

**УПРАВЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. ТАМБОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «ВАСИЛЁК»**

Рекомендована к утверждению на
заседании педагогического совета:

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий МАДОУ «Детский сад «Василек»

Т.М. Тимонина

Приказ № 202- ОД от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Детский фитнес»

Возрастная категория детей: дети 3 – 5 лет

Автор ДОП: Жмырева А.В., инструктор
по физической культуре

Срок реализации программы: 1 год

г. Тамбов

2023 год

Информационная карта

1. Учреждение	муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Василёк»
2. Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» дошкольного образования
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О. автора-составителя, должность	Жмырева Алена Валерьевна, инструктор по физической культуре
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<ul style="list-style-type: none"> • Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; • Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р); • Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р); • Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; • СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28; • СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01. 2021 №2; • Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», в которых указано, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является модульность.
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения	ознакомительный
4.5. Вид программы	модифицированная
4.6. Возраст обучающихся по программе	3 – 5 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы»

Пояснительная записка

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети, начиная с 3 лет – и мальчики, и девочки. Однако при занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей. Так, малыши в возрасте 3 лет должны заниматься детским фитнесом не более 15-20 минут, а дети в возрасте 4-5 лет – примерно по 20 - 25 минут. В смешанных группах продолжительность занятий составит не более 20 минут. Для детского 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.

Актуальность и новизна программы.

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных учреждений 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 учреждениях.

Опыт работы показывает, что рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования (крупное модульное оборудование, специальные мячи разного диаметра и конфигурации, пластмассовые конструкции, массажные приспособления) позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности по детскому фитнесу. 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.

Цель: Укрепление здоровья детей младшего и среднего дошкольного возраста, формирование навыков правильной осанки и развитие физических качеств.

Задачи:

- 1) Повышение сопротивляемости организма.
- 2) Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
- 3) Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной 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) Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Адресат программы

Программа адресована детям 3-5 лет.

Возрастные особенности дошкольников. Физическое развитие ребенка дошкольного возраста представляет собой единую, целостную систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня. Это ежедневное проведение утренней гимнастики, организация обязательных физкультурных занятий, подвижных игр, спортивных развлечений на воздухе. Систематические физкультурные упражнения направлены на то, чтобы научить ребенка управлять своим телом, помочь ему своевременно овладеть жизненно важными видами движений – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазаньем.

Функциональные возможности организма ребенка 4 – 5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают реальные предпосылки не только для овладения детьми основными движениями в обобщенном виде, но и для формирования у них умения выделять элементы движений (такие, как направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. Поэтому на физкультурных занятиях от ребенка пятого года жизни можно уже добиваться определенной, в соответствии с их возможностями, техники

(качества) движений, улучшать их на основе ранее сформированных навыков и умений, развивать такие жизненно важные качества, как быстрота, сила,

Систематические занятия детским фитнесом позволяют развивать у дошкольников:

- Мелкую моторику малыша (с использованием не традиционных методов).
- Координацию движений (использование танцевальных и аэробных элементов под музыку).
- Гибкость и пластичность (шпагатики, мостики).
- Выносливость сердечно сосудистой системы.
- Укреплять мышечный корсет малыша, что способствует формированию правильной осанки.
- Развивать внимание и воображение, силу и быстроту.
- Играя в подвижные игры, учиться работать в команде, ориентироваться в зале.
- Знакомиться с элементами гимнастики.

Методика работы по программе строится в направлении личностного - ориентированного взаимодействия: педагог – ребенок - родитель. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей дошкольного возраста, в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки - упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Программа рассчитана на 1 год. Длительность занятий, в зависимости от возраста от 15 до 25 минут, количество занятий 2 раза в неделю, всего за год - 64 занятия. Все темы взаимосвязаны друг с другом. Группы детей набираются без предъявления требований к базовым умениям.

Объём и срок освоения программы

Программа «Детский фитнес» рассчитана на 1 учебный год обучения (с сентября по май). Общее количество учебных часов – 72.

При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра. Игра - это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья. Формы и методы организации работы: игра, физические упражнения, танцевальные движения.

Содержание программы

Календарное планирование занятий для детей младшего и среднего дошкольного возраста.

<i>Ходьба и бег</i>	<i>Аэробика</i>	<i>Стретчинг</i>	<i>Акробатика</i>	<i>Силовая гимнастика</i>	<i>Игровые упражнения</i>	<i>Упражнения на расслабление</i>
СЕНТЯБРЬ						
Задачи: 1. Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений. 2. Совершенствовать функциональные возможности организма ребенка. 3. Воспитывать морально-волевые качества ребенка.						
Ходьба друг за другом в колонне (20с), бег на носочках, руки на поясе (20с).	Комплекс 1	«Колобок»	Бег на носочках вокруг стульев с остановкой на сигнал (сесть на стул). Ходьба на носках и пятках вокруг стула и по сигналу сесть (20с 2 раза). Перекаты в группировке.	-	«Гномики» «Котята и клубочки»	Массаж спины «свинки»
ОКТЯБРЬ						
Задачи: 1. Способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц. 2. Развивать подвижность суставов и связок. 3. Учить детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления. 4. Воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.						
Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному (20с); бег на носках, руки на поясе (20с); игровое упражнение «Гномики». По массажным коврикам	«Танец сидя» на стульчиках с.39 СА-ФИ-Дансе	-	Проползание под дугой на животе, ходьба по узкой рейке прямо, кувырки на мат через бок, перепрыгивание через препятствие ноги вместе	-	Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки» с.40 СА-ФИ-Дансе	Дыхательные упражнения, упражнения на укрепление осанки
НОЯБРЬ I – II НЕДЕЛЯ						

<p>Задачи: 1. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. 2. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. 3. Совершенствовать функциональные системы организма. 4. воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.</p>						
Ходьба обычная в колонне по одному (20с); бег по узкой дорожке (20с); ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (20с); зайки	-	«Мы за солнышком идем» с.82 Сулим «Игровой стретчинг»	-	Упражнение крабы (ходьба на руках, живот вверх); упор присев, упор лежа в прыжке; сидя ноги врозь р. в стороны коснуться ладонью пола справа и слева	«У медведя во бору»	Имитационно-образные упр. на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»)
<p>НОЯБРЬ III – IV НЕДЕЛЯ</p>						
<p>Задачи: 1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. 2. Учить построениям, соблюдению дистанции во время движения. 3. Закреплять энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах.</p>						
Обычная, легкий бег (20с); прыжки на двух ногах с продвижением вперед; ходьба на носках и пятках с движ. рук через стороны вверх-вниз	«Колобок и два жирафа» с.34 Фитнес -Данс	-	Березка, коробочка, змея, корзиночка. Связка улитка-складочка	-	«Где петушок?» с.43 Сулим игровой стретчинг	«Черепашка», расслабление
<p>ДЕКАБРЬ I – II НЕДЕЛЯ</p>						
<p>Задачи: 1. Учить детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: носовое дыхание, релаксация. 2. Создать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей на занятиях. 3. Воспитывать желание проявлять волю терпение во время выполнения упражнений.</p>						
Обычная, боком,		«Новый домик»		Ходьба с опорой	«Мой веселый	«Колобок»

боковой галоп, подскочный шаг, ходьба обычная	-	с.70 Сулим «Игровой стретчинг»	-	на ладони и стопы, учить переносить вес тела на руки (подъем таза от пола)	звонкий мяч»	с.48 Сулим Игровой стретчинг. Расслабление под музыку
ДЕКАБРЬ III – IV НЕДЕЛЯ						
Задачи: 1. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. 2. Закреплять умение выполнять хват за перекладину во время лазанья. 3. Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии. 4. Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей.						
Ходьба обычная(10с), с высоким подниманием колен(15с), бег с прыжками во время остановки (20с), ходьба (15с).	«На крутом бережку» с.51 СА-ФИ-Дансе Упражнения на фитболе пружинка, крокодил, перекаты	-	Повторение акробатических элементов: улитка, коробочка, змея, корзиночка, березка. Лазанье по гимнастической стенке	-	Игра «Стоп, хлоп, раз». Бег врассыпную. «Стоп» - остановиться, «хлоп» в ладоши, «Раз» - цапля. Игра с мячом	Закаливающее носовое дыхание. Движения «волна».
ЯНВАРЬ II – III – IV НЕДЕЛЯ						
Задачи: 1. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. 2. Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма. 3. Воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. 4. Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах.						
Ходьба друг за другом в колонне (20с), бег на носочках, руки на поясе (20с).	-	Комплекс №1 с.97 Сулим «Игровой стретчинг»	-	С мячом. С.60 Сулим Игровой стретчинг	Игра с прыжками «Достань бабочку» с.101 Сулим Игровой стретчинг	Массаж спины «свинки», массаж носа «улитки»
ФЕВРАЛЬ I – II НЕДЕЛЯ						
Задачи: 1. Способствовать овладению техники работы с мячом. 2. Обеспечивать высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма. 3. Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах.						
Ходьба обычная	«Песня Муренки»		Прыжок с места		Игра «Ровным	Дыхательная

(20с.), игровое упр. «гномики», с остан. по сигналу; «лошадки» (20с.), бег (20с.)	с.59 Са-ФИ-Дансе Фитбол. Разучивание комбинаций «Фея моря» стр. 346	-	через препятствие с мячом в руках, ходьба по гимн. скамейке с ударом мячом о нее и ловля мяча.	-	кругом» с.66 Сулим «Детский фитнес» 3-5 лет	гимнастика «Ёж» с.66 Сулим «Детский фитнес» 3-5 лет
---	---	---	--	---	---	---

ФЕВРАЛЬ III – IV НЕДЕЛЯ

- Задачи: 1. Развивать физические качества: силу, гибкость.**
2. Повышать умственную и физическую работоспособность.
3. Формировать потребность в движении.

Ходьба обычная (20с.), игр.упр. «неволяшки» (10с.), прямой галоп (20с.), «большие лягушки» (10с.)	-	«Попугай» с.71 Сулим «Детский фитнес» 3-5 лет	-	Упражнение крабы (ходьба на руках, живот вверх); упор присев, упор лежа в прыжке; сидя ноги врозь р. в стороны коснуться ладонью пола справа и слева	Игра «Во берлоге, во лесу» с.64 Кириллова «Физ.упр. и игры на прогулке»	Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики» с.70 Сулим «Детский фитнес» 3-5 лет
---	---	---	---	--	---	---

МАРТ I – II НЕДЕЛЯ

- Задачи: 1. Создавать радостное настроение.**
2. Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал.
3. Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
4. Тренировать функции дыхательной системы и сердечно-сосудистой.

Ходьба друг за другом в колонне (20с), бег на носочках, руки на поясе (20с).	Упражнения с гимнастической лентой с.67 Сулим «Детский фитнес» 3-5 лет	-	«ванька-встанька» из положения седа в группир. перекаты назад вперед, стойка на носках, ходьба на носках – балерины; стоя на	-	«Море волнуется» с.60-61 Са-ФИ-Дансе	Релаксация под музыку
--	--	---	--	---	--------------------------------------	-----------------------

одной ногое.

МАРТ III – IV НЕДЕЛЯ

- Задачи:**
1. Создавать радостное настроение.
 2. Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений.
 3. Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
 4. Тренировать функции дыхательной системы и сердечно-сосудистой.

Ходьба обычная (20с.), «медведь», «пантера», «цапля», «орлы».	-	«Воробьиная дискотека» на фитболе, стретчинг с фитболом	-	Силовые упр. с фитболом на пресс, баланс, координацию	«Мы весною в лес пришли» с.96 Ю.А. Кириллова Физ.упражнения на воздухе	Релаксация под музыку
---	---	---	---	---	--	-----------------------

АПРЕЛЬ I – II НЕДЕЛЯ

- Задачи:**
1. Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений.
 2. Развивать координацию движений.
 3. Совершенствовать функциональные системы организма.

Маршировка по кругу (20с.), «лошадки» (20с.), самолеты (20с.), обезьянки (20с.)	Упражнения на фитболе, покачивания, пружинка, перекаты, разучивание «Полет мотылька» стр. 343	-	Бег на носочках вокруг стульев с остановкой на сигнал (сесть на стул). Ходьба на носках и пятках вокруг стула и по сигналу сесть (20с 2 раза). Перекаты в группировке	-	«Гномики» «Котята и клубочки»	Массаж спины «свинки»
---	---	---	---	---	-------------------------------	-----------------------

АПРЕЛЬ III – IV НЕДЕЛЯ

- Задачи:**
1. Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений.
 2. Развивать координацию движений.
 3. Совершенствовать функциональные системы организма.

Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному (20с); бег		«Дельфин» с.161 Фитнес-Данс	-	Упражнение крабы (ходьба на руках, живот вверх); упор	«Бабочки и цветы»	Произвольные движения под музыку «Фантазия»
--	--	-----------------------------	---	---	-------------------	---

на носках, руки на поясе (20с); игровое упражнение «Гномики»	-			присев, упор лежа в прыжке; сидя ноги врозь р. в стороны коснуться ладонью пола справа и слева		
---	---	--	--	--	--	--

МАЙ I – II НЕДЕЛЯ

Задачи: 1. Закрепить освоенные комбинации движений.

2. Совершенствовать функциональные системы организма.

Ходьба обычная в колонне по одному (20с); бег по узкой дорожке (20с); ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (20с); зайки	Выполнение простейших движений руками в различном темпе под музыку (руки вперед, вниз, вверх, в стороны)	-	Повторение упражнений «цапля», «мостик», «полумостик», «березка», «паучок», «ящерица», перекаты на спину	-	«У медведя во бору»	Имитационно-образные упр. на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»)
---	--	---	--	---	---------------------	--

МАЙ III – IV НЕДЕЛЯ

Задачи: 1. Закрепить освоенные комбинации движений.

2. Совершенствовать функциональные системы организма.

Обычная, легкий бег (20с); прыжки на двух ногах с продвижением вперед; ходьба на носках и пятках с движениями рук через стороны вверх-вниз, по массажным коврикам	-	Упражнения для поперечного шпагата (подводящие), поперечный шпагат	-	Упражнения для развития силы запястья, кисти рук (ходьба на четвереньках), сила ног -в полуприседе, полном приседе ходьба на руках.	«Передай мяч ногами»	Спокойна игра «Море волнуется»
---	---	--	---	---	----------------------	--------------------------------

Планируемый результат обучения

1. Направленное развитие всех двигательных качеств детей.
2. Развитие двигательных способностей и эмоциональной сферы.
3. Формирование и развитие правильной осанки, красивой и легкой походки.
4. Музыкально-ритмическое воспитание.

Оценочный диагностический материал

Инструктор дает задания на координацию, ловкость, гибкость.

Координация для детей 3-4 лет: прыжки на двух ногах; прыжок ноги врозь вместе; упражнение «цапля».

Гибкость для детей 3-4 лет: выполнить «коробочку»; «складка»; «лягушка»; «лодочка».

Координация для детей 4-5 лет: прыжки ноги врозь вместе; подскочный шаг; боковой галоп; прыжки на правой, левой ноге.

Ловкость для детей 4-5 лет: задание в виде эстафеты с перебежками до предмета и обратно с выполнением задания. Задания могут быть разными.

Гибкость для детей 4-5 лет – те же упражнения, что и у 3-4 лет плюс: полумостик; улитка; полушапагат.

За выполненные задания ставятся оценки от 1 до 3, где 1 – соответствует низкому уровню развития, 2 – среднему уровню развития, 3 – высокому уровню развития.

Диагностика детей 3 – 4 лет

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Прыжки на двух ногах	Прыжки на врозь вместе	цапля	коробочка	складка	лягушка	лодочка	Итого кол-во баллов

Диагностика детей 4 – 5 лет

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Прыжковые упражнения	Челночный бег	Полумостик	Полушапагат	Коробочка	Складка	Цапля руки в стороны	Итого кол-во баллов

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной образовательной программы»

Календарный учебный график

Число учебных недель – 36.

Дата окончания и начала учебных периодов: начало занятий 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Учебно-методический комплект

Для успешной реализации программы разработано методическое обеспечение: календарно-тематическое планирование, подобраны и разработаны конспекты занятий, методики итоговой аттестации воспитанников, подготовлен необходимый спортивный инвентарь.

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий необходимо:

- музыкальный центр или любая музыкальная техника;
- подбор музыки (делается заранее);
- мячи, гимнастические палки, маты, обручи – все должно быть в исправном состоянии и по количеству детей;
- шведская стенка;
- ориентиры;
- наглядные пособия;
- игрушки (для игры с малышами).

Информационные источники

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель, 2009.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004.
5. Каштанова Г.В. Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж. М., Аркти, 2007.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005.

8. 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.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д., 2003.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс», 2007.
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс», 2001.
13. <http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html>.
14. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW>
15. сайт maam.ru