

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Куйтунская районная детская юношеская спортивная школа

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1

«30» 09 2023 г.



Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ

«  »    20   г.

/Коржавин О.Н./

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Фитнес в ДЮСШ ДОУ»  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст детей: 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год

**Разработчики:**

- тренер-преподаватель: Губанов Е.О.
- тренер-преподаватель: Керлидис Я.В.
- тренер-преподаватель: Скуматов Н.А.
- тренер-преподаватель: Константинова К.А.

Куйтун

20 23

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023) и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие. Нормативная программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и технической подготовке.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Сегодня одной из важных социальных задач является формирование будущего члена общества, человека с развитым мышлением, эстетическими потребностями, яркими творческими проявлениями, знакомого с основами общечеловеческой культуры, обладающими широкими и разнообразными представлениями об искусстве, об окружающем мире. Поэтому родители и педагоги должны постоянно поддерживать и развивать в ребенке его собственное стремление к познанию окружающего.

Фитнес – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств, оздоровительной гимнастики.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего 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 неумную детскую энергию.

Хочется отметить, что гармоничное развитие личности дошкольника происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально-дифференцированного подхода, во-вторых, в дошкольной образовательной организации, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми детского фитнеса. Занятие фитнесом с детьми дошкольного возраста решает целый комплекс оздоровительных и образовательных задач, а именно:

1. Повышение сопротивляемости организма.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка.  
Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечнососудистой и дыхательных систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, и предупреждению застойных явлений.
4. Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.
5. Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
6. Совершенствование физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста.
7. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Программа дополнительного образования «Фитнес в ДЮСШ ДОУ» охватывает все возрастные категории. Фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с

использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячи (больших, маленьких), гантели, гимнастические палки, фитбол-мячи. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха.

Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Занятия фитнесом базируется на индивидуальном подходе к каждому ребенку. В зависимости от психотипа ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений детского фитнеса, выполняя которую, ребенок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные: кто-то любит подвижные игры, кто-то – танцы, а кому-то понравится системное повторение упражнений.

Кроме того, на занятиях по детскому фитнесу физические упражнения нередко сочетаются с приемами логоаэробики, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки. Здесь физкультурный компонент совмещен с обучением: во время выполнения упражнений дети учатся произносить различные звуки, разучивают стихотворения, совершенствуют мелкую моторику. Подобные занятия могут быть как общеоздоровительными, так и направленными на решение конкретной проблемы (искривление позвоночника, плоскостопие и т.п.).

### **Актуальность и новизна проблемы.**

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных организаций предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных организациях.

Результаты обследования физического и психического состояния детей дошкольного возраста, проводимые в ходе этой работы, показали значительное улучшение развития двигательных качеств, коммуникативной и эмоционально - волевой сферы детей. Вместе с тем, у детей значительно повысился интерес, как к обязательным, так и к дополнительным занятиям, связанным с двигательной и игровой деятельностью.

Настоящая программа по детскому фитнесу реализуется на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларируемые в ст.2№80-ФЗ:

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учет интересов всех граждан при разработке всех видов программ развития физической культуры и спорта;
- признание самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенство их прав на государственную поддержку.

В программе даны конкретные рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, комплектованию учебных групп.

Программа «Фитнес в ДЮСШ ДОУ» является программой физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на 1 год обучения.

## **РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Цели и задачи программы.**

**Цель программы** - выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

#### **Задачи программы:**

1. Развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
  2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
  3. Способствовать формированию правильной осанки
  4. Содействовать профилактике плоскостопия.
  5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.
  6. Обучить дошкольников технике базовой аэробики, игровому стрейчингу, логоритмике, упражнениям по оздоровительной гимнастике, упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, ленты, мячи).
  7. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
  8. Развивать творческие способности воспитанников.
  9. Содействовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.
  10. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.
  11. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.
- ✓ Обучать приемам релаксации и самодиагностики.
  - ✓ Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.
  - ✓ Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.
  - ✓ Укреплять опорно-двигательный аппарат.
  - ✓ Формировать правильную осанку.
  - ✓ Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.
  - ✓ Развивать и укреплять все основные мышечные волокна.

### **1.2. Принципы реализации программы**

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л. С. Выгодского.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)

**Основными подходами к формированию Программы являются:**

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения
- в воспитании и развитии личности ребенка.

### **1.3. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.**

Фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, футбола, стретчинга, логоритмики, оздоровительной гимнастики. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

Заниматься детским фитнесом могут дети, начиная с 1,5 лет. Однако при занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей.

Для фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний. Однако, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья. При проблемах с позвоночником детям противопоказаны какие-либо силовые упражнения, зато им будут весьма полезна аэробика.

### **1.4. Планируемые результаты**

Дети, обучающиеся по программе «Фитнес в ДЮСШ», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

#### ***Ожидаемые результаты и способы определения результативности.***

- знает основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, футбол-гимнастики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- умеет выполнять, показывать повадки животных;
- выполняет упражнения на футболе; степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- умеет слушать музыку;
- выполняет комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;
- выполняет упражнения базовой фитнес-аэробики;
- делает упражнения правильно.

## **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ДЕТСКОМ ФИТНЕСОМ**

### **2.1. Содержание работы с детьми дошкольного возраста.**

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Особенность и новизна программы заключается в использовании нетрадиционного оборудования (степ-платформ), мультимедийных видеозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг.
2. Фитбол-гимнастика.
3. Степ-аэробика.
4. Логоритмика.
5. Оздоровительная гимнастика.

Как правило, для детей используется игровая форма обучения, что помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Занятие проводится два раза в неделю; во время проведения диагностики добавляется ещё один час.

Каждое занятие имеет следующую структуру:

- ✓ подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;
- ✓ основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, использование логоритмики, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);
- ✓ заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения. Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая
- индивидуальная
- круговая тренировка
- подвижные игры
- интегрированная деятельность
- сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников – показательные выступления.

Программа рассчитана на один год обучения в соответствии с возрастными группами детей:

Старшая группа – занятия 2 раза в неделю по 25 мин.

1 год обучения, 72 часа:

- Игровой стретчинг (14 часов);
- Фитбол-гимнастика (14 часов);
- Степ-аэробика (14 часов);
- Логоритмика (14 часов);
- Оздоровительная гимнастика с элементами лечебно-физкультурного комплекса (16 часов).

## **2.2. Методическое сопровождение к программе.**

### **2.2.1. Особенности организации упражнений по-игровому стретчингу.**

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуации, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте.

При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, вам нужно будет использовать степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Игровой стретчинг – это методика гармоничного развития и оздоровления детей. В первую очередь это оздоровление, основанное на естественных растяжках, направлено на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика предлагаемых упражнений основана на статистических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное значение на весь организм. Она базируется на анализе известных систем упражнений, приёмов мануальной терапии, ритмики, хореографии. Упражнения игрового стретчинга используются на расслабление и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействие на позвоночник, органы мышцы железы, внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Статичные упражнения игрового стретчинга не только воздействуют на глубинные мышцы организма, но и усиливают защитные функции организма, в том числе и свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника.

Игровой стретчинг основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме.

Практические занятия проводятся в музыкальном зале.

Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известным детям движений в игровой форме.

Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.

Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.

«Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.

Слушания музыки и беседы о ней, словесные описания музыкальных образов.

Подбор сказок помогающих интерпретировать музыкальный образ.

Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.

Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.

Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.



Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.

Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.

### **2.2.2. Особенности организации упражнений с фитболом.**

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционно- профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения. Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол-гимнастики для оздоровления дошкольников.

Прежде чем приступить к внедрению новых форм физкультурных занятий, нами было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов). Организуя занятия по фитбол-гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным «тренажёром», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны

друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по футбол-гимнастике строится на основных принципах: доступность (подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей), постепенность (от простого к сложному), повторяемость и систематичность занятий (два раза в неделю).

Занятия с футболом состоит из трёх частей.

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

2. Основная часть - физическая нагрузка, в которую входят упражнения:

- для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, круглая вогнутая спина, плоская, плосковогнутая);

- для укрепления мышц плечевого пояса и рук;

- для укрепления мышц брюшного пресса;

- для укрепления мышц спины;

- для укрепления мышц тазового дна;

- для увеличения подвижности позвоночника и суставов;

- игры с футболом («пятнашки сидя», «гонки с выбыванием», «перекати поле»).

3. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой.

В программу «Детского фитнеса» в футбол-гимнастику включены упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их психофизические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст в стихотворной форме, терапевтический эффект.

Само использование футбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения.

Упражнения с элементами логоритмики можно проводить в основной части занятия.

Общеразвивающие упражнения с футболами — это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия.

Они обеспечивают подготовку организма детей к предстоящей физической нагрузке и включаются, как правило, в начало основной части физкультурного занятия. С помощью музыки при обучении динамическим упражнениям с футболами можно ускорить процессы усвоения и закрепления двигательных умений, совершенствовать технику движений, оптимизировать физическую нагрузку посредством мелодичного регулирования продолжительности нагрузки и отдыха.

Анализ проделанной работы показал, что оздоровительный эффект футбола при оптимальной и систематической нагрузке укрепил мышечный корсет у детей, что привело к исправлению и формированию правильной осанки. Дети стали более гибкими, ловкими, подвижными, улучшилась координация движений.

Использование упражнений на футболах с элементами логоритмики тоже дали положительный результат. У детей стала более развита речь и обогатился словарный запас. Новая форма физкультурных занятий стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.

В футбол-гимнастике комплексы упражнений с мячами в зависимости от направления решаемых оздоровительных и образовательных задач: для анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств и др.; для развития мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости, координационных способностей и др.

В работе с детьми дошкольного возраста можно использовать следующие виды гимнастических мячей, различающиеся по форме, диаметру, упругости, цвету: футболы с

ручками (рожками) наиболее подходящие для занятий с детьми дошкольного возраста, так как они позволяют выполнять все виды гимнастических упражнений и подвижных игр с мячами; круглый гладкий мяч предназначен для обучения разнообразным гимнастическим упражнениям и подвижным играм, за исключением прыжковых движений; овальный фитбол характеризуют те же функциональные свойства, что и круглый, но он является более устойчивым за счет увеличенной площади поверхности касания с полом. Такие мячи подойдут для детей с недостаточным уровнем развития координации и функции равновесия; фитболы в форме животных (лошадок, дельфинов, оленей и др.) отличаются повышенной устойчивостью и безопасностью даже при выполнении прыжковых движений, рекомендуются детям раннего возраста.

### **2.2.3. Особенности организации упражнений по степ-аэробике.**

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально-ритмические композиции.

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью - 25 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд. /мин.

Степ-платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой.

Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами.

Сначала дети выполняют упражнения на степен под счет, потом используется во время занятий музыка. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степен. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе.

Занятия на степен приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Работу со степен начинаем с несколько простых, но важных правил:

1. Выполнять шаги в центр степ-платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ-платформы больше, чем на длину ступни;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ-платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ-платформе ногами.

Затем идет разучивание основных элементов:

1. Базовый шаг
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу
7. Выпады в сторону и назад
8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол
10. В – степ
11. А – степ
12. Подскоки (наскок на платформу на одну ногу)
13. Прыжки
14. Верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п.
15. «Лодочка» на животе.
16. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.
17. Отжимание в упоре лёжа усложняется, если стопы фиксированы на платформе.
18. Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.
19. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять, лёжа на спине, на платформе.
20. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

Степ-аэробика проводится под веселую музыку, знакомую детям. Можно использовать современную эстрадную музыку. Самое главное, чтобы она была ритмичная, жизнерадостная и эмоциональная.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются воспитанниками гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не всё получается.

#### **2.2.4. Особенности организации упражнений по логоритмике.**

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

У детей часто отмечается не только нарушение артикуляции, но и недостатки мелкой и общей моторики. Зачастую это проявляется в плохой координации движений. Причина этого кроется в нарушении тонуса мышц. Чаще всего дети излишне напряжены, резки в движениях, суетливы. Реже, наоборот, имеет место снижение мышечного тонуса, и как следствие, вялость общих движений. Для коррекции этих недостатков моторики необходимо научить детей умению регулировать свой мышечный тонус: расслаблять и напрягать определенные группы мышц.

Логоритмика – это система двигательных упражнений, в которых различные движения сочетаются с произнесением специального речевого материала.

Особенность метода заключается в том, что в двигательные задания включается речевой материал, над качеством которого призвана работать логопедическая ритмика, музыка не просто сопровождает движение, а является его руководящим началом. Под влиянием регулярных логоритмических занятий у детей происходит положительная перестройка сердечно-сосудистой, дыхательной, двигательной, сенсорной, речедвигательной, и других систем, а также воспитание эмоционально-волевых качеств личности.

Совокупность движений тела и речевых органов способствует снятию напряженности. Под влиянием регулярных логоритмических занятий у детей происходит положительная перестройка сердечно-сосудистой, дыхательной, двигательной, сенсорной, речедвигательной, и других систем. Все окружающее нас живет по законам ритма, смена времен года, день и ночь, сердечный ритм и многое другое подчинено определенному ритму.

Любые, ритмические движения, активизируют деятельность мозга человека. Поэтому с самого раннего детства рекомендуется заниматься развитием чувства ритма в доступной для дошкольников форме – ритмических упражнений и играх.

Основной принцип проведения логоритмических упражнений – взаимосвязь речи, музыки и движения. Слово может быть введено в самых разнообразных формах: это тексты песен, хороводов, драматизаций с пением, инсценировок на заданную тему, команды водящего в подвижных играх и т.д. Введение слова дает возможность вводить также целый ряд упражнений, руководимых стихотворным ритмом, позволяющим сохранять при этом принцип ритмичности в движениях.

Логоритмические занятия составлены с опорой на лексические темы Многократное повторение изучаемого материала способствует выработке двигательных, слуховых, речевых навыков. Построение занятий в форме сказок, игр создает доброжелательную, эмоционально насыщенную атмосферу, побуждает каждого ребенка принять активное участие в учебном

процессе, поддерживает положительное эмоциональное состояние детей, познавательный интерес и внимание, активизирует речь.

Цель логоритмики — преодоление или профилактика речевого нарушения путем развития и коррекции двигательной сферы.

Задачи логоритмики:

Развивающие задачи: развитие мелкой моторики и тонких движений пальцев рук; развитие общей моторики, соответствующие возрастным особенностям детей; развития голоса; развития дыхания; выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью; развитие фонематического слуха, просодических компонентов; развитие пространственного праксиса, гнозиса; формировать правильную осанку, походку; развивать координацию движений и моторных функций; формировать умения и навыки; развивать пространственные представления; развивать переключаемость и координацию движений; развивать ритмическую выразительность; развивать воображение и ассоциативно-образное мышление; развивать коммуникативные умения и навыки;

Коррекционные задачи: преодоление основного речевого нарушения, развитие дыхания, голоса, артикуляции, а также развитие и совершенствование основных психомоторных качеств (статической и динамической координации, переключаемости движений, мышечного тонуса, двигательной памяти и произвольного внимания) во всех видах моторной сферы (общей, мелкой, мимической и артикуляционной).

В образовательные задачи входит формирование двигательных навыков и умений, знакомство с разнообразием движений, с пространственной организацией тела, с некоторыми музыкальными понятиями «ритм», «темп».

К воспитательным задачам относятся воспитание и развитие чувства ритма музыкального произведения и собственного ритма движений, воспитание способности ритмично двигаться под музыку и критически относиться к своим движениям и речи.

Построение занятий по логоритмике базируется на совокупности различных методов. Каждый метод включает в себя разнообразные приемы. Эти приемы подбираются с учетом степени усвоения двигательного, речевого материала, речевого и общего развития ребенка.

Наглядно-зрительные (показ): тактильно-мышечная наглядность и наглядно-слуховая, при которой осуществляется звуковая регуляция движений (песня, музыка).

Словесные: описание, объяснение, пояснение, беседа, словесная инструкция;

Практические: игровой метод – используется при разучивании новых упражнений; соревновательный – используется для совершенствования уже отработанных упражнений.

Логоритмическое занятие включает следующие виды упражнений:

- Вводная ходьба и ориентирование в пространстве. Ходьба и маршировка – вводные упражнения. Они должны научить детей первоначальным навыкам ходьбы по кругу, в одиночку, парами, группой, обходить различные предметы, не сталкиваться во время встречной ходьбы, соблюдать заданное направление, двигаться по ориентирам, соблюдать одинаковые расстояния между идущими, а также строить шеренги, линейки, колонны и т.п. Дети учатся ориентироваться в пространстве и коллективе, в поворотах и т.п.

С самого начала занятий вводные упражнения дают установку на разнообразный темп движения и речи, поэтому следует направлять внимание детей на руководящую роль музыки.

- Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса развивают умение расслаблять и напрягать группы мышц. Благодаря этим упражнениям дети лучше владеют своим телом, их движения становятся точными и ловкими. Эти упражнения позволяют детям овладеть своими мышцами, научиться управлять своими движениями. В содержание этого раздела входит усвоение понятий «сильно», «слабо», как понятий относительно большей или меньшей силы мускульного напряжения.

В работе по воспитанию умения регулировать мышечный тонус можно выделить общеразвивающие и коррекционные упражнения.

Общеразвивающие упражнения многообразны. Кроме всестороннего воздействия на организм, с помощью этих упражнений можно избирательно корректировать развитие определенных мышц, что особенно важно для детей, страдающих дизартрией.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться с предметами (флажки, ленты, мячи и др.) и без них. В них развиваются сила движений, ловкость, четкость, быстрота реакции, глазомер.

Коррекционные упражнения применяются для укрепления мышц стоп и туловища, для развития функции равновесия, формирования правильной осанки.

- Артикуляционные упражнения полезны в любом возрасте, так как четкая артикуляция – основа хорошей дикции.

Работа над артикуляцией позволяет уточнить правильное звукопроизношение, развивает подвижность языка, челюстей, губ, укрепляет мышцы глотки. При проведении артикуляционной гимнастики большое значение имеет развитие статико-динамических ощущений, четких артикуляционных кинестезий с опорой на зрительный анализатор, поэтому артикуляционную гимнастику рекомендуется проводить перед зеркалом.

- Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания,

Помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Используются: упражнения на развитие диафрагмально-брюшного дыхания,

В упражнения на развитие дыхания включается речевой материал, произносимый на выдохе.

Воспитанию четкой дикции способствуют дыхательные, голосовые и артикуляторные упражнения. Вначале под ритмическую музыку или счет педагога гласные обозначаются немой артикуляцией, затем произносятся на шепоте и громко, изолированно и в ряду из 2-3-4 гласных. Далее на выдохе произносятся слоги, слова, четверостишия, пословицы, поговорки со сменой ударения и темпа речи.

- Фонопедические и оздоровительные упражнения для горла развивают основные качества голоса – силу и высоту, укрепляют голосовой аппарат. В холодное время года эти упражнения выполняются ежедневно в качестве профилактики простудных заболеваний. На занятиях используются фонопедические упражнения по В. Емельянову, не только развивающие голосовые связки, но развивающие певческие навыки дошкольников.

- Упражнения на развитие внимания и памяти развивают все виды памяти: зрительную, слуховую, моторную. Активизируется внимание детей, способность быстро реагировать на смену деятельности.

- На развитие фонематического слуха

Фонематический слух – это способность дифференцировать все звуки (фонемы) родного языка. Работа начинается с развития слухового восприятия.

### 1. Различение неречевых звуков.

Упражнения направлены на воспитание умения внимательно слушать и узнавать звучание различных предметов, определять направление звука, различать высоту, силу, тембр, длительность звуков и звукокомплексов, а также воспроизводить ритм. Можно провести следующие игры:

### 2. Различение речевых звуков

Материалом для игр и упражнений становятся звуки родного языка. Игры подбираются с учетом этапа работы над звуком. Эти упражнения направлены на различение слов, близких по звуковому составу, на различение слогов, выделение различных слоговых сочетаний, отдельных звуков, дифференциации на слух похожих по звучанию звуков, определение местоположения заданного звука в словах, воспроизведение слоговой структуры слов.

Произношение под музыку текстов, насыщенных звуками, способствует развитию слухо-произносительной дифференциации фонем. А воспитание ассоциацией, связанных со звуками ([с] - мелодия журчащего ручейка, [ж] - полет шмеля, [ц] - стрекотание кузнечика, [з] - зудение комара, [ш] - шумящая по ветру листва), позволяет детям лучше усвоить звуки на слух.

- На развитие чувства ритма

Данные упражнения направлены на развитие чувства ритма, темпа, метра, что позволяет детям лучше ориентироваться в ритмической основе слов, фраз. Основные задачи этих упражнений:

#### 1) Восприятие и воспроизведение простого ритма

Обязательно в занятия включается игра на детских музыкальных инструментах. Кроме развития чувства ритма, этот вид деятельности способствует развитию эмоционально – волевой сферы.

#### 2) Движение под музыку в соответствующем ритме

Широко используются песенки – игры. Они развивают умение слушать и выполнять движения, соответствующие тексту песни.

- Чистоговорки. С их помощью автоматизируются звуки, язык тренируется выполнять правильные движения, отрабатывается четкое, ритмичное произношение фонем и слогов. У детей развивается фонематический слух и слуховое внимание.

- Речевые игры могут быть представлены в различных видах: ритмодекламации без музыкального сопровождения, игры со звуком, игры со звучащими жестами и музицированием на детских музыкальных инструментах, театральные этюды, игры-диалоги и др.

- Использование простейшего стихотворного текста (русские народные песенки, потешки, прибаутки, считалки, дразнилки) способствует быстрому запоминанию игры и облегчает выполнение логоритмических задач.

- Ритмические игры развивают чувство ритма, темпа, метра (акцентуации сильной доли такта), что позволяет ребенку лучше ориентироваться в ритмической основе слов, фраз.

- Пение песен и вокализов развивает память, внимание, мышление, эмоциональную отзывчивость и музыкальный слух; укрепляется голосовой аппарат ребенка, способствует автоматизации гласных звуков. Процесс развития певческих способностей у детей с речевыми нарушениями направлен не только на формирование их художественной культуры, но и на коррекцию голоса, артикуляции, дыхания.

- Пальчиковые игры и сказки. Проводятся чаще под музыку – тексты пропеваются, или музыка звучит фоном. Очень полезно использовать лепку несложных фигур, оригами, выкладывание несложных узоров мозаики под проговаривание текста игры.

- Элементарное музицирование на детских музыкальных инструментах развивает мелкую моторику, чувство ритма, метра, темпа, улучшает внимание, память, а также остальные психические процессы, сопровождающие исполнение музыкального произведения. Кроме известных музыкальных инструментов на занятии можно совместно с детьми изготовить и поиграть на самодельных инструментах – «шумелках» из коробочек и пластмассовых бутылочек, наполненных различной крупой, «звенелках» из металлических трубочек, «стучалках» из деревянных палочек и кусочках бамбуковой удочки, «шуршалках» из мятой бумаги и целлофана.

- Театральные этюды. Очень часто у детей с речевыми нарушениями маловыразительная мимика, жестикация. Мышцы лица, рук, всего тела могут быть вялыми или скованными. Мимические и пантомимические этюды развивают мимическую и артикуляционную моторику (подвижность губ и щек), пластичность и выразительность движений детей, их творческую фантазию и воображение. Это укрепляет в дошкольниках чувство уверенности в себе, возможность точнее управлять своим телом, выразительно передавать в движении настроение и образ, обогащает их новыми эмоциональными переживаниями.

- Коммуникативные игры формируют у детей умение увидеть в другом человеке его достоинства; способствуют углублению осознания сферы общения; обучают умению сотрудничать. Такие игры чаще проводятся в общем кругу.

- Подвижные игры, хороводы, физкультминутки тренируют детей в координации слова и движения, развивают внимание, память, быстроту реакции на смену движений. Эти игры воспитывают чувство коллективизма, сопереживания, ответственности, приучают детей выполнять правила игры.

Логоритмические упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку. Логоритмические занятия направлены на всестороннее развитие ребёнка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя. Под влиянием регулярных логоритмических занятий в организме происходит перестройка различных систем, например, сердечно-сосудистой, дыхательной, рече-двигательной, познавательной и др.

Логоритмика оказывает влияние на общий тонус, на моторику, настроение, способствует тренировке подвижности нервных центров ЦНС и активизации коры головного мозга; развивает внимание, его концентрацию, объем, устойчивость, распределение и память (зрительную, слуховую, моторную); ритм. Такие занятия без сомнения благоприятно влияют на различные отклонения в психофизической сфере детей с нарушениями речи.



### **2.2.5. Особенности организации упражнений по оздоровительной гимнастике.**

В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

В качестве профилактики нужна постоянная тренировка мышц и связок стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего возникает плоскостопие.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия и нарушений осанки возможны на основе комплексного использования всех средств. Физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений).

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Повысить общий тонус организма, укрепить и создать мышечный корсет для формирования навыков правильной осанки и мышц, формирующих свод стопы
- Развивать и укреплять органы дыхания и работу сердечно-сосудистой системы.
- Выбатывать правильную осанку и правильную установку стоп.

Образовательные задачи:

- Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.
- Обучение элементарным приемам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.
- Формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физ. упражнений, направленных на укрепление свода стопы.
- Формирование представлений о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.
- Использование разнообразных приемов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности.
- Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.
- Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физ. инвентаря, бережного отношения к нему.

При выполнении упражнений необходимо придерживаться следующим требованиям:

1. Упражнения выполняются в комфортной свободной одежде. Босиком или в тонких носках.
2. Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия необходимо чередовать с упражнениями для общего физического развития.
3. Все занятия для детей рекомендуется выполнять в игровой форме.
4. Необходимо учитывать возрастные особенности:
  - Дети 5-7 лет и старше. Выполнять физические упражнения лучше всего в виде кратковременных имитационных движений и игр, объединенных в комплексы из 6-8-10 упражнений

«Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой 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, развивая навык собственного оздоровления.

Для участия ребенка в занятиях оздоровительной гимнастикой не требуется заключение врача.

### 2.3. Содержание программы

	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол-во занятий
<b>Сентябрь</b>			
<i>1</i> <i>неделя</i>	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	Выявить уровень развития мелкой моторики на начало года. Ознакомление с режимом работы кружка, содержанием предстоящей работы. Техника безопасности	2
<i>2</i> <i>неделя</i>	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	Игроритмика «Птички». Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика «Трубач».	2
<i>3</i> <i>неделя</i>	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с обручами	2
<i>4</i> <i>неделя</i>	Силовая гимнастика	<b>Упражнения с мячом.</b> И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки согнуты. Толкнуть мяч от груди двумя руками. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Бросить мяч через голову назад. <u>Толкай мяч.</u> Дети сидят на полу полукругом, инструктор напротив. Он катает мяч детям поочередно. Тот, к кому подкатился мяч, отталкивает его двумя руками.	2
<b>Октябрь</b>			
<i>1</i> <i>неделя</i>	Комплекс аэробики «Кошечка»	Комплекс 1 1. Слегка согнитесь на двух ногах, руки на пояс, локти согните вперед. На счет "раз" правую ногу выдвиньте в сторону на пятку, туловище выпрямите, руки в стороны вверх, на счет <два" спружиньте на левой ноге, затем приставьте правую ногу к левой, руки опять на пояс. То же самое выполните другой ногой. Повторите 8-раз.	2
<i>2</i> <i>неделя</i>	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; логоритмика; игра «море волнуется»; стретчинг, релаксация.	2

3 <i>неделя</i>	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; пальчиковая гимнастика; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация.	2
4 <i>неделя</i>	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	2
<b>Ноябрь</b>			
1 <i>неделя</i>	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»	Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости, воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	2
2 <i>неделя</i>	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; фитбол-гимнастика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	2
3 <i>неделя</i>	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг//55//	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; логоритмика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяч; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	2
4 <i>неделя</i>	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; пальчиковая гимнастика; школа мяч; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	2
<b>Декабрь</b>			

1 неделя	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	Стретчинг. «Самолет», «Лисичка», «Колобок». Спортивные упражнения. Комплекс гимнастических упражнений с мячом. Подвижная игра. Игроритмика  «Походка и настроение».  Релаксационный комплекс	2
2 неделя	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стейтчинг	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; футбол-гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.	2
3 неделя	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.	2
4 неделя	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, аэробика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; логоритмика; художественная гимнастика с малым мячом; аэробика; игра «Походка и настроение» стретчинг, релаксация.	2
<b>Январь</b>			
2 неделя	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	2
3 неделя	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, аэробика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; футбол гимнастика; дыхательная гимнастика; художественная гимнастика с малым мячом; аэробика; игра «Походка и настроение», стретчинг, релаксация.	2
4 неделя	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с	Разминка; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; школа	3

	мячами и стретчинг	мяча; силовая гимнастика с атлетическим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; игра «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга; релаксация.	
<b>Февраль</b>			
<i>1</i> <i>неделя</i>	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с веревками и резинками.	2
<i>2</i> <i>неделя</i>	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетических мячей и стретчинг	Разминка; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; школа мяча; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; игра «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга; релаксация.	2
<i>3</i> <i>неделя</i>	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка, аэробика; логоритмика; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; акробатика «Полоса препятствия»; игра «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация	3
<i>4</i> <i>неделя</i>	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка, аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; акробатика «Полоса препятствия»; игра «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация	2
<b>Март</b>			
<i>1</i> <i>неделя</i>	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	2
<i>2</i> <i>неделя</i>	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчингом	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; фитбол-гимнастика; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с обручем; игра «Скажи ласковые слова», стретчинг.	2
<i>3</i> <i>неделя</i>	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчингом	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; пальчиковая	2

		гимнастика; художественная гимнастика с обручем; игра «Скажи ласковые слова», стретчинг.	
4 неделя	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	- прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами - «змейкой», вокруг различных ориентиров; - проглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; - передача мяча друг другу, броски мяча; - игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй). 1-е занятие: - Разучить первые четыре упражнения на фитболе.	2
<b>Апрель</b>			
1 неделя	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг// Повторение.	Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; логоритмика; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация.	2
2 неделя	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; пальчиковая гимнастика; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация.	2
3 неделя	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	2
4 неделя	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; футбол-гимнастика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	2
<b>Май</b>			
1	Степ-аэробика с большим	Разминка; степ-аэробика с	2

<i>неделя</i>	мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	большим мячом; логоритмика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяч; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	
<i>2 неделя</i>	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; пальчиковая гимнастика; школа мяч; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	2
<i>3 неделя</i>	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; футбол гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.	2
<i>4 неделя</i>	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.	2
<b>Итого:</b>			<b>72</b>

### **Диагностика.**

Диагностика полученных знаний и приобретённых умений проводится средствами проведения открытого занятия, на котором демонстрируются простые упражнения, в том числе на фитолах, ритмические движения, самомассаж, ОФП. Выполняется показ правильной техники выполняемых упражнений. Демонстрация первоначальных знаний о здоровом образе жизни.

### **РАЗДЕЛ 3. РАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА.**

#### **3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых,.

#### **Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды:**

- ✓ дистанции, позиции при взаимодействии;
- ✓ активности, самостоятельности, творчества;
- ✓ стабильности - динамичности;
- ✓ эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- ✓ сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды; В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:
- ✓ спокойная и доброжелательная обстановка,
- ✓ внимание к эмоциональным потребностям детей,
- ✓ представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- ✓ представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
- ✓ созданы условия для развития и обучения.

#### **3.2. Материально-техническое обеспечение программы**

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря.

1. Балансир – 5
2. Балансир для равновесия детский – 3
3. Балансир с лабиринтом – 5
4. Батут детский – 2
5. Боулинг детский – 3
6. Валик массажный – 4
7. Велотренажер детский – 2
8. Гимнастическое бревно – 1
9. Дорожка массажная – 1
10. Дуга для подлезания – 1
11. Канат – 1
12. Канат гимнастический – 1
13. Кегли – 1 комплект
14. Кегли с мячами – 1
15. Коврик массажный – 6
16. Коврик массажный со следочками – 2
17. Кольцеброс – 3
19. Комплект вертикальных стоек – 1
20. Конус с отверстиями – 8
21. Кубики – 40
22. Лента гимнастическая – 40
23. Лестница веревочная напольная – 1
24. Ловушка вратаря – 1
25. Мат большой – 2
26. Мат малый – 2
27. Мат с разметками – 1
28. Мешок для прыжков – 2
29. Мешочек для метания – 10
30. Мешочки с песком – 5
31. Мишень навесная – 2
33. Мяч баскетбольный – 5
34. Мяч волейбольный – 5
35. Мяч массажный – 34



36. Мяч-мини баскетбольный – 2
37. Мяч попрыгун – 10
38. Мяч резиновый – 18
39. Мяч фитбол – 10
40. Мяч футбольный – 5
41. Обруч – 20
42. Палка гимнастическая – 40
- 43.спеп-платформы-20
44. Ролик гимнастический – 15
45. Скакалка – 23
46. Скамья гимнастическая – 3
47. Стенка гимнастическая – 4
48. Тоннель детский – 2
49. Тренажер детский «Беговая дорожка» –2
50. Флажки цветные – 40
51. Ходунки на веревочках – 2
52. Щит баскетбольный – 2
53. Эспандер кистевой – 27

#### РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимов О. Скрестим пальцы, «Айболит», 2001г. №2.
2. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
4. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «Владос», 2001.
5. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2012.
6. Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988.
7. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., «Скрипторий», 2004.
8. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., «Владос», 2004.
9. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
10. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/д: «Феникс», 2010.
11. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., «Аркти», 2007.
12. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009, №4.
13. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
14. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП «Лакоценин СС», 2007.
15. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, «Учитель», 2005.
16. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW>
17. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: «Мозаика-синтез», 2010.
18. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.
19. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. Группа раннего возраста 2-3 лет.- Волгоград «Учитель», 2018.
20. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры - М.: «Физкультура и спорт», 2000-496с.
21. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007.
22. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика-Синтез, 2000-256с.
23. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: «Мозаика-синтез», 2009.
24. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: «Мозаика-синтез», 2009.
25. Рыбкина О.Н. Морозово Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркти», 2016.
26. 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.
27. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- 6-7лет М.: ТЦ Сфера, 2014.
28. 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.

29. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ «Сфера», 2005-175с.
30. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина СПб, 2011.
31. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников/Т.Н. Тимофеева, О.О. Татарина, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
32. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников – М.: «Гном и Д», 2003.
33. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс», 2007.
34. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс», 2001.
35. <http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html>.
36. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. С-Пб. 2007.
37. Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988.
38. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Клубкова Е. Ю., СПб, 2001
39. Фомина Н.А. Методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
40. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных Физкультурные занятия в детском саду. - Ростов н/д: «Феникс», 2010.
41. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. М. 2001.