деят-ти. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание</p> <p>Практика. Аэробн.упр-я: «Самолет», п/и «Я люблю степ», «Перебежки», самомассаж, упражнение на расслабление «Раскачивающее дерево»,</p> | Текущий контроль |
| | «Корзинка» | <p>Теория. Разучиваем базовый шаг «шаг - колено» – шаг с подъемом колена, повторяем изученные основные шаги, отрабатываем выученные комбинации.</p> <p>Практика. Аэробн.упр-я: «Корзинка», «Мостик», самомассаж, п/и: «Караси, камушки и щука», «Бездомный заяц», упражнение на расслабление: «Росток».</p> | Текущий контроль |
| | «Великаны и гномы» | <p>Теория. Разучиваем шаг «Крест» комбинируя его с танцевальными движениями рук, учим начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево, повторяем изученные основные шаги.</p> <p>Практика. Аэробн. упр-я: «Стрела», «Выпад», самомассаж, п/и «Ракета», «Великаны и гномы», самомассаж упражнение на расслабление: «Птички».</p> | Текущий контроль |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| | «Цирковые лошадки» | Теория. Разучиваем шаг «кни-ап», «шаг кик», повторяем изученные основные шаги, учим выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Практика. Аэроб.упр-я: повторение пройденного, п/и: «Чье звено быстрее соберется», «Цирковые лошадки», самомассаж упражнение на расслабление «Листочки». | Текущий контроль |
| Май | «Мишка лентяй» | Теория. Разучиваем шаг «Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук, повторяем изученные основные шаги. Отработка выученных комбинаций. Практика. Аэроб упр-я п/и «Перелет птиц», игровое упражнение «Мишка лентяй», самомассаж, упражнение на расслабление. | Текущий контроль |
| | «Птички на дереве» | Теория. Учим детей правильному выполнению степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка), выполнять разнообразные упражнения с оборудованием, упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Практика. Аэробн. упр-я «Березка», «Шпагат», самомассаж, п/и «Бездомный заяц», «Птички на дереве», «Самый ловкий» «Дед Мазай», упражнение на расслабление «Пляж». | Текущий контроль |
| | Итоговая диагностика физического развития детей | Диагностика показателей физического развития, анализ освоения программы. | Использование тестовых заданий, игровой метод. |

| Планируемые результаты | |
|------------------------|---|
| 4-5 лет | <p>К концу учебного года дети должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ о физических свойствах мяча, простейшие движения с мячом; ➤ основные исходные положения фитбол-гимнастики; ➤ базовые шаги степ-аэробики; ➤ основные стретчинговые упражнения; ➤ основные асаны. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; ➤ выполнять упражнения в едином для всей группы темпе; ➤ удерживать равновесие, имеют развитую мелкую моторику; ➤ хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр; ➤ выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой. |

Формы аттестации и оценочные материалы

С целью определения уровня знаний, умений и навыков детей по освоению программы 2 раза в год проводится мониторинг.

мониторинга: выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Методы: наблюдение за обучающимися в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий, беседы в свободной форме.

Периодичность проведения диагностик: октябрь, май.

В процессе наблюдения за деятельностью обучающихся делается вывод о достижении обучающимися планируемых результатов (показателей) освоения Программы.

- 3 балла - выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого;
- 2 балла - выполняет самостоятельно при напоминании взрослого;
- 1 балл - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные - совместно со взрослым.

| № п/п | ФИО обучающегося | Демонстрирует двигательные способности | | Выполняет в музыкально-подвижных играх различные образы (птицы, звери, животные) | | Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы | | Умение работать с фитболом | | Выполняет асаны | | Выполняет упражнения игрового стретчинга | | Умение работать на степ-платформе | | Проявляет самостоятельность, творческую активность | | Итого | |
|-------|------------------|--|---|--|---|---|---|----------------------------|---|-----------------|---|--|---|-----------------------------------|---|--|---|-------|---|
| | | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

| № п/п | Наименование оборудования | Количество (шт.) |
|-------|---------------------------|------------------|
| 1. | Помпоны болельщиков | 20 |
| 2. | Гимнастическая палка | 25 |
| 3. | Гимнастический обруч | 40 |
| 4. | Кегли | 40 |
| 5. | Конусы для разметки | 18 |
| 6. | Лента гимнастическая | 50 |
| 7. | Ракетки пляжные | 10 |
| 8. | Кубики пластмассовые | 50 |

| | | |
|-----|---------------------|----|
| 9. | Массажные мячи | 20 |
| 10. | Эстафетная палочка | 8 |
| 11. | Мешок для метания | 25 |
| 12. | Мяч d 25 см | 25 |
| 13. | Мяч футбольный | 2 |
| 14. | Мяч волейбольный | 2 |
| 15. | Мяч баскетбольный | 2 |
| 16. | Набивной мяч 1 кг | 2 |
| 17. | Обруч | 40 |
| 18. | Вертикальные стойки | 2 |
| 19. | Скакалка короткая | 30 |
| 20. | Флажок | 48 |
| 21. | Фитбол мячи | 15 |
| 22. | Степ-доски | 25 |

Помещения для проведения мероприятий: физкультурный зал.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса: развивающие пособия, методическая литература, мультимедийный проектор, портативная колонка, ноутбук, спортивный инвентарь для занятий фитнесом для детей.

Информационное обеспечение:

- создание информационного банка данных (разработка занятий, картотек подвижных игр и упражнений, досугов, гимнастики для глаз, самомассажа, театрализованных постановок; форм работы с родителями; консультаций для педагогов);
- сбор текущей информации о результатах диагностики детей;
- контроль деятельности по фитнесу с детьми;
- организация работы с родителями (консультации, собрания, распространение буклетов, совместные занятия).

Кадровое обеспечение

| Педагог | Должность | Образование | Курсовая подготовка |
|------------------------------|------------------|--|--|
| Стеблева Светлана Викторовна | Инструктор по ФК | ФГБОУ ВПО «Воронежский педагогический государственный университет». Специальность «Физическая культура» 2011г. | <p>ФГАОУ ДПО «Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования» по программе «Формирование здоровья обучающихся и воспитанников средствами физической культуры», 72 часа.</p> <p>ГАОУ ДПО «Волгоградская государственная академия последипломного образования» по программе «Концептуальные и содержательные основы создания мест для дошкольного образования детей», 36 часов, 2021г.</p> |

Список литературы

1. Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.
2. Т.А. Иванова «Йога для детей». Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015.
3. Л.Паджалунга «Играем в йогу». – Москва «Манн, Иванов и Фербер», 2018.
4. А.Рыбакова «Детская йога для малышей. Йога – игра». Методические рекомендации. – Уральский институт фитнеса.
5. Н.Э. Власенко Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015.
6. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2016.
7. Буренина А.И. «Ритмическая пластика для дошкольников», СПб..1994;
8. Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ», Учитель, Волгоград: 2007;
9. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг», Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб., 2006;
10. Назарова А.Г. «Танцевать могут все!», Танцевально-методический материал для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.,2007;
11. Назарова А.Г. «Сюжетно-ролевые игры», Приложение к методике игрового стретчинга, СПб., 2007;
12. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», М., Сфера, 2012.
13. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М., Сфера, 2014.