

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 22 Невского района

ПРИНЯТА:  
Педагогическим советом ГБДОУ №22  
Невского района г. Санкт-Петербурга  
Протокол от «30» августа 2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующей ГБДОУ №22  
Невского района г. Санкт-Петербурга  
Приказ от 30.08.2024 № 34-1



**Дополнительная общеобразовательная  
программа  
«Фитнес»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**  
**Уровень программы: стандартный (ознакомительный)**  
**Возраст детей: 3-4, 4-5 лет**  
**Срок реализации: - 1 год**

Автор составитель:  
Щаёв Е.А.

г. Санкт-Петербург

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка.....                         | 3  |
| 2. Учебный план.....                                  | 10 |
| 3. Календарный учебный график.....                    | 11 |
| 4. Содержание программы.....                          | 12 |
| 5. Формы, методы и средства реализации программы..... | 14 |
| 6. Взаимодействие с родителями воспитанников.....     | 15 |
| 7. Организационные условия.....                       | 15 |
| 8. Система контроля результативности.....             | 17 |
| Информационные источники.....                         | 18 |

## 1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Фитнес для детей» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4. 09. 2014 г. №1726-р.
- Постановлением Главного государственного стандарта врача РФ от 04. 07. 2011 г. №11 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14- Санитарно-эпидеологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (минобрнауки России) от 29. 08. 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо МОиН РФ 09-3242 от 18. 11. 2015 г.
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо МОиН РФ ВК-1232/09 от 28. 04. 2017 г.

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя- сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Основные цели- охрана и укрепления здоровья детей. В соответствии с ними осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

1. Физкультурно- оздоровительная работа, направленная на сохранение

здоровья детей. Включает в себя выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов (ОРУ); стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем (дыхательная, пальчиковая гимнастика); а также повышение физической и умственной активности и в итоге- создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

2. Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической подготовленности ребенка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Двигательные навыки большое значение имеют и

для осуществления различных видов деятельности (математика, лепка и т.д.)

3. развитие физических качеств и психических процессов.

Физические качества- ловкость, быстрота, координация, выносливость, гибкость. К психическим процессам относятся слуховое и зрительное восприятия, внимание, понимание словесных инструкций.

4. развитие умственной сферы. При выполнении двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире, познает свое тело и его возможности. Физические упражнения стимулируют умственное развитие ребенка, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта. Развивают чувство коллективизма. Специальные игры и упражнения развивают речь ребенка и познавательные процессы. Большая роль физического воспитания в приобретении новых знаний благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта.

Что такое фитнес? Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности,

здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. Детский фитнес- хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

#### **Фитнес направления.**

«Зверобика»- аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям. Развивает воображение и фантазию.

«Лого- аэробика»- физические упражнения с произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию и речь.

**Ритмика**- музыкально-ритмические упражнения, игры. Развивает

чувство ритма, умение слушать, координацию движений.

**Baby top-** укрепление свода стопы, незаменимые для профилактики плоскостопия.

**Упражнения с фитболом-** гимнастика на больших мячах. Развивает опорно-двигательный аппарат.

**Step-аэробика** – аэробика с использованием степ-платформ. Развивает координацию движений, чувство ритма.

**Baby games-** подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.

Во время фитнес-тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность.

**Новизна** программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 3-5 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

**Актуальность:** 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.

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

**Цели и задачи программы:**

**Цель программы:** повышение уровня физической подготовленности и

приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

### **Задачи программы:**

#### ***Оздоровительные***

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4-6 лет; профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

#### ***Развивающие***

- развитие физических качеств детей 4-6 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

#### ***Образовательные***

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

#### ***Воспитательные***

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 4-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

### **Сроки реализации программы**

Программа по оздоровительной аэробике «Фитнес» рассчитана на 1 год обучения.

### **Формы и режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия у детей:

- 3-4 года - 15 минут;
- 4-5 лет - 20 минут.

\* Длительность занятий соответствует СанПин.

### **Ожидаемые результаты освоения программы:**

**Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников. К концу года воспитанник умеет:**

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- выполнять ОРУ (по выбору педагога);
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Мониторинг двигательных умений и качеств детей в начале и в конце учебного года;
- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков;

### **Условия реализации программы:**

- Наличие материально-технического обеспечения;
- Систематичность посещения кружка «Фитнес»
- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков для родителей;

### **Кадровое обеспечение:**

Паёс Екатерина Андреевна, инструктор по физической культуре.

Образование: среднее специальное.

Квалификация: Инструктор по физической культуре в ДОУ, стаж работы 5 лет

### **Конкретные задачи группы**

- Развитие двигательной активности
- Развитие координации и чувства ритма
- Развитие гибкости и подвижности суставов
- Профилактика плоскостопия и сколиоза
- Психомоторное развитие
- Профилактика гиперактивности
- Снятие психоэмоционального напряжения
- Снятие мышечных зажимов
- Формирование правильной осанки
- Самодисциплина
- Развитие согласованности движений
- Развитие выносливости и двигательной активности
- Развитие координации и быстроты реакции
- Развитие гибкости и силы мышечной мускулатуры
- Развитие восприятия и внимания
- Развитие пластичности и гибкости суставов и связок
- Снятие психоэмоциональной нагрузки

- Профилактика плоскостопия и сколиоза
- Формирование волевых качеств личности
- Снятие мышечных зажимов
- Развитие произвольности и самоконтроля

## 2. Учебный план.

| № | Содержание   | Количество часов |          |
|---|--|------------------|----------|
|   |  | Теория           | Практика |
|   | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу                              | 1                |          |
|   | Мониторинг   |                  | 1        |
|   | Фитнес – тренировка, комплекс с малым мячом  |                  | 2        |
|   | Фитбол-аэробика  | 1                | 7        |
|   | Силовая гимнастика (прохождение полосы препятствий) (3-4 года)<br>Упражнения с гантелями (4-5 лет) |                  | 4        |
|   | Ритмика (3-4 года)<br>Степ-аэробика (4-5 лет)  |                  | 4        |

|  |   |    |    |
|--|---|----|----|
|  | Здоровые ножки.<br>Упражнения для профилактики плоскостопия + игровой стретчинг |    | 6  |
|  | Игровые занятия.<br>Игроритмика.  |    | 2  |
|  | Мониторинг  |    | 1  |
|  | Итого:  | 2  | 27 |
|  |   | 29 |    |

### 3. Календарный учебный график

Начало учебных занятий - декабрь, окончание учебного года – 31 апреля

| Октябрь         | Ноябрь        | Декабрь          | Январь     | Февраль       | Март              | Апрель        |
|-----------------|---------------|------------------|------------|---------------|-------------------|---------------|
| 7, 14, 21, 28   | 4, 11, 18, 25 | 2, 9, 16, 23, 30 | 13, 20, 27 | 3, 10, 17, 24 | 3, 10, 17, 24, 31 | 7, 14, 21, 28 |
| 4 часа          | 4 часа        | 5 часов          | 3 часа     | 4 часа        | 5 часов           | 4 часов       |
| итого: 29 часов |               |                  |            |               |                   |               |

### 4. Содержание программы.

| Месяц   | неделя | Тема   | Техника  | часы |
|---|--------|--|--|------|
| <b>октябрь – комплектование списков (опрос)</b> |        |  |  |      |
| Октябрь   | 1      | 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу<br><br>Мониторинг | Выявить уровень развития мелкой моторики на начало года.<br>Ознакомление с режимом работы кружка, содержанием предстоящей работы. Техника безопасности | 1    |
|   | 2,3,4  | Фитнес тренировка с малым мячом<br><br>Здоровые ножки<br>Упражнения с массажными валиками. | Упражнения с мячом: прокатывание, различные броски и ловля, бросание в цель<br>Прохождение корригирующих дорожек                                       | 3    |
| Ноября  | 1,2, 3 | Силовой фитнес<br>«Юные спасатели»   | ОРУ с гантелями<br>Полоса препятствий<br>Игры на выносливость  | 3    |
|   | 4      | Игроритмика  | Подвижные игры.  | 1    |

|         |         |   |  |   |
|---------|---------|---|--|---|
| Декабрь |         | Игровой стретчинг<br>Ритмика<br>+Здоровые ножки       | Танцевально-ритмическая композиция «Часики»<br>Игры «Найди свое место»<br>«Тихо-громко»<br>«Совушка»<br><b>Стретчинг:</b> деревце, змея, бабочка, вафелька, лисичка<br><b>Спортивные упражнения на укрепление мышц всего тела</b><br><b>Упр-ия на профилактику плоскостопия</b><br><b>Релаксация</b>   | 3 |
|         |         | Игровое занятие с парашютом                           |  | 1 |
| Январь  | 2,3,4   | Фитбол-гимнастика.<br><br>Повторение изученного ранее | Упражнения на мяче-хоппере<br>- прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами - «змейкой», вокруг различных ориентиров;<br>- проглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;<br>- передача мяча друг другу, броски мяча;<br>- игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй).<br>– обучить сидеть на фитболе, ознакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе. Упр-я сидя, лежа на фитболе (качелька, гусеница, паучок, стульчик, пружинка, попрыгунчики)<br>Упражнения для укрепления свода стопы.<br>Массаж стоп.<br>Повтор игр, которые изучали.<br>Игры с мячом свободные | 2 |
|         |         |   |  | 1 |
|         |         |   |  | 2 |
|         |         |   |  | 1 |
| Февраль | 1,2,3,4 | Степ-аэробика<br>Ритмика(3-4 года)                    | Обучение базовым шагам<br>Упражнения на степе.<br>Игры под музыкальное сопровождение.  | 4 |
| Март    | 1,2,3,4 | Оздоровительная гимнастика<br>Игровой стретчинг       | Теоретическое занятие<br>Комплекс упражнений с гимнастическими палочками<br>Упражнения на равновесие и растяжку.   | 1 |
|         |         |   |  | 4 |

|         |                                |                             |   |   |
|---------|--------------------------------|-----------------------------|---|---|
| Апрель. | Подготовка к открытому занятию | Повторение изученного ранее | Повтор пройденного материала  | 3 |
|         |                                | Открытое занятие            | «Часика» «Как Живешь»<br>«раз,два,три»<br>Игры: «самолеты», «на аэропорт», «веселые ребята» | 1 |

## 5. Формы, методы и средства реализации Программы.

Форма занятий – групповая.

Типы занятий

а) Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий.

- Тренировочное занятие.
- Занятие-соревнование. (подвижные игры).
- Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
- Занятие с использованием спортивных комплексов, нестандартного оборудования.
- Контрольно-проверочное занятие.

**Методы**, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

## 6. Взаимодействие с родителями воспитанников.

## Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам физического развития ребенка, непосредственного вовлечения их физкультурно - оздоровительную деятельность.

**Цель взаимодействия с семьёй:** создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка. Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

**Задачи** взаимодействия педагога дополнительного образования по детскому фитнесу с семьёй:

- Изучение отношения родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
- Информирование родителей об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях педагога и семьи в решении данных задач;
- Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагога и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;
- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях.
- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

### **Организационные условия:**

Занятия начинаются с 01 октября

Наполняемость группы: до 10 человек.

Программа реализуется по следующему расписанию:

- 1 учебных час в неделю

В учебном году всего – 29 занятий (29 учебных часа).

## **Материально-техническое и методическое обеспечение программы**

Для реализации Программы дополнительного образования «Детский фитнес» по трем модулям созданы условия.

Материальная база:

1. Спортивный зал
2. Коврики
3. Мячи
4. Обручи
5. Степ-платформы
6. Фитболы
7. Скамейки
8. Дорожки корригирующие (обручи, валики, кольца массажные)

### **Фонотека:**

Музыкальные диски

Видеодиски

### **Перечень физкультурного оборудования и инвентаря**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование</b>            | <b>Количество</b> |
|------------------|--------------------------------|-------------------|
| 1                | Дорожка массажная              | 2                 |
| 2                | Дуга для подлезания            | 4                 |
| 3                | Канат                          | 1                 |
| 4                | Кегли                          | 2 компл.          |
| 5                | Коврик массажный со следочками | 1                 |
| 6                | Кольцеброс                     | 1                 |

|    |                       |          |
|----|-----------------------|----------|
| 7  | Обручи                | 10       |
| 8  | Конус с отверстиями   | 10       |
| 9  | Кубики                | 60       |
| 10 | Лента гимнастическая  | 60       |
| 11 | Мат большой           | 2        |
| 12 | Мат малый             | 4        |
| 13 | Мат с разметками      | 1        |
| 14 | Мячики для метания    | 10       |
| 15 | Мешочки с песком      | 15       |
| 16 | Мяч массажный         | 15       |
| 17 | Мяч фитбол            | 15       |
| 18 | Кочки, валики         | По 10 шт |
| 19 | Степ-платформы        | 10       |
| 20 | Скамья гимнастическая | 2        |
| 21 | Стенка гимнастическая | 3        |

## 7. Система контроля результативности

| Вид контроля          | Время проведения | Цель проведения контроля   | Формы и средства выявления результата |
|-----------------------|------------------|--|---------------------------------------|
| Стартовая диагностика | октябрь          | оценка исходного уровня физических способностей на начало учебного года. | Тест                                  |
| Итоговая диагностика  | Апрель           | оценка качества усвоения содержания программы по итогам учебного года    | Тест                                  |

## Литература

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.









