

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 33  
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 33  
Кировского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1  
от « 31 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ детским садом № 33  
Кировского района Санкт-Петербурга

Приказ № 122 от « 31 » августа 2020 г.

С. А. Соловьева  
Ф.И.О.

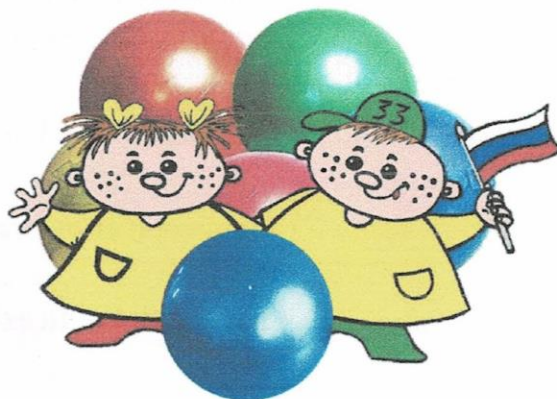


## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа с элементами дистанционного обучения

### «Танцы на мячах»

Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок обучения: 8 месяцев

**Разработчик**  
инструктор по физической культуре  
ГБДОУ детского сада № 33  
Кировского района Санкт-Петербурга  
высшей квалификационной категории  
**Граненкова Ирина Владимировна**



Санкт-Петербург  
2020 год

## Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
Направленность .....	4
Актуальность и отличительные особенности .....	4
Адресат программы .....	6
Возрастные психофизические особенности развития.....	6
Цель и задачи Программы .....	7
Условия реализации Программы.....	8
Форма организации и режим проведения .....	8
Материально-техническое обеспечение Программы.....	8
Кадровое обеспечение .....	9
Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	9
УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	10
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	10
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....	11
I. Целевой раздел .....	11
Основные задачи .....	11
Задачи дистанционного обучения .....	11
Основы знаний .....	11
Формы работы.....	11
Принципы работы: .....	11
Методы работы: .....	12
Поддержка детской инициативы .....	12
Взаимодействие с родителями.....	12
Ожидаемые результаты.....	13
II. Содержательный раздел.....	13
Планирование и проектирование образовательного процесса .....	13
Комплексно-тематическое планирование .....	15
III. Организационный раздел .....	18
Расписание занятий.....	18
ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	19
Формы контроля .....	19
Система контроля результативности (мониторинг) .....	19
Методические материалы .....	19
ИСТОЧНИКИ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	20

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы на мячах» для детей 5-6 лет разработана на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой (2006г). Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы на мячах» для детей 5-6 лет (далее Программа) предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на 8 месяцев обучения.

Нормативно-правовые основы разработки Программы:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ) (ст.2, ст. 2, ст.75)</li></ul>
Порядок проектирования	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федеральный закон № 273 (ст.12, ст.47, ст.75)</li></ul>
Условия реализации	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1, 2, 3, 9 ст.13; п.1, 5, 6 ст.14; ст. 15; ст.16; ст.33; ст.34; ст.75)</li><li>• СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)</li><li>• СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»</li><li>• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;</li></ul>
Содержание программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федеральный закон № 273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст. 75)</li><li>• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»</li><li>• Конвенция развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р</li></ul>
Организация образовательного процесса	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75)</li><li>• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)</li> <li>• СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»</li> <li>• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;</li> <li>• Стандарт безопасной деятельности образовательной организации, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19).</li> </ul>
--	--

## Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

## Актуальность и отличительные особенности

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося. Они обладают огромным оздоровительным эффектом, который подтвержден как опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров разных стран (Швейцарии, Италии, Германии, США), так и исследованиями, проведенными в нашей стране.

Одной из важных оздоровительных задач, которую решают упражнения на фитболах, является влияние их на опорно-двигательный аппарат, как с профилактической, так и с лечебной целью. Выполнение упражнений на мяче имеет одну особенность: необходимость постоянно удерживать равновесие, которая способствует длительному поддержанию мышечного тонуса, особенно мышц спины. Это имеет большое значение для формирования правильной осанки и закрепления навыка правильной позы сидения (особенно для будущих школьников), чему активно способствуют занятия на мячах.

Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-аэробикой можно комплексно решать несколько задач.

Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Фитбол-аэробика, как и другие оздоровительные направления аэробики, имеет в своём арсенале такие важные средства воздействия на организм и психику занимающихся, как музыка и танец. Сочетание грамотного музыкального сопровождения, танцевальных движений и эффект механической вибрации — вот тот оздоровительный конгломерат, который вместе дают занятия фитбол-аэробикой.

Занимаясь фитбол-аэробикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

В Программе выделены оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

### **Структурная основа программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах»**

- Основы знаний
- Учебно-практический материал
- Требования к уровню подготовленности занимающихся
- Материально-техническое обеспечение

### **Характеристика разделов Программы**

*Основы знаний* - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является не полным.

Весь учебный материал распределен на четыре года обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику фитбол-аэробики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

*Учебно-практический материал* включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол – аэробики, которые представлены в различных разделах программы («Фитбол-гимнастика», «Фитбол-ритмика», «Фитбол-атлетика», «Фитбол-коррекция», «Фитбол-игра »).

В раздел *«Фитбол-гимнастика»* входят упражнения и комплексы общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы по программе «Танцы на мячах». К ним относятся: строевые, общеразвивающие упражнения с мячом, сидя на мяче (без предметов, с предметами), прыжки, основные исходные положения на мяче, акробатические упражнения (включающие элементы самостраховки), а так же упражнения в равновесии и упражнения «школы мяча» (перекаты, броски, ловля, отбивание) и упражнения на растягивание.

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.

Обретая свободу движений, ребенок может самореализоваться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), основы хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы.

Раздел «*Фитбол-атлетика*» имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие 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 сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Креативно-игровой 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 уроков.

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.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

## **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 5-6 лет.

## **Возрастные психофизические особенности развития**

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие.

Более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бежит на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками – продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предворяя её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения – создание и воплощение замысла – начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел и сюжет.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развиваются умение обобщать, причинное мышление, произвольное внимание, речь, образ Я.

## **Цель и задачи Программы**

**Цель:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и приобщение к здоровому образу жизни.

Для достижения цели решаются следующие задачи:

### **Оздоровительные задачи:**

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

### **Образовательные задачи:**

- Дать детям представление о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

### **Развивающие задачи:**

- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

### **Воспитательные задачи:**

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

## Условия реализации Программы

### Форма организации и режим проведения

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Зачисление детей в группы может происходить на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала.

Форма организации дополнительных занятий:

- Очная групповая форма. Группы формируются в соответствии с возрастом, состав группы не более 15 человек (в соответствии с техникой безопасности: занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1,5-2 м друг от друга и от выступающих предметов в зале). Занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю, в соответствии с СанПином 2.4.1.3049-13 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»); СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»; Стандарт безопасной деятельности образовательной организации, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
- Форма организации обучения с элементами дистанционного образования родителей (законных представителей) по вопросам основ программного материала в режиме offline.
- В случае вступления в силу нормативного акта РФ о прекращении очной образовательной деятельности в дошкольных образовательных организациях Санкт-Петербурга, предусмотрена внеаудиторная деятельность (1 занятие в месяц).

### Материально-техническое обеспечение Программы

#### **Обеспечение помещениями:**

- Спортивный зал.
- Кабинет преподавателя.

#### **Оборудование и спортивный инвентарь:**

- Мячи для занятий футбол-аэробикой (диаметр 45, 55, 65см).
- Ковровое покрытие.
- Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, погремушки, мячи разного диаметра, ленточки, обручи, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические палки и т.д.
- Аудио- и видеоаппаратура, аудио- и видеоматериалы

#### **Вспомогательное оборудование:**

- Оборудование для мест хранения фитболов и спортивного инвентаря.

#### **Учебно-методический материал:**

- Научно-методическая литература.
- Документы планирования учебного процесса (программа, планирование).



- Видеозаписи.

**ЭОР:**

- Страница на Официальном сайте ДООУ <http://xn--90ahiackbce3ab2f.xn--p1ai/eor-dopolnitelnye-obshcheobrazovatelnye-obshcherazvivayushchie-programmy>
- Zoom/YouTube

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, владеющий методикой преподавания футбол-аэробики у детей дошкольного возраста.

### **Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками**

#### **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

***Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:***

- Ребенок знает свойства и функции футбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием футбола;
- Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях по футбол-аэробике;
- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план  
по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Танцы на мячах» для детей 5-6 лет на 2020-2021 учебный год

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Практическое занятие* (из них внеаудиторных занятий**)	29 (8)
3.	Открытые и итоговые занятия	2

\*Каждое практическое занятие содержит реализацию следующих разделов Программы: Фитбол-гимнастика, Фитбол-ритмика, Фитбол-атлетика, фитбол-коррекция, фитбол-игра.

\*\*Внеаудиторные занятия:

В случае вступления в силу нормативного акта РФ о прекращении очной образовательной деятельности в дошкольных образовательных организациях Санкт-Петербурга, предусмотрена внеаудиторная деятельность с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с помощью видеокурсов или Zoom/YouTube в режиме online/offline.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов/из них внеаудиторных	Режим занятий	Продолжительность занятий
8 месяцев	05.10.2020	28.05.2021	32	32 /8	1 раз в неделю	25 мин

Внеаудиторные занятия проводятся 1 раз в месяц (каждое четвертое занятие) в случае вступления в силу нормативного акта РФ о прекращении очной образовательной деятельности в дошкольных образовательных организациях Санкт-Петербурга, предусмотрена внеаудиторная деятельность с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с помощью видеокурсов или Zoom/YouTube в режиме online/offline.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## I. Целевой раздел

### Основные задачи

- Продолжать формирование у детей представлений о форме и физических свойствах футбола.
- Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
- Формировать навык правильной посадки на футболе.
- Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе.
- Учить детей использовать футбол не только как предмет, ориентир, препятствие и опора, но и как массажер и отягощение.
- Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
- Продолжать развивать психофизические качества, формировать навыки выполнения основных видов движений.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

### Задачи дистанционного обучения

- Оказание педагогической поддержки родителям в удаленном доступе и помощи в подборе актуальной информации.
- Вовлечение родителей (законных представителей в учебный и воспитательный процесс, дать возможность продуктивно проводить досуг с детьми.
- Предоставить близким воспитанников возможность проявить себя осознанными, внимательными и понимающими родителями, источником вдохновения на новые, интересные дела, партнером, другом и союзником в их детском мире
- Повторение, закрепление пройденного материала с помощью видеокурсов или Zoom/YouTube в режиме online/offline.

### Основы знаний

- Характеристика и содержание футбол-аэробики.
- Правила безопасности на занятиях футбол-аэробикой и профилактика травматизма.
- Основы личной гигиены занимающихся.

### Формы работы

- Занятия игровые, сюжетные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
- Игры и упражнения с речитативом;
- Ритмическая гимнастика, танцы, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Подвижные игры;
- Взаимодействие с семьями детей по реализации программы (очно и дистанционно).

### Принципы работы:

#### Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;

- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
  - сознательность и активность ребенка;
  - наглядность.
- Специальные:
- непрерывность;
  - последовательность наращивания тренирующих воздействий;
  - цикличность.
- Гигиенические:
- сбалансированность нагрузок;
  - рациональность чередования деятельности и отдыха;
  - возрастная адекватность;
  - оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
  - осуществление лично- ориентированного обучения и воспитания.

### Методы работы:

#### Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

#### Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

#### Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

### Поддержка детской инициативы

#### *Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:*

- Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;
- Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- В общение с детьми преобладает демократический стиль;
- Образовательный процесс строится на основе игры;
- Родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

#### *Эффективные формы поддержки детской инициативы:*

- Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком.
- Совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей – дидактические игры по физическому развитию.

### Взаимодействие с родителями

Месяц	Название мероприятия
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Влияние фитбол-аэробики на развитие дошкольников»

Ноябрь	Открытое занятие
Январь	Консультация: «Фитбол-аэробика, как средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата»
Май	Открытое занятие
Октябрь - Май	Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей. Взаимодействие с родителями с помощью Интернет-технологий: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Видеоматериалы по ознакомлению родителей с основами фитбол-аэробики.</li> <li>• Переписка по электронной почте.</li> <li>• Сменная информация на странице официального сайта</li> </ul>

### Ожидаемые результаты

- Ребенок знает назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Знает свойства и функции мяча, правила безопасности на занятиях по фитбол-аэробике, владеет приемами самостраховки.
- Знает основы личной гигиены, понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Знает основы здорового образа жизни и влияние фитбол-аэробикой на организм.
- Имеет двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений.
- Может выполнять комплексы упражнений программы своего года обучения
- Умеет ритмично двигаться в различном музыкальном темпе.
- Ребенок умеет выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, согласно программе своего года обучения.
- Умеет выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактике плоскостопия.
- Умеет выполнять ритмические танцы и творческие задания.
- Владеет техникой базовых шагов, согласно программе своего года обучения
- Выполняет упражнения на развитие физических качеств.
- Демонстрирует уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормам физического развития.

## II. Содержательный раздел

### Планирование и проектирование образовательного процесса

На шестом и седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребенок подолгу сидит на занятиях, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить упражнениями фитбол-гимнастики. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

### Учебно-практический материал

#### 1. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)

- Строевые упражнения: Построение в шеренгу, колонну, в две (три) колонны, равнение; повороты на месте направо и налево; построение в два круга; расчет. Размыкание и смыкание. По мере освоения упражнения выполнять с фитболом в руках или на голове
  - ОРУ (общеразвивающие упражнения): сидя на мяче без предметов и с предметами; с фитболом в руках; «школа мяча» с фитболами; прыжковые и беговые упражнения с мячом в руках.
  - Упражнения в равновесии: равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами; равновесие в положении лежа животом на мяче (без опоры ногами) руки в стороны.
  - Акробатические упражнения: группировки в приседе, седе, лежа; перекаты вправо-влево. Перекаты вперед-назад в положении лежа животом на мяче.
  - Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание. Пальчиковая гимнастика.
  - Базовые упражнения футбол-аэробики: основные исходные положения – седа на мяче, лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, упор лежа бедрами на мяче; пружинистые движения сидя на мяче. Перекаты и переходы – из положения упора присев, руки на мяче, в положение упор лежа голенью на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из седа правым бедром на мяче перекаат на левое бедро (то же, но вставая, с опорой рукой о мяч); из стойки на одной ноге с опорой голенью другой о мяч прокат «в шпагате» в положение седа на мяче.
- 2. Футбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность)**
- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы на сильные и слабые доли, удары мяча. Выполнение ритмических заданий в комплексе.
  - Танцевальные шаги: выполнение ранее изученных шагов сидя на мяче и с мячом в руках. Полуприсед на одной другая вперед на носок, на пятку.
  - Базовые шаги футбол-аэробики и их связки: march (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево; knee up (подъем колена); jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе); lunge (выпад); v-step (шаг вперед-в сторону с прокатом); kick (резкое разгибание ноги вперед, скрестно, в сторону) basic step (приставные шаги вперед-назад с прокатом). Выполнение шагов в различных соединениях и связках.
- 3. Футбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)**
- Упражнения, направленные на развитие силы: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, рук, ног и грудных мышц.
  - Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание.
  - Упражнения на развитие выносливости: прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах, ноги врозь-вместе; прыжки с продвижением вправо-влево, вперед-назад.
- 4. Футбол-коррекция (профилактико-корректирующая направленность)**
- Упражнения на формирование правильной осанки: комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, сидя на мяче, с мячом в руках, с мячом в ногах).
  - Упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба на носках и пятках; сидя на мяче и на полу (стопы на мяче) разведение и сведение носков, пяток, «гармошка», «елочка».
  - Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики: пальчиковая гимнастика.
  - Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию: посегментное расслабление; встряхивающие движения; поглаживание, растирание, похлопывание; дыхательная гимнастика.
- 5. Футбол-игра (креативно-игровая направленность).**

- Творческие и игровые задания: упражнения в ходьбе и беге, по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу». Передача мяча в шеренгах и колоннах.
  - Эстафеты.
  - Музыкально-подвижные игры по возрасту детей.
  - Сюжетные занятия.
- 6. Дистанционное образование.**
- Методические рекомендации для родителей.
  - Видеоматериалы по ознакомлению родителей с основами фитбол-аэробики.
  - Видеоматериалы с элементами фитбол-аэробики.
  - Видеоматериалы с элементами фитбол-аэробики (видеозапись занятия или ссылка на вебинарную комнату Zoom рассылается родителям в день проведения внеаудиторного занятия).

### Комплексно-тематическое планирование

Месяц	Неделя	Тема	Цели
Октябрь	1, 2	«Мой веселый мяч»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать детям представление о форме и физических свойствах фитбола;</li> <li>• Познакомить с правилами работы с большим мячом.</li> <li>• Разучивать танец «Веселый мячик»</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Формировать у детей правильную осанку</li> <li>• Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> </ul>
	3, 4	«Игра и мяч»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>• Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе.</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Развивать меткость, ловкость. Формировать у детей правильную осанку</li> <li>• Разучивать танцы «Белоруска» и «Веселый мячик»</li> <li>• Воспитывать умение играть в коллективе.</li> </ul>
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Танец «Белоруска»</li> <li>• Танец «Веселый мячик»</li> <li>• Переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе.</li> </ul>
Ноябрь	1	«Я и мяч»	Открытое занятие для родителей
	2	«Ушастый нянь»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. Учить детей использовать фитбол как опора.</li> <li>• Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад)</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Разучивать танец «Ушастый нянь» и «Кап-кап-кап»</li> <li>• Формировать у детей правильную осанку</li> <li>• Воспитывать осознанное отношение к здоровому образу жизни.</li> </ul>

Месяц	Неделя	Тема	Цели
	3, 4	«Цапля»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учить детей выполнять упражнения «Школы мяча» с фитболом..</li> <li>Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе.</li> <li>Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке</li> <li>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног» развивать ловкость, равновесие, координацию.</li> <li>Разучивать танец «Цапля», «Кап-кап-кап».</li> <li>Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.</li> </ul>
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Танец «Цапля»</li> <li>Танец «Кап-кап-кап»</li> <li>Базовые шаги march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке</li> </ul>
Декабрь	1, 2	«Мы - артисты»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учить детей выполнять упражнения «Школы мяча» в парах.</li> <li>Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку.</li> <li>Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке</li> <li>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот);</li> <li>Разучивать танец «Мама-квочка» и «Ладوشка»</li> <li>Воспитывать умение играть в коллективе.</li> </ul>
	3, 4	«Прыг-скок»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе.</li> <li>Разучивать базовый шаг jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе); v-step (шаг вперед-в сторону с прокатом);</li> <li>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Учить сохранять равновесие, развивать ловкость</li> <li>Продолжать учить танец «Белоруска» и «Ладوشка»</li> <li>Воспитывать бережное отношение к инвентарю</li> </ul>
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Танец «Ладوشка»</li> <li>Танец «Кап-кап-кап»</li> <li>Базовые шаги jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе); v-step (шаг вперед-в сторону с прокатом);</li> </ul>
Январь	1, 2	«Мяч и танцы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку.</li> <li>Разучивать базовый шаг jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе); v-step (шаг вперед-в сторону с прокатом), basic step (приставные шаги вперед-назад с прокатом);</li> <li>Разучивать танец «Марыся» и «Спляшем, Ваня!»</li> <li>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>Воспитывать умение играть в коллективе</li> </ul>
	3, 4	«Удивительный мяч»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку.</li> <li>Разучивать базовый шаг jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе); v-step (шаг вперед-в сторону с прокатом), basic step (приставные шаги вперед-назад с прокатом) в связке</li> <li>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость. координацию</li> <li>Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление.</li> <li>Разучивать танец «Волшебный цветок», «Спляшем, Ваня!»</li> <li>Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.</li> </ul>



Месяц	Неделя	Тема	Цели
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Танец «Волшебный цветок»</li> <li>• Танец «Спляшем, Ваня!»</li> <li>• Базовые шаги jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе); v-step (шаг вперед-в сторону с прокатом), basic step (приставные шаги вперед-назад с прокатом) в связке</li> </ul>
Февраль	1, 2	«Сказки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить детей использовать мяч как предмет (перебрасывание фитбола)</li> <li>• Разучивать базовый шаг jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе); v-step (шаг вперед-в сторону с прокатом), basic step (приставные шаги вперед-назад с прокатом) в связке.</li> <li>• Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче, с дальнейшим переходом в упор лежа бедрами на фитболе;</li> <li>• Учить сохранению правильной осанки, развивать координацию и равновесие.</li> <li>• Разучивать танец «Кикимора» и «Фея моря».</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Воспитывать бережное отношение к инвентарю</li> </ul>
	3, 4	«В гостях у сказки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>• Продолжать учить выполнять базовые шаги в различных связках с хлопками</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Продолжать разучивать танец «Кикимора» и «Фея моря»</li> <li>• Воспитывать умение играть в коллективе</li> </ul>
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Танец «Кикимора»</li> <li>• Танец «Фея моря»</li> <li>• Переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче, с дальнейшим переходом в упор лежа бедрами на фитболе</li> </ul>
Март	1, 2	«Чтобы сильным стать»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>• Обучать детей выполнению отбивания фитбола о пол.</li> <li>• Учить детей выполнять танцевальный шаг елочка, гармошка, ковырялочка, базовые шаги в различных связках с хлопками.</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать меткость, ловкость, координацию.</li> <li>• Разучивание танца «Силачи» и «Мотылек»</li> <li>• Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> </ul>
	3, 4	«Давай посоревнуемся»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию.</li> <li>• Продолжать учить выполнять базовые шаги в различных связках с хлопками</li> <li>• Разучивать танец «Силачи» и «Мотылек»</li> <li>• Воспитывать дружеские взаимоотношения.</li> </ul>
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Танец «Силачи»</li> <li>• Танец «Кикимора»</li> <li>• Базовые шаги в различных связках</li> </ul>
Апрель	1, 2	«На болоте»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать учить выполнять базовые шаги в различных связках с хлопками</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. Развивать чувство ритма.</li> <li>• Продолжать учить детей работать с фитболом в парах.</li> <li>• Разучивание танца: «Ква-ква»;</li> <li>• Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.</li> </ul>

Месяц	Неделя	Тема	Цели
	3, 4	«Топ-хлоп»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать учить выполнять базовые шаги в различных связках с хлопками</li> <li>• Учить выполнять перекат из стойки на одной ноге с опорой голенью другой о мяч прокат «в шпагате» в положение седа на мяче;</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Разучивать танец «Ква-ква» и «Фея моря».</li> <li>• Развивать ловкость, меткость</li> </ul>
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Танец «Ква-ква»</li> <li>• Танец «Фея моря»</li> <li>• Базовые шаги в различных связках; перекат из стойки на одной ноге с опорой голенью другой о мяч прокат «в шпагате» в положение седа на мяче</li> </ul>
Май	1, 2	«В гостях у кота»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать учить выполнять базовые шаги в различных связках с хлопками</li> <li>• Продолжать учить детей выполнять переход из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе и перекаат из стойки на одной ноге с опорой голенью другой о мяч прокат «в шпагате» в положение седа на мяче</li> <li>• Закреплять выполнение упражнений «Школа мяча»</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Разучивание танца «Кикимора» и «Кот на крыше»</li> <li>• Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.</li> </ul>
	3	«Игра с мячом»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию.</li> <li>• Повторение изученных танцев</li> <li>• Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности</li> </ul>
	4	«Волшебный мяч»	Открытое занятие для родителей (по пройденному материалу)
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Танец «Ква-ква»</li> <li>• Танец «Кикимора»</li> <li>• Танец «Кот на крыше»</li> <li>• Упражнения с мячом «Школа мяча»</li> </ul>

*Организационно-методические указания:* структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитболе. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

\*Внеаудиторные занятия. В случае вступления в силу нормативного акта РФ о прекращении очной образовательной деятельности в дошкольных образовательных организациях Санкт-Петербурга, предусмотрена внеаудиторная деятельность. с помощью видеокурсов или Zoom/YouTube в режиме online/offline.

### III. Организационный раздел

Для успешной и безопасной реализации Рабочей программы созданы условия в соответствии с разделом Программы «Условия реализации Программы».

#### Расписание занятий

Количество занятий в неделю: 1

День недели	Время	Группа
Вторник	16.40 – 17.05	№ 21

Расписание занятий может меняться в зависимости от комплектования групп.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Формы контроля

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются:

- Результаты мониторинга достижения детьми результатов освоения Программы
- Журнал посещаемости детьми занятий

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов являются открытые занятия для родителей.

### Система контроля результативности (мониторинг)

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой Программой.

Объект педагогической диагностики	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики	Фиксация результатов
Индивидуальные достижения детей в контексте Программы	наблюдение	2 раза в год	Октябрь Май	Диагностическая карта

### Методические материалы

- Спортивные залы оборудованы техническими средствами обучения: музыкальный центр, ноутбук, экран, проектор.
- Документы планирования учебного процесса (программа, планирование).
- Учебно-методическое пособие: Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах» (авторы Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В.).
- Видео и аудио материалы по программе «Танцы на мячах»
- Авторские презентации к игровым и открытым занятиям.

## ИСТОЧНИКИ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Кузьмина С.В. Сайкина Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой: Учеб.-метод. пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.
3. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1988.
4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В. – Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно – методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
8. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986.