Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №29 «Журавушка»

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
МБДОУ №29 «Журавушка»
Протокол №2 от

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ №29 «Журавушка»
№

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Fitness kids»

Возраст обучающихся 3-5 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год 76

Автор – составитель:
Финько Мария Анатольевна
педагог дополнительно образования

СУРГУТ
2022

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Департамент образования Администрации города Сургута
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 29 «Журавушка»

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Fitness kids»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего ДОП	Финько Мария Анатольевна
Год разработки ДОП	2022 год
Где, когда и кем утверждена ДОП	Программа принята на заседании педагогического совета_____, протокол № __, утверждена заведующим МБДОУ № 29 «Журавушка» С.В. Солопьевой, приказ № _____.
Уровень программы	Стартовый
Цель ДОП	Содействие всестороннему развитию личности ребенка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и интерес к здоровому образу жизни
Задачи ДОП	
Обучающие	Формирование устойчивого интереса детей к занятиям спортом
	Формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях
	Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирования правильной осанки и профилактика плоскостопия)
	Оказание благотворительного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка
	Обучение приемам релаксации, самодиагностики
	Формирование слуховых и зрительных ориентировок
	Развитие и укрепление всех основных мышечных групп
Развивающие	Развитие физических качеств детей 3-5 лет (координация, гибкость, силы, выносливости)
	Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, нервной и сердечно-сосудистой систем организма
	Развитие мышечной силы, гибкости (подвижности в различных суставах), координационных, силовых и скоростных способностей, умение ориентироваться в пространстве
	Развитие памяти, наблюдательности, произвольного внимания
	Развитие детской самостоятельности и инициативы воображения, фантазии, способности к импровизации
	Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).
Воспитательные	Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении
	Воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями
	Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержки
Ожидаемые результаты освоения программы	**Личностные:** Получать удовлетворение от активной деятельности. Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку. Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников. Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

	Предметные: Под контролем педагога технично выполнять движения. Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога. Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики. **Метапредметные:** Проговаривать последовательность действий. Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии. Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2 часа в неделю – 36 недель 3 дня в год. Общая продолжительность программы в год – 76 часов.
Форма проведения занятий	Групповая, продолжительность 20 минут
Возраст обучающихся	3-5 лет
Методическое обеспечение	Дидактические материалы: - картотеки игр, - картотека массажа, - картотека игрового самомассажа; - картотека игровых упражнений, - картотека упражнений для развития физических качеств Методические пособия Специальная литература
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, спеиальные помещения, ИКТ и др.)	Для реализации представленной программы необходим спортивный зал, оборудованный: - гимнастическими стенками, - турником, - гимнастическими матами; - гимнастические палки, - гимнастические мячи, - гимнастические обручи - гимнастические гантели (пластик), - флажки, - скакалки, - тяжелые гимнастические мячи - степ-платформы; - мячи-фитболы; - ковёр; - музыкальное оборудование (усилитель, ресивер, колонки, DVD проигрыватель, дисковый проигрыватель); - спортивная форма для занимающихся

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Fitness kids» физкультурно-спортивной направленности реализуется на базе МБДОУ №29 «Журавушка» г. Сургута ХМАО-Югры.

Программа разработана в соответствии с	Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
	Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования приказ № 374 от 6.10.2009 года
	Примерными требования к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844
	СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
	СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2
	Локальными актами и положениями МБДОУ №29 «Журавушка» г. Сургута ХМАО-Югры

Реализация программы осуществляется за пределами ФГОС ДО, не предусматривает подготовку воспитанников к прохождению государственной итоговой аттестации. Программы не реализуется взамен или в рамках основной образовательной деятельности и за счет времени, отведенного на реализацию основных образовательных программ ДО. Количество и длительность занятий, регламентируется СП 2.4.3648-20**,** СанПиН 1.2.3685-21.

Актуальность программы

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и

внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии Детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. 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. 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, профилактике плоскостопия.

Новизна программы

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.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети 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 неуемную детскую энергию.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Адресат программы

Программа предназначена для воспитанников 3-5 лет. Наполняемость группы 5-9 человек.

Условия приема:

- *Зачисление детей в группы платные образовательные услуги производится на основании подписанного договора родителя (законного представителя)обучающегося;*
- *Обучающему должно быть от 3 до 5 лет;*
- *Обучающийся должен владеть русским языком.*

Объем программы

Общее количество учебных занятий в год 76 часа.

Формы обучения и виды занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия 20 минут. 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. (Эстафеты, командные подвижные игры).
- Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
- Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.
- Контрольно-проверочное занятие.

Структура занятий

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребенка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игро-танцы, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность - 15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

Формы организации образовательного процесса

Программа составленна таким образом, что организация деятельности дошкольников предпологает сдедующие формы:

- Познавательная беседа;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;
- Наглядно-демонстративный показ;

Групповые занятия по 5-9 человек.

Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей младшего и среднего дошкольного возраста.

Принципы построения программы

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на

индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

При реализации программы используются следующие образовательные технологии:

- Здоровьесберегающие технологии

Сроки освоения программы

Программа рассчитана на 2 года. Программа «Fitness kids» состоит из 2 модулей: 1 модуль 1 года обучения дети 3-4 лет, 2 модуль-2 года обучения дети 4-5 лет.

Цели и задачи программы

Цель ДОП	Содействие всестороннему развитию личности ребенка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и интерес к здоровому образу жизни
Задачи ДОП	
Обучающие	Формирование устойчивого интереса детей к занятиям спортом
	Формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях
	Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирования правильной осанки и профилактика плоскостопия)
	Оказание благотворительного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка
	Обучение приемам релаксации, самодиагностики
	Формирование слуховых и зрительных ориентировок
	Развитие и укрепление всех основных мышечных групп
Развивающие	Развитие физических качеств детей 3-5 лет (координация, гибкость, силы, выносливости)
	Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, нервной и сердечно-сосудистой систем организма
	Развитие мышечной силы, гибкости (подвижности в различных суставах), координационных, силовых и скоростных способностей, умение ориентироваться в пространстве
	Развитие памяти, наблюдательности, произвольного внимания
	Развитие детской самостоятельности и инициативы воображения, фантазии, способности к импровизации
	Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).
Воспитательные	Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении
	Воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями
	Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержки

Планируемые результаты освоения программы

Личностные	- Получать удовлетворение от активной деятельности - Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку - Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников - Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности
Предметные	- Под контролем педагога технично выполнять движения - Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога -Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики
Метапредметные	- Проговаривать последовательность действий - Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии - Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке

Планирование системы занятий в соответствии с задачами обучения

Воспитательно-образовательный процесс осуществляется в соответствии с требованиями СанПиН, в групповой форме в процессе работы с детьми 3-5 лет - 2 раз в неделю по 20 минут. Общее количество занятий в год - 74.

Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Fitness kids»							
1 полугодие			**2 полугодие**			**Итого**	
Период	**Кол-во недель**	**Кол-во часов**	**Период**	**Кол-во недель**	**Кол-во часов**	**Кол-во недель**	**Кол-во часов за год**
01.09 – 30.12.2021	17	37	10.01 – 31.05.2-22	19 недель 3 дня	40	36 недель 3 дня	76
Сроки организации промежуточного контроля						**Формы контроля**	
Третья, четвертая неделя декабря			Третья, четвертая неделя мая			Педагогическая диагностика, показательные выступления	

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Спортивно-ритмические упражнения	3	0,5	2,5	Педагогическая диагностика, показательные выступления
2	Танцы-игры (зверобика)	5	0,5	4,5	Педагогическая диагностика, показательные выступления
3	Спортивные танцы	4	1	3	Педагогическая диагностика, показательные выступления
4	Фитбол-гимнастика	10	1	9	Педагогическая диагностика, показательные выступления
5	Ритмическая гимнастика	5	0,5	4,5	Педагогическая диагностика, показательные выступления
6	Стретчинг (игровой стретчинг)	12	1	11	Педагогическая диагностика, показательные выступления
7	Игровые упражнения	5		5	Педагогическая диагностика, показательные выступления
8	Игровой самомассаж,	5		5	Педагогическая диагностика, показательные выступления
9	Дыхательные упражнения	5		5	Педагогическая диагностика, показательные выступления
10	Упражнения с предметами	6		6	Педагогическая диагностика, показательные выступления
11	Подвижные и музыкально-ритмические игры	5	0,5	4,5	Педагогическая диагностика, показательные выступления

12	Пальчиковая гимнастика	4	0,5	3,5	
13	Партерная гимнастика	5	0,5	4,5	
14	Входной контроль	1		1	Педагогическая диагностика
15	Итоговое занятие	1		1	Педагогическая диагностика
	Итого	**76**	**6**	**70**	

Содержание учебного плана

- **Спортивно-ритмические упражнения** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приемы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лежа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.
- **Танцы-игры (зверобика)** отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.
- **Спортивные танцы** – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах.

Их проведение решает целый комплекс задач:

- развитие двигательных навыков;
- обучение основным двигательным действиям;
- развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета;
- улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов;
- устранение венозного застоя;
- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; - адаптация организма к физической нагрузке.

Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъеме детей, что является эффективным методом их мотивации.

- **Ритмическая гимнастика** с элементами аэробики - общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения с элементами художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.
- **Стретчинг** – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела - это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом.
- **Игровой стрэйтчинг** направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих

задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания

- **Игровой самомассаж**, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью. Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребенок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.
- **Дыхательные упражнения** включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.
- **Упражнения с предметами** позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.
- **Подвижные и музыкально-ритмические игры** создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

Структура занятий

Части занятия	Время	Нагрузка	Виды упражнений
Разминка	2-3мин.	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания и др.).	Ходьба, стретчинг, дыхательные упражнения
Аэробная часть	8-10 мин.	Упражнения низкой интенсивности, средней и высокой степени интенсивности, высоко-ударные (большая амплитуда движений), подъем коленей, подскоки, прыжки, бег	Упражнения с большой амплитудой движений, прыжки, подскоки, подвижные игры с прыжками, бегом, эстафеты. Танцевальные ритмические упражнения, включающие в работу крупные группы мышц
Заминка	1 мин.	Низко-ударные упражнения низкой интенсивности	Дыхательные упражнения. Стретчинг
Партерные упражнения	3-4 мин.	Упражнения низкой и средней интенсивности из положения сидя, лежа	Упражнения на укрепление мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, развитие гибкости
Заключительная часть	1-2 мин.	Упражнения низкой интенсивности	Дыхательные упражнения. Стретчинг

Календарно-тематическое планирование для детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)

Месяц	№ занятия	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)	Содержание занятия
Сентябрь	1	05.09.2022		Инструктаж: Правила поведения в спортивном и тренажерном зале. Игра – сотрудничество «Познакомься- повтори»
	2	07.09.2022		Задачи: Уточнение уровня физического развития детей Первичная диагностика Игра – сотрудничество «Познакомься- повтори»
	3	12.09.2022		Задачи: Укрепление осанки и профилактика плоскостопия - Развитие гибкости - Содействовать повышению физической работоспособности. - Игровое упражнение «Веселые ножки» - Упражнения с мячом - МПИ «Части тела» - Стретчинг «Домик
	4	14.09.2022		Задачи: Развитие силовых качеств, выносливости. - Игровые упражнения: - Повернись - Попрыгунчик - П/и «Догони мяч» - Дыхательные упражнения. - Стретчинг «Паучок»
	5	19.09.2022		
	6	21.09.2022		Задачи: - Закрепление упражнений на укрепление осанки и профилактики плоскостопия. - Содействовать повышению физической работоспособности. - Стретчинг «Дуб» Игровой самомассаж «Ежики»
	7	26.09.2022		Задачи: Развитие физических качеств: координации, ловкости, силы. - Упражнения с фитбол мячом. - Упражнения на релаксацию. - П/И «Ловкая пара»
	8-9	28.09.2022 29.09.2022		Задачи: - Тренировать координацию, ловкость, гибкость. - Упражнения с мячом. - Упражнения с элементами художественной гимнастики (упражнение змейка, ходьба по гимнастической скамейке)

				- Дыхательная гимнастика. - Пальчиковая гимнастика
Октябрь	10	03.10.2022		Задачи: - содействовать развитию внимания, выносливости, силы; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость; Игровые упражнения: - Упражнение «Покажи обруч» - Упражнение «Встанем» - Упражнение «Встанем» Дыхательная гимнастика «Шар лопнул» - Игра малой подвижности «Море волнуется» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг. Упражнение «Дуб»
	11	05.10.2022		Задачи: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении сидя и лежа -развивать мышечную силу и выносливость; -воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. - Упражнения с фитболом «Руки в стороны» - «Бег в рассыпную» - «Шагаем по фитболу» -Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»
	12	10.10.2022		Задачи: - развивать мышечную силу, выносливость, гибкость; - воспитывать эмоциональную раскрепощенность. *Упражнение* 1. «Наклонись» 2.Упражнение «Мостик» 5. Пальчиковая гимнастика «Гриб» Партерная гимнастика Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг. 1. Упражнение «Ракета»
	13	12.10.2022		
	14	17.10.2022		Задачи: -укреплять костно- мышечный корсет; -развивать координацию движений; -укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; Основные элементы Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
	15	19.10.2022		

				Шаги с подъемом на платформу со сгибанием ноги вперед (различные варианты). Подвижная игра «Удержись- со степа не свались» Дети врассыпную бегаю между мячами. По сигналу педагога дети должны взять в руки любой мяч, и поднять руки вверх. Релаксационная гимнастика «Надуй шарик», лежа на спине
	16	24.10.2022		Задачи: -формировать правильную осанку - развивать координацию движений; -учить четко выполнять команды педагога 1. Основные элементы 1.Касание платформы носком свободной наги. Шаг через платформу Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами 2. Упражнения сидя на полу: • Отжимания от пола на клоленях: руки на ширине плеч на полуе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги выпрямлены в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги: - разводка ног 4. Подвижная игра «Охотник» Дети стоят на степах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» лежа на спине
	17	26.10.2022		
Ноябрь	18-19	31.10.2022 02.11.2022		Задачи: - Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. - Учить соблюдать приемы страховки и учить самостраховке с целью профилактики травматизма. - Обучить правильной посадке на фитболе. 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); 2. Упражнения сидя на мяче:

				• Самостоятельное покачивание на мяче с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень». • В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны – вверх – вперед – вниз. 3. Упражнения лежа на спине на фитболе • Сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в ип; • ИП – лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх; 3. Упражнения лежа на фитболе на животе: • ИП – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «крылышки». Голову не поднимать • Отжимания от пола: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются фитбола бедрами 5. Упражнения из других различных И.П. • Ип – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол, поочередные махи согнутой ногой. 4. Подвижная игра «Удержись- с мяча не свались» Дети врассыпную бегаю между фитбол мячами. По сигналу педагога дети должны сесть любой степ, ноги в стороны. Упражнения на расслабление: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
	20	07.11.2022		Задачи: -Формировать правильную осанку, -укреплять костно- мышечный корсет; -развивать умение правильной посадке на фитболе. 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) - Прокатывание фитбол мяча между различными предметеми 2. Упражнения сидя на мяче: • Поочередно выставлять ноги на пятку вперед, в сторону, руки на фитболе; • Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах 3. Упражнения лежа на спине на фитболе: • ИП – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок – шея – спина должны быть на прямой линии; 4. Упражнения из других различных И.П. • Стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
	21	09.11.2022		

				• То же упражнение выполнять, сгибая руки; 4. Подвижная игра «Охотник» Дети стоят в обруче. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие стоя в обруче. Стрейчинг упражнения «Домик». «Матрешка»
	22-23	14.11.2022 16.11.2022		Задачи: Формировать правильную осанку, -укреплять костно- мышечный корсет; -развивать мышечную силу, выносливость, гибкость. 1.Основные элементы Прыжки Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками. Степ между ног- шаги на степ правой-левой ногой, спрыгнуть со степа. Степ между ног- впрыгнуть на степ – поочерёдно спуститься со степа. 2. Упражнения сидя на полу: • Планка от пола: руки на ширине плеч, ноги касаются пола стопами. • Пресс – руки на полу на ширине плеч, ноги прямые под углом 45 градусов – статика • Стрейчинг – сидя на краю скамейки, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью 3. Упражнения лежа на полу: • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног. 4. Подвижная игра «Охотники» Дети стоят на степах. В углу зала стоит 2 ребенка-охотника, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие Релаксационная гимнастика «Надувайся пузырь» в кругу.
	24	21.11.2022		Задачи: Укреплять костно-мышечный корсет; -развивать координацию движений; -укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; -развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.) 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) 2. Упражнения сидя на мяче: • Поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок;
	25	23.11.2022		

				• наклониться вперед, ноги врозь; 3. Упражнения лежа спиной на фитболе: • Лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90^{O}, точка контакта с мячом на средней линии лопаток; • Лежа на животе на фитболе, поворот на спину; 4. Упражнения лежа на фитболе на животе: • Отжимания от пола: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются фитбола коленями. 4. Подвижная игра «Удержись- со степа не свались» Дети врассыпную бегаю между степами. По сигналу педагога дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны. И закрыть глаза Упражнения на Расслабление: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины.
	26-27	28.11.2022 30.11.2022		Задачи: 1.Основные элементы «Работают ноги». ИП – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. 1 – согнуть правую ногу; 2 – вернуться в ИП. То же левой ногой. То же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую, и наоборот. (Повторить 3-4 раза). 2. Упражнения сидя на мяче: • Поочередно поднимать правое –левое плечо вверх • «Посмотри на руки». ИП – сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4 – вернуться а ИП. То же влево. (Повторить 3-4 раза). 3. Упражнения лежа на фитболе на животе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим • Мышцы ног и пресса Лежа на спине на фитболе, выпрямлять поочереди правую-левую ногу. 4. Подвижная игра «Удержи равновесие» Дети в свободном темпе выполняют прыжки по залу на фитболе. По сигналу - остановиться, руки в стороны, оторвать от пола одну ногу и постараться удержать равновесие, с закрытыми глазами.
	28	05.12.2022		Задачи: Закрепление упражнений на укрепление осанки и профилактики плоскостопия. - Содействовать повышению физической работоспособности 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) 2. Упражнения сидя на мяче: • поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок;
Декабр	29	07.12.2022		

				• усложнение- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону 3. Упражнения лежа на фитболе на животе: • ИП – в упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, прокатить фитбол одной ногой; • ИП – то же, но опора на фитбол одной ногой; 2. Упражнения сидя на степе: • Планка от пола: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола стопами. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – статика • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью Упражнения лежа на степе: • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног. МПИ «Сделай фигуру» с использованием фигуры стретчинга. Упр-е «Пушка»
	30	12.12.2022		Задачи: - развивать основные физические качества (быстроту, силу), -учить четко выполнять команды педагога Основные элементы Шаг ноги врозь, ноги вместе. Упражнения лежа на полуе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине , выпрямленные ноги под прямым углом: - поочередно отводить ногу. • МПИ «Путиница»С выполнением упражнения стретчинга Упр. «Деревце»
	31	14.12.2022		
	32	19.12.2022		Задачи: -укреплять костно- мышечный корсет; -развивать координацию движений; -укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему -развивать основные физические качества (силу); • Силовая гимнастика с гантелями(6-8 упражнений) • Прямой удар», • «Павлин», • «Боковой удар» • «Бокс»
	33	21.12.2021		

				МПИ «Дружные пингвины»
	34	26.12.2022		Задачи: -укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; -развивать основные физические качества (выносливость, координацию.) Основные элементы 1.Касание платформы носком свободной наги. Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами 2. Упражнения сидя на гимнастической скамейке: • Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги выпрямлены в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги под прямым углом: - разводка ног. Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» лежа на спине
	35	28.12.2022		
	36	10.01.2022		Задачи: Закрепление упражнений на укрепление осанки и профилактики плоскостопия. - Развитие координационных способности на фитбол мяче - Содействовать повышению физической работоспособности, развитие физических качеств. 1.Основные элементы • «Шагают пальцы». ИП – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево. (Повторить 6 раз). • «Насос». ИП – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох. 1-2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «Ш-ш-ш»; 3-4 вернуться а ИП. (Повторить 3-4 раза). Подвижная игра «Удержи равновесие» Дети в свободном темпе выполняют прыжки по залу на фитболе. По сигналу - остановиться, руки в стороны, оторвать от пола одну ногу и постараться удержать равновесие
	37	12.01.2022		
Январь	38	09.01.2023		Задачи: 1.Основные элементы «Работают ноги». ИП – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. 1 – согнуть правую ногу; 2 – вернуться в ИП. То же левой ногой. То же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую, и наоборот. (Повторить 3-4 раза). 2. Упражнения сидя на мяче:

				• Поочередно поднимать правое –левое плечо вверх • «Посмотри на руки». ИП – сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4 – вернуться а ИП. То же влево. (Повторить 3-4 раза). 3. Упражнения лежа на фитболе на животе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим • Мышцы ног и пресса Лежа на спине на фитболе, выпрямлять поочереди правую-левую ногу. 4. Подвижная игра «Удержи равновесие» Дети в свободном темпе выполняют прыжки по залу на фитболе. По сигналу - остановиться, руки в стороны, оторвать от пола одну ногу и постараться удержать равновесие, с закрытыми глазами.
	39	11.01.2023		
	40	16.01.2023		Задачи: 1.Основные элементы «Высоко». ИП – стоя рядом с фитболом. 1-2 – подняться на носки, руки с фитболом вверх; 3-4 – вернутся в ИП. (Повторить 3-4 раза). 2. Упражнения сидя на мяче: • Поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; • Наклониться вперед, ноги врозь; 3. Упражнения лежа на фитболе на животе: • Отжимания: руки на ширине плеч на полу ноги касаются фитбола передней поверхности бедер • Спина – руки за головой ноги прямые, можно упираться в стьену: поднимать и опускать плавно корпус, сильно не прогибаться • Стрейчинг –руки под лоб, ноги свободно подняты на полом. Почувствовать полное расслабление Упражнения лежа на спине на фитболе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками. • Мышцы ног: Лежа на спине, согнутые под прямым углом ноги: - поочередно отводить ногу. 4. Подвижная игра «Удержи равновесие» с усложнением. «Задержка дыхания» сидя на фитболе- «Нудуй мяч»
	41	18.01.2023		
	42	23.01.2023		Задачи: - содействовать развитию внимания, выносливости, силы; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость; - закреплять умение выполнять упражнение на фитбол мяче. 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)

				Упражнения сидя на мяче: • Поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок • Усложнение- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону Упражнения лежа на фитболе на животе: • Опора на ладони и стопы-поочерёдно поднимать правую-левую руку, смотреть на вытянутую руку, удерживая равновесие • Тоже, только поднимать правую-левую ногу • И.П. –тоже поднимать правую руку и левую ногу, и наоборот. • Мышцы пресса: Руки за головой. Подбородок смотрит в потолок. В медленном темпе поднимать и опускать корпус. Релаксационная гимнастика 1.Растяните мышцы спины и лопаток.
	43	25.01.2023		
	44	30.01.2023		Задачи: 1.Основные элементы • Ходьба руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад. • Ходьба, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
Февраль	45	01.02.2023		Упражнения сидя на мяче: • Отжимания (лицом к потолку) от пола на трицепс, таз параллельно полу • Пресс- ноги параллельно полу: касаемся пятками пола • Стрейчинг – сидя на полу, ноги разведены и согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. 3. Упражнения лежа на степе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. 4. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»
	46	06.02.2023		Задачи: -развивать координацию движений; -укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; -развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.) 1.Основные элементы 1.Касание бревна носком свободной наги. Шаг через бревно Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами
	47	08.02.2023		2. Упражнения сидя на бревне:

				• Отжимания (лицом к бревну) от бревна: руки на ширине плеч на бревне, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от бревна, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные • Стрейчинг – сидя на краю бревна, ноги выпрямлены в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. 3. Упражнения лежа на степе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги: - разводка ног. • Силовая гимнастика с гантелями. 4. Подвижная игра «Охотник» Стрейчинг 1.Сидя на полу, ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам. 2. Сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью. Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» лежа на спине.
	48	13.02.2023		Задачи: 1.Основные элементы • И.п.: шаг со скамейки правой ногой, левая на скамейке. 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону. • Стоя на коленях на скамейке, руки в стороны. 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. • И.п.: сидя, руками держаться за края скамейке. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п. 2. Упражнения сидя на мяче: • Отжимания (лицом к степу) от скамейке: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы вертикальные 3. Упражнения лежа на скамейке: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками.
	49	15.02.2023		

				4. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»
	50	20.02.2023		1.Основные элементы • Выбор степа • Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. • Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия). 2. Упражнения с опорой на степ: • И.п.: упор присев на степе. 1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;
	51	22.02.2023		3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать. • И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой. 2. Упражнения сидя на степе: • Планка (лицом к степу): руки на предлечьях а степе, н касаются пола стопами. • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью 3. Упражнения лежа на степе: • Мышцы пресса: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: тянуться в потолок, отрывая верхний край лопаток. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног. 4. Подвижная игра «Вышибалы» Дети стоят в обручах, выстроенных в середине зала в линию- мостик. На противоположных сторонах зала стоят два ребенка, которые стараются выбить мячом игроков, стоящих в обручах. Выходить из обручей нельзя, можно переходить из обруча в обруч, можно уклоняться от мяча. Стрейчинг 1.Сидя на полу, ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам. 2. Сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью. 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.
Март	52	27.02.2023		Задачи: -Укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений, гибкость, выносливость, скоростную силу. 1.Основные элементы

				• .И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз. 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз; 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
	53	01.03.2023		4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону 3. Упражнения лежа на степе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередно делать жим • Мышцы ног: Лежа на спине на степе, е ноги согнутые под прямым углом: - разводка ног. • Стрейчинг – сидя на полу, ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам. 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п. • Силовая гимнастика с набивными мячами. Подвижная игра «Вышибалы» с усложнением- увеличивается число игроков, которые вышибают детей, стоящих в обручах. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Выходить из обручей нельзя
	54	06.03.2023		Задачи: развивать координацию движений; -укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; -развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.) 1.Основные элементы • Сядьте на фитбол и попрыгайте на нем 2-3 минуты, не забывая держать спину прямо. • Перебирая ногами, обернитесь вокруг своей оси сначала по часовой стрелке, потом - против часовой стрелки 2. Упражнения для грудных мышц: • Отжимания: И.П. упор на прямых руках, фитбол под голенями.. Из И.П. сгибая локти, медленно опуститесь как можно ниже. Затем вернитесь в исходное положение (Рис № 3) 3.Упражнения для мышц спины и ягодиц: • И.П. сидя на пол, упор руками сзади, икры выпрямленных ног расположены на фитболе. Приподнять туловище и статика на несколько секунд. (см. рис. 4) • И. П. лёжа на фитбол грудью, животом и бедрами, ногами упритесь в спину. Сложите руки перед грудью, свободно опустив локти, выпрямите спину и ноги, оторвав от фитбола руки и грудь. (рис.5). • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: разводка • Мышцы пресса
	55	13.03.2023		

				И.П. сидя на фитболе стопы ровно стоят на полу, скрестите руки на груди. Переступая ногами, осторожно опуститесь вперед так, чтобы спина лежала на мяче, а колени были под лодыжками, голову держите на весу, не откидывая назад Эстафеты с фитболами. **1.** Дети выстраиваются в 2 колонны: передавать фитбол над головой, последний вместе с фитболом перебегает вперед и становиться первым. Так продолжается, пока все игроки не закончат соревнование. **2.** Игроки выстраиваются в 2 шеренге. Предавать мяч из руки в руки перед грудью, последний вместе с фитболом перебегает за спиной игроков и становиться первым. **3.** Тоже другим боком. 4. Подвижная игра «Замри» Дети прыгают по залу на фитболах. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в положении сидя на фитболе и стоя перед фитболом.
	56	15.03.2023		Задачи: -Продолжать учить соблюдать приемы самостраховки при выполнении упражнений на фитболах. -Укреплять мышцы спины и пресса. Воспитывать командный дух. -Учить работать в командах Эстафеты на фитболах. 1. По сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку. 2. По сигналу первый игрок начинает прыжки боком на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку. 3. «Паровозик» - по сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, к нему присоединяется другой игрок и так до тех пор, пока все игроки не выстроятся в колонну и не вернуться обратно
	57	20.03.2023		
	58	22.03.2023		Задачи: -Укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений, гибкость, выносливость, скоростную силу. 1.Основные элементы • И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз. 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз; 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону. 3. Упражнения лежа на степе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередно делать жим
	59	27.03.2023		

				• Мышцы ног: Лежа на спине на степе, е ноги согнутые под прямым углом: - разводка ног. • Стрейчинг – сидя на полу, ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам. 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п. • Силовая гимнастика с набивными мячами. Подвижная игра «Вышибалы» с усложнением- увеличивается число игроков, которые вышибают детей, стоящих в обручах. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Выходить из обручей нельзя
	60	29.03.2023		Задачи: Закрепить эстафеты и с использованием фитболов. Воспитывать командный дух. Совершенствовать работу в командах. Эстафеты на фитболах. 1. По сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку. 2. По сигналу первый игрок начинает прыжки боком на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку. 3. «Паровозик» - по сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, к нему присоединяется другой игрок и так до тех пор, пока все игроки не выстроятся в колонну и не вернуться обратно. **4.** Дети выстраиваются в 2 колонны: передавать фитбол над головой, последний вместе с фитболом перебегает вперед и становиться первым. Так продолжается, пока все игроки не закончат соревнование. Игроки выстраиваются в 2 шеренге. Предавать мяч из руки в руки перед грудью, последний вместе с фитболом перебегает за спиной игроков и становиться первым. Тоже другим боком.
Апрель	61	03.04.2023		Задачи: - Укреплять и тренировать сердечно-сосудистую систему. Формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений 1.Основные элементы • Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу. • Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд. • Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п 2.Упражнения сидя и лежа на гимнастическом коврике (партерная гимнастика): • Сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево. • И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п. • Пресс- ноги стоят на полу, руки за головой: поднимаем и опускаем корпус.
	62	05.04.2023		

				• Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги разведены и согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед 3.Эстафеты на развитие выносливости Дети строятся в 2 колоны. 3-4 степа выставляем в длину, друг за другом • Игрок пробегает по балансирам, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около балансиров, передает эстафету другому игроку. • Игрок добегает до степов, проползает на коленях по следочкам, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу, передает эстафету другому игроку
	63	10.04.2023		Задачи: Формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений .Основные элементы • Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой. • Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи. • Приставной шаг назад.
	64	12.04.2023		2. Упражнения из различных И.П. • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поочередная разводка рук. • Мышцы ног: Лежа на спине на степе, е ноги согнутые под прямым углом: - поочередная разводка ног. 3. Подвижная игра «Вышибалы» со степов. На противоположных сторонах зала на степах, выстроенных в ряд, стоят два ребенка, которые стараются выбить мячом игроков, стоящих в середине зала Спускаться со степов при броске нельзя, перебегать со степа на степ можно, занимаю выгодную позицию для броска. Задачи: Развивать ловкость и координацию. Разучить эстафеты с использованием степо
	65	17.04.2023		Задачи: Развивать ловкость и координацию. Разучить эстафеты с использованием степов. 1.Основные элементы • Наклон головы вправо-влево. • Поднимание плеч вверх-вниз. • Ходьба обычная на месте, на степе. • Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ. 2. Упражнения сидя на мяче: • Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями.
	66	19.04.2023		

				• Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы вертикальные • Стрейчинг – И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть). 3Упражнения лежа на степе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги - поочередно отводить ногу. 4. Эстафеты с 8 обручами Дети строятся в 2 колоны. 3-4 степа выставляем в длину, друг за другом • Игрок пробегает между обручами, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около обруча, передает эстафету другому игроку. • Игрок добегает до обруча, поочерёдно встает в обруч, выпрыгивает из обруча, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около обруча, передает эстафету другому игроку
	67	24.04.2023		Задачи: - содействовать развитию внимания, выносливости, силы; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость; - закреплять умение выполнять упражнение на фитбол мяче. 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) 1. Упражнения сидя на мяче: • Поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок • Усложнение - то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону 3. Упражнения лежа на фитболе на животе: • Опора на ладони и стопы-поочерёдно поднимать правую-левую руку, смотреть на вытянутую руку, удерживая равновесие • Тоже, только поднимать правую-левую ногу • И.П. –тоже поднимать правую руку и левую ногу, и наоборот. Упражнения лежа спиной на фитболе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. • Мышцы пресса: Руки за головой. Подбородок смотрит в потолок. В медленном темпе поднимать и опускать корпус.
	68	26.04.2023		

				Релаксационная гимнастика 1.Растяните мышцы спины и лопаток. 2. Лечь навзничь и положить ноги на гимнастический мяч. Положите руки свободно по сторонам на пол кистями вперед. Наслаждайтесь моментом полного расслабления. Слегка покатайте мяч, сводя руки вместе и разводя по сторонам. Выходите из этого положения спокойно, не торопясь
Май	69	03.05.2023		Задачи: -Закрепить технику выполнения упражнений на фитболах и степах. Тренировать координацию, равновесие, баланс на фитболах и степах. Закрепить умения работать в командах. 1. Стабилизация – Укрепление 1.Наклоните туловище вперед. Поднимите правую руку, затем левую. Старайтесь при этом не поднимать плечи. 2.Приподнимите верхнюю часть туловища от мяча и удерживайте это положение, вытягивая в то же время правую и левую руки попеременно. 3.Попеременно поднимайте и опускайте ягодицы. 4.Слегка приподнимите верхнюю часть туловища от пола и дотроньтесь до мяча кончиками пальцев. 5.А) для укрепления спины походите на руках В) держите тело в растянутом положении С) удерживайте положение под наклоном, опираясь на руки Дети делятся на две команды. 2. Эстафеты с фитболами. • Дети выстраиваются в 2 колонны: передавать фитбол над головой, последний вместе с фитболом перебегает вперед и становиться первым. Так продолжается, пока все игроки не закончат соревнование.
	70	10.05.2023		
	71	15.05.2023		Задачи: Укреплять мышечный корсет, развивать и тренировать подвижность суставов. 1.Основные элементы Касание платформы носком свободной наги. Шаг через платформу Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами 2. Упражнения сидя на степе: • Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные 3. Упражнения лежа на степе: • Мышцы груди и рук:
	72	17.05.2023		

				Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнуты ноги под прямым углом: - разводка ног. 4. Подвижная игра «Замри» Дети бегают между степами. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в положении сидя на степе и стоя на степе Стрейчинг: упражнения, предложенные детьми. Растяжка мышц спины и плеч, груди
	73	22.05.2023		Задачи: -Закрепить знание правил выполнения эстафет и подвижных игр на степах, фитболах, с использованием фитболов, эстафеты на фитболах и с использованием фитболов. -Закрепить умения работать в командах. Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) 2. Упражнения сидя на мяче: • Поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок • Усложнение - то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону 3. Упражнения лежа на фитболе на животе: • Опора на ладони и стопы-поочерёдно поднимать правую-левую руку, смотреть на вытянутую руку, удерживая равновесие • Тоже, только поднимать правую-левую ногу • И.П. –тоже поднимать правую руку и левую ногу, и наоборот. Упражнения на мышцы пресса • И.П. стоя на коленях, корпус и бедра перпендикулярны полу, руки на фитболе. Прокатывать мяч вперед. Затем вернитесь в И.П. (см. рис 7) Эстафеты на фитболах и степах 1. По сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку. 2. «Паровозик» - по сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, к нему присоединяется другой игрок и так до тех пор, пока все игроки не выстроятся в колонну и не вернуться обратно. Степы располагаются в ширину 3-4 степа. 3. Игрок подбегает к степу. Держится руками за один край, перепрыгивает через другой край, до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку. 4. Игрок добегает до степов, поочерёдно встает на степ, спрыгивает со степа, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около степов, передает эстафету другому игроку Растяжка мышц спины и плеч, груди
	74	24.05.2023		

				Растяжка ягодиц и задней поверхности бедер
	75	29.05.2023		Диагностика
	76	31.05.2023		Игровое Занятие Задачи - развивать мышечную силу, выносливость, гибкость; - воспитывать эмоциональную раскрепощенность. Игровые упражение 1. «Наклонись» 2.Упражнение «Мостик» 3. Упражнение «Ванька-встанька» 4. Упражнение «Мяч выше» 5. Пальчиковая гимнастика «Гриб» Подвижная игра «Удержи равновесие», «Вышибалы с усложнением» Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг. 1. Упражнение «Ракета» 2. Упражнение «Собачка» 3. Упражнение «Цапля»

Педагогическая диагностика

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:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
-оптимизация работы с группой детей.

Критерии результативности образовательного процесса

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;

Фитнес-тестирование проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом.

Высокий уровень развития основных физических качеств– выполнение 70% предложенных упражнений.

Средний уровень – 50% .

Фитнес- тестирование проводится по параметрам:

- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;
- воспроизведение танцевальных упражнений.

Диагностический инструментарий

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Равновесие

И.п.: стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища.

1. Упражнение «Фламинго» 5-7 лет

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

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Пол ребенка	3-5 лет
Мальчики	8,7 - 12
Девочки	7,3 – 10,6

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

Гибкость

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

Гибкость	**Пол**	**Уровень**	**3-5 лет**
	Мальчики	Высокий	7 см
		Средний	2-4
		Низкий	Менее 2 см
	Девочки	Высокий	8 см
		Средний	4-7 см
		Низкий	Менее 4см

Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Координационные способности

Челночный бег	**Пол**	**Уровень**	**3-5 лет**
	Мальчики	Высокий	13,2
		Средний	13,6
		Низкий	14,0
	Девочки	Высокий	13,0
		Средний	13,8
		Низкий	14,3

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. ПОСОБИЕДЛЯ 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. Харченкот.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
15. Диченскова 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.
19. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2010.
20. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
21. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2