

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №47 «Гусельки»

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического
совета от 26.03.2025
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 26.03.2025
№ ДС47-11-106/5
Заведующий МБДОУ №47 «Гусельки»
О.В. Набатова

Подписано электронной подписью
Сертификат:
7AD427D7DF7D9266CA1EC8D453F86368
Владелец:
Набатова Ольга Владимировна
Действителен: 19.01.2024 с по 13.04.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес-ассорти»

Возраст обучающихся: 3-5 лет
Срок реализации: 9 месяцев
Количество часов в год: 70 ч.
Автор-составитель программы:
Курбанова Яна Геннадьевна, педагог
дополнительного образования

АННОТАЦИЯ

Программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-ассорти» нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребенка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения дошкольников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям физической культурой, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

Программа «Фитнес-ассорти» предназначена для детей старшего дошкольного возраста 3-5 лет, срок реализации 9 месяцев, объем программы 70 ч. Занятия проводятся 2 раз в неделю. Продолжительность занятия – 20 минут. Форма обучения – очная; форма организации занятий - групповая (10-14 человек). Направленность программы – физкультурно-спортивная.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Фитнес- ассорти»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Уровень программы	стартовый
Ф.И.О. автора (составителя) программы	Курбанова Яна Геннадьевна, педагог дополнительного образования
Год разработки или модификации	2025
Где, когда и кем утверждена программа	Приказ МБДОУ №47 «Гусельки» от 26.03.2025г. №ДС47-11-106/5
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	-
Цель дополнительной общеразвивающей программы	Сохранение и укрепление здоровья дошкольников, формирование ценностей здорового образа жизни посредством занятий фитнесом.
Задачи дополнительной общеразвивающей программы	- сформировать представления у дошкольников о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности во время занятий физической культурой; - способствовать развитию физических качеств детей (координации, чувства равновесия, гибкости); обогащать двигательный опыт детей; - развивать чувство ритма, память, внимание, воображение, умению согласовывать движения с музыкой; - укреплять опорно-двигательный аппарат детей; развивать и совершенствовать функций органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. - воспитывать у детей положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.
Информация об уровне дополнительной общеразвивающей программы	стартовый
Планируемые результаты освоения программы	Развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия. Сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни. Обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью. Ребенок проявляет такие качества как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.
Срок реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю/ в год	2ч./70ч.
Возраст обучающихся	3-5 лет
Формы занятий	групповая (10-14 человек)
Методическое обеспечение	Методы работы с детьми:

	- игровой метод (игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика); - метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками; - метод звуковых и пространственных ориентиров; метод наглядно-слухового показа; - метод активной импровизации; метод коммуникативного соревнования; - метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальное помещение, ИКТ и др.)	Занятия по программе «Фитнес-ассорти» проводятся в физкультурном зале. К занятиям допускаются дети основной и подготовительной физкультурной группы. Обязательным условием является наличие удобной, не сковывающей движений спортивной одежды и обуви (с резиновой подошвой).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа «Фитнес-ассорти» разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#) (с изменениями).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»](#).
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#).
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#).

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБДОУ №47 «Гусельки».

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Фитнес-ассорти» осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы.

Современная система тренировок «Фитнес» известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что, базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Детский фитнес — это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы ритмики, гимнастики, аэробики. Фитнес для детей развивает не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность. Корректирует осанку, верхний плечевой пояс, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-ассорти» нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребенка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения дошкольников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям физической культурой, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

Новизна программы и отличительная особенность программы заключается в первую очередь, в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, во-вторых, в использовании игровой формы обучения, — все это помогает детям дошкольного возраста полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Основная форма организации двигательной деятельности дошкольников является групповое фитнес-занятие.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: соответствует стартовому уровню и обусловлен развитием конструкторских способностей детей через практическое мастерство. Целый ряд специальных заданий на наблюдение, сравнение, домысливание, фантазирование служат для достижения этого.

Адресат программы: программа предназначена для обучения детей в возрасте 3-5 лет.

Количество обучающихся в группе: 10-14 человек.

Срок освоения программы: 9 месяцев

Объем программы: 70 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 20 минут

Форма обучения: очная.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья дошкольников, формирование ценностей здорового образа жизни посредством занятий фитнесом.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать представления у дошкольников о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности во время занятий физической культурой;

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств детей (координации, чувства равновесия, гибкости); обогащать двигательный опыт детей;

- развивать чувство ритма, память, внимание, воображение, умению согласовывать движения с музыкой;

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей; развивать и совершенствовать функций органов дыхания, сердечно-сосудистой системы.

Воспитательные:

- воспитывать у детей положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Что такое «фитнесс». Основы техники безопасности	1	1	2	входной
2	Разучивание базовых движений	-	16	16	текущий
3	Разучивание комплексов	-	22	22	текущий
4	Совершенствование комплексов	-	22	22	текущий
5	Повторение пройденного материала	-	4	4	текущий
6	Подвижные игры	-	3	3	текущий
7	Итоговое занятие	-	1	1	итоговый
	Итого	1	69	70	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Что такое «фитнесс». Основы техники безопасности (2ч.)

Теория: Знакомство дошкольников с понятием «фитнесс», правилами поведения на Занятиях

Практика: провести дополнительный инструктаж по технике безопасности на занятиях по ФК.

Раздел 2. Разучивание базовых движений (16 ч.)

Тема 2.1.: Ознакомление с гимнастическими упражнениями (4ч.)

Практика: сформировать правильное положение рук и ног при выполнении упражнений.

Тема 2.1.: «Легкий шаг» Вводное занятие (4ч.)

Практика: обучать зашагиванию на степ-платформу

Тема 2.2. «Легкий шаг» Комплекс №1 (4ч.)

Практика: Выполнять Комплекса №1 на степ-платформе с предметами и под музыку.

Тема 2.3 Гимнастические упражнения «делай как Я!» (4ч)

Практика: Разучивание новых гимнастических упражнений.

Раздел 3. Разучивание комплексов ОРУ (22ч.)

Тема 3.1 «Красивая осанка» Комплекс №1 (2ч.)

Практика: сформировать правильную осанку посредством общеразвивающих упражнений.

Тема 3.2 «Не покладая рук» Комплекс №2 (2ч.)

1 2	сентябрь	01.09.2025 05.09.2025	11.45-12.05	групповая	2	Что такое фитнес? Территория физкультуры и спорта	Территория физкультуры и спорта	входной
Раздел 2. Разучивание базовых движений (16 ч.)								
3 4	сентябрь	08.09.2025 12.09.2025	11.45-12.05	групповая	2	Ознакомление с гимнастическими упражнениями	Территория физкультуры и спорта	текущий
5 6	сентябрь	15.09.2025 19.09.2025	11.45-12.05	групповая	2			
7 8	сентябрь	22.09.2025 26.09.2025	11.45-12.05	групповая	2	«Легкий шаг» Вводное занятия	Территория физкультуры и спорта	текущий
9 10	сентябрь октябрь	29.09.2025 03.10.2025	11.45-12.05	групповая	2			
11 12	октябрь	06.10.2025 10.10.2025	11.45-12.05	групповая	2	«Легкий шаг» Комплек№1	Территория физкультуры и спорта	текущий
13 14	октябрь	13.10.2025 17.10.2025	11.45-12.05	групповая	2			
15 16	октябрь	20.10.2025 24.10.2025	11.45-12.05	групповая	2	Гимнастические упражнения «делай как Я!»	Территория физкультуры и спорта	текущий
17 18	октябрь	27.10.2025 31.10.2025	11.45-12.05	групповая	2			
Раздел 3. Разучивание комплексов (22ч.)								
19 20	ноябрь	07.11.2025 10.11.2025	11.45-12.05	групповая	2	«Красивая осанка» Комплекс №1	Территория физкультуры и спорта	текущий
21 22	ноябрь	14.11.2025 17.11.2025	11.45-12.05	групповая	2	Фитнесс тренировка Комплекс №2	Территория физкультуры и спорта	текущий
23 24	ноябрь	21.11.2025 24.11.2025	11.45-12.05	групповая	2	Силовая гимнастика Комплекс №3	Территория физкультуры и спорта	текущий
25 26	ноябрь декабрь	28.11.2025 01.12.2025	11.45-12.05	групповая	2	Степ-аэробика Комплекс №4	Территория физкультуры и спорта	текущий
27 28	декабрь	05.12.2025 08.12.2025	11.45-12.05	групповая	2	Степ-аэробика с Веревочкой Комплекс №5	Территория физкультуры и спорта	текущий
29 30	декабрь	12.12.2025 15.12.2025	11.45-12.05	групповая	2	Степы с элементами самомассажа Комплекс №6	Территория физкультуры и спорта	текущий
31 32	декабрь	19.12.2025 22.12.2025	11.45-12.05	групповая	2	Ору с мячами под музыку Комплекс №7	Территория физкультуры и спорта	текущий
33 34	декабрь	26.12.2025 29.12.2025	11.45-12.05	групповая	2	Комплекс №8 Упражнения с гантелями	Территория физкультуры и спорта	текущий
35 36	январь	12.01.2026 16.01.2026	11.45-12.05	групповая	2	Упражнения с обручами, Комплекс №9	Территория физкультуры и спорта	текущий
37 38	январь	19.01.2026 23.01.2026	11.45-12.05	групповая	2	Упражнения с гимнастическими палками, с элементами Йоги Комплекс №10	Территория физкультуры и спорта	текущий
39 40	январь	26.01.2026 30.01.2026	11.45-12.05	групповая	2	«Живой позвоночник» Фитбол-гимнастика Комплекс №11	Территория физкультуры и спорта	текущий
Раздел 4. Закрепление пройденного материала (22ч.)								
41 42	февраль	02.02.2026 06.02.2026	11.45-12.05	групповая	2	Совершенствование Комплекса №1	Территория физкультуры и спорта	текущий
43 44	февраль	09.02.2026 13.02.2026	11.45-12.05	групповая	2	Совершенствование Комплекса №2	Территория физкультуры и спорта	текущий

45 46	февраль	16.02.2026 20.02.2026	11.45-12.05	групповая	2	Совершенствование Комплекса №3	Территория физкультуры и спорта	текущий
47 48	февраль март	27.02.2026 02.03.2026	11.45-12.05	групповая	2	Совершенствование Комплекса №4	Территория физкультуры и спорта	текущий
49 50	март	06.03.2026 13.03.2026	11.45-12.05	групповая	2	Совершенствование Комплекса №5	Территория физкультуры и спорта	текущий
51 52	март	16.03.2026 20.03.2026	11.45-12.05	групповая	2	Совершенствование Комплекса №6	Территория физкультуры и спорта	текущий
53 54	март	23.03.2026 27.03.2026	11.45-12.05	групповая	2	Совершенствование Комплекса №7	Территория физкультуры и спорта	текущий
55 56	март апрель	30.03.2026 03.04.2026	11.45-12.05	групповая	2	Совершенствование Комплекса №8	Территория физкультуры и спорта	текущий
57 58	апрель	06.04.2026 10.04.2026	11.45-12.05	групповая	2	Совершенствование Комплекса №9	Территория физкультуры и спорта	текущий
59 60	апрель	13.04.2026 17.04.2026	11.45-12.05	групповая	2	Совершенствование Комплекса №10 Повторение пройденного материала	Территория физкультуры и спорта	текущий
61 62	апрель	20.04.2026 24.04.2026	11.45-12.05	групповая	2	Совершенствование Комплекса №11 Повторение пройденного материала	Территория физкультуры и спорта	текущий
Раздел 4. Повторение пройденного материала (4ч.)								
63 64	апрель май	27.04.2026 04.05.2026	11.45-12.05	групповая	2	Повторение	Территория физкультуры и спорта	текущий
65 66	май	08.05.2026 15.05.2026	11.45-12.05	групповая	2	Повторение	Территория физкультуры и спорта	текущий
Раздел 5. Подвижные игры (3ч.)								
67 68 69	май	18.05.2026 22.05.2026 25.05.2026	11.45-12.05	групповая	3	Подвижные игры	Территория физкультуры и спорта	текущий
Раздел 6. Итоговое занятие (1ч.)								
70	май	29.05.2026	11.45-12.05	групповая	1	Итоговое занятие	Территория физкультуры и спорта	итоговый

Условия реализации программы

Занятия по программе «Фитнес-ассорти» проводятся в физкультурном зале. К занятиям допускаются дети основной и подготовительной физкультурной группы. Обязательным условием является наличие удобной, не сковывающей движений спортивной одежды и обуви (с резиновой подошвой).

Методическое обеспечение программы: структура каждого занятия по программе «Фитнесс – ассорти» 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, играют в подвижные игры. В содержание занятий включены дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление. Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям

запомнить движения, выразительно передать ее характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроем на занятие или логическим его окончанием.

Структура фитнес-занятий включает в себя вводную часть – разминку под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия и более сложным упражнениям. Продолжительность 3 минут. Элементы степ-аэробики, упражнения на силу мышц, ловкость и выносливость обычно включены в данную часть.

Основная часть предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, мышечной организованности, силовой аэробики, танцевальной аэробики. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 12-15 минут.

Заключительная часть. Может включать упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики совместно с дыхательными и релаксационными, в том числе упражнениями на растяжку. Продолжительность заключительной части - 5 минут.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа; метод активной импровизации; метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Материально-техническое обеспечение программы:

Доска деревянная Длина 3 м; Ширина 20 см 2 шт.

Лестница плоская Длина 2 м; Ширина 35 см 2 шт.

Щиты баскетбольные навесные - 3 шт.

Островки - 14 шт.

Куб деревянный Ребро 20 см 4 шт.

Мат 1000х 1000х 100 2 шт.

Канат Длина 3м 4 шт.

Мячи баскетбольные № 3 Диаметр 20 см 12 шт.

Мячи теннисные — 16 шт.

Мячи массажные Диаметр 9 см 20 шт.

Мячи волейбольные № 5 Диаметр 35 см 12 шт.

Мячи футбольные № 4 - 3 шт.

Обручи 90 см 6 шт.

Обруч средний 70 - 80 см 3 шт.

Обруч малый 60 см 20 шт.

Обруч плоский 32 см 12 шт.

Обруч плоский 60 см 4 шт.

Мешочки с песком 200 гр. 20 шт.

Кольцеброс — 2 набора

Городки - 3 набора

Конусы - 8 шт.

Кегли - 2 набора

Дорожка массажная Длина 2 м; Ширина 40 см 3 шт.

Следочки - 20 шт.

Разметка - 30 шт.

Дуги разной высоты - 3 набора

Кубики Ребро 10 см 20 шт.

Кубики Ребро 15 см 10 шт.
Сетка для волейбола - 1 шт.
Скамейка гимнастическая 3 м 3 шт.
Резинка с петлей для прыжков - 1 шт.
Модуль мягкий - 1 набор
Технические средства обучения (ноутбук, видеопроектор, колонки)

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Входной, текущий и итоговый контроль по программе «Фитнес-ассорти» осуществляется в виде педагогических наблюдений за процессом деятельности дошкольников. В конце года проводится итоговое занятие - выполнение комплекса музыкально-ритмических упражнений.

Перечень тестов, по оценке физической подготовленности детей.

1. Бег 30м.
2. Бег 90 м
3. Бег 300 м
4. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине в течение 30 сек.
5. Прыжок в длину с места.
6. Наклон вперёд в положении сидя.

Критерии:

Быстрота- определяется временем пробегания 30 м с высокого старта. В забеге принимают участие не менее двух детей. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение, которое сохраняется при команде «Внимание». По команде «Марш» (с отмахкой флажка) дети начинают бег по размеченной дорожке. Время финиша определяется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Сила- определяется числом подниманий - опусканий туловища из исходного положения «лежа на спине, согнув ноги» в течение 30 сек. Руки находятся за головой, локти перед собой. При этом согнутые в коленях на 90° ноги фиксируются кем-то из помощников в голеностопном суставе (воспитателем, родителями и др.).

Скоростная сила- определяется прыжком в длину с места. Для выполнения теста чертится линия и перпендикулярно ей закрепляется мерительная лента. Тестируемый встает около линии (не касаясь ее носками), слегка сгибает ноги, отводя руки вниз - назад, с махом рук отталкивается двумя ногами и прыгает вперед (прыжок следует выполнять на мягкое основание: траву, песок, закрепленный к полу коврик и др.). Рекомендуется выполнять три попытки с зачетом лучшего результата.

Гибкость - определяется наклоном вперед в положении сидя на полу с вытянутыми ногами, разведенными на расстояние между пятками на 20 см. Предварительно на полу чертится линия (нулевая отметка), перпендикулярно ей кладется мерная лента (или проводится «мерная линия»). Тестируемый садится таким образом, чтобы пятки касались нулевой отметки (начерченной линии) и выполняет два пружинистых наклона вперед, на третьем наклоне положение туловища и вытянутых вперед рук фиксируется и по кончикам пальцев рук замеряется результат. При этом важно, чтобы ноги в коленях не сгибались. Для этого при проведении тестирования инструктор или воспитатель прижимают колени тестируемого к полу. Рекомендуется выполнить три попытки с зачетом лучшего результата.

Выносливость - определяется временем пробегания достаточно длинной для детей дистанции. Для четырехлетних детей это 90 м, для более старших (5-6 лет) - 300 м. Тест на выносливость желательно проводить на круговой дорожке стадиона (длина стандартной круговой дорожки составляет 400 или 200 м). Если такой возможности нет, контрольная дистанция размечается на территории детского сада. При проведении тестирования в одном забеге могут участвовать 6-8 детей.

Список использованной литературы

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 3-5 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.

2. Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
5. Каштанова Г.В.. Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., Аркти,2007г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.
9. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татаринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.