**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Нижнетавдинский детский сад «Колосок**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОНа Педагогическом Советеот 28.08.2020г протокол №4 | УТВЕРЖДЕНОПриказом директор МАДОУ «Нижнетавдинский детский сад «Колосок» от 01.09.2020г № \_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**кружка «Фитбол-аэробика» (5-6 лет)**

**срок реализации 1 год**

Составитель/разработчик программы:

Родикова Оксана Александровна

инструктор по физической культуре

МАДОУ «Нижнетавдинский

детский сад «Колосок»

Нижняя Тавда 2020г

Образовательная программа дополнительного образования

**«Фитбол-аэробика»** для детей 5-6 лет.

**Пояснительная записка.**

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитболгимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

**Актуальность Программы**в том, что занятия на таких мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный аппарат, что в дальнейшем усиливает положительный эффект от занятий.

**Цель Программы:**

Развитие физических качеств детей и укрепление их здоровья через использование фитбол – гимнастики.

**Задачи:**

• формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на фитболах, устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой в детском саду и семье;

• развивать дыхательную систему, способствовать формированию правильного речевого дыхания;

• развивать физические качества: гибкость, силу, ловкость, выносливость, быстроту движений;

• совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.

• воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх. Новизной и отличительной особенностью данной Программы является использование современного оборудования (фитбол - мячи, как средство оздоровления и развития физических качеств детей. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора. Все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных и речевых задач. Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся, рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение. В основу Программы положены дидактические принципы:

• оздоровительной направленности – сочетание физических упражнений с здоровьесберегающими технологиями повышает функциональные возможности организма;

• возрастной адекватности процесса физического воспитания – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

• системного чередования нагрузок и отдыха – сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка;

• непрерывности – обеспечение последовательности занятий и преемственности между ними, частоту и суммарную протяженность их во времени;

• осознанности – воспитание у ребенка смыслового отношения к физическим упражнениям и играм;

• доступности – подбор оборудования, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

**Характеристика Программы**.

Программа рассчитана на один год обучения (октябрь-май, с детьми 5-6 лет. Количественный состав группы – 10-12 человек. Сроки обучения Продолжительность занятия (мин) Количество занятий в неделю Количество занятий в год 1 год обучения (октябрь-май) 20 мин. / 1 академический час 1 32/32ак. Часов

Для организации работы по Программе созданы следующие условия: физкультурный зал; приобретены фитбол-мячи, индивидуальные коврики, магнитофон; подобраны аудиокассеты и диски; разработаны конспекты занятий, картотеки; составлен график занятий.

**Задачи программы**

Образовательные задачи:

• Ознакомить детей с разными видами мячей (размер, цвет, свойства мячей).

• Продолжать обучать правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать.

• Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях (сидя на мяче и с мячом).

Развивающие задачи:

• Укреплять мышечный корсет.

• Формировать навык правильной осанки.

• Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, способствовать профилактике плоскостопия.

• Развивать умение согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные задачи:

• Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.

• Формировать привычку к здоровому образу жизни.

• Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами.

**Условия реализации программы:**

Индивидуальный подбор мячей (по росту ребенка) для занятий фитбол — аэробикой. Соблюдение техники безопасности на занятиях. Постепенность в обучении приемами владения фитболами. Регламентация нагрузок и адекватность их применения по возрастам. Строгое дозирование нагрузок и последовательность их увеличения. Использование фитбола в комплексе с другими инвентарем. Создание положительно эмоционального фона, бодрого, радостного настроения на занятиях. Сопровождение занятий музыкой. Организация обучения детей по этапам, по мере освоении упражнений.

Отличительные особенности от других существующих программ.

В данной программе «Фитбол-аэробика» используются нетрадиционные способы и методы физического воспитания, а так же нетрадиционный инвентарь– мячи-фитболы.

Данная программа «Фитбол – аэробика» отлична от раздела «Физическое развитие» «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М. А. Васильевой, которая является основной в нашем учреждении, в которую не включены занятия c фитболом.

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года дети 4 — 5 лет должны знать:

• назначение спортивного и зала и правила поведения в нем.

• Свойства и функции мяча.

• Причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол — аэробикой, самостраховка.

• Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

• выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол — аэробикой.

• выполнять общеразвивающие и простейшие танцевальные упражнений на мяче.

• Ритмично двигаться, согласовываю движения с музыкой.

• Активно участвовать в играх и проявлять инициативу.

Содержание программы.

Подготовительная часть:

задачи:

• подготовка центральной нервной системы, вегетативных функций организма и сенсорных систем.

• Подготовка двигательного аппарата к действиям.

• Создание благоприятного, положительно фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие.

• Организация занимающихся, сосредоточение внимания и установка на выполнение основных задач занятия.

Средства:

• строевые упражнения.

• Общеразвивающие упражнения (сидя на мяче без предметов и с предметами).

• Общеразвивающие упражнения с фитболом.

• Основы хореографии (позиции рук и ног).

• Танцевальные шаги.

• Ритмические танцы.

• Базовые шаги фтбол — аэробики и их связки.

• Музыкально — подвижные игры на внимание, малой и средней интенсивности, эстафеты.

2. Основная часть:

задачи:

• формирования жизненно — важных двигательных умений и навыков, знаний о фитбол — аэробике и ее влиянии на организм, о назначении изучаемых упражнений.

• Обучение новым видам упражнений с фитболом.

• Развитие двигательных способностей, необходимых для физического развития.

• Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности.

• Повышение интереса к занятиям фитбол — аэробикой.

• Воспитания у занимающихся волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям.

Средства:

• базовые упражнения по фитбол — аэробике (шаги, связки, исходные положения).

• Комплексы упражнений по фитбол — аэробике.

• Упражнения на развитие физических способностей.

• Упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата.

• Эстафеты и музыкально — подвижные игры высокой интенсивности.

3. Заключительная:

задачи:

• постепенное снижение физической, психологической и эмоциональной нагрузки.

• Подведение итогов занятия, установка на следующее.

Средства:

• успокаивающие и отвлекающие упражнения.

• Приемы самомассажа.

• Элементы релаксации.

• Дыхательные упражнения.

• Упражнения на растягивание различных групп мышц.

Программа работы кружка «Фитбол - гимнастика» включает в себя четыре этапа.

I. Ознакомительный (сентябрь)

Задача ознакомительного этапа - освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

прокатывания фитбола по полу, гимнастической скамье, сидя на полу друг другу, между предметами и. т. д. ;

различные способы передачи мяча друг другу;

броски фитбола вверх, друг другу;

различные способы отбивания мяча об пол;

игры с фитболам: «Догони мяч», «Вышибалы», «Попади в цель» и. т. д.

II. Подготовительный (сентябрь-октябрь)

Задачи подготовительного этапа:

Определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.

Обучить правильной посадке на фитболе

Рекомендуемые упражнения:

сидя на фитболе, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса (одновременное и поочерёдное поднимание и опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднимание рук в различных направлениях и. т. д.);

выполняя различные игровые упражнения, принимать по сигналу исходное положение сидя на мяче.

Обучить базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере

Рекомендуемые упражнения:

из исходного положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать положение - сед на пятках, подкатывая мяч к коленям;

из исходного положения сед на пятках руки на мяче принимать положение стойка на коленях, затем на четвереньках фитбол под грудью.

Принимать исходное положение лёжа на спине с различным положением ног на мяче (стопы на мяче, колени под углом 90°; голени на мяче; пятки на мяче, ноги прямые и. т. д.)

обучить различным исходным положениям на мяче (животе и спине)

Рекомендуемые упражнения:

из положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать и удерживать положение, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу;

из положения, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу, выполнять несложные движения ногами (в стороны, опускать на пол и. т. д.);

Принимать и удерживать положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90°, прямые ноги в упоре на стопы.

Из исходного положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочерёдно сгибать в исходное положение.

III. Основной тренировочный (ноябрь - март)

Задачи тренировочного этапа:

Укрепление мышечного корсета

Рекомендуемые упражнения:

упражнения для укрепления мышц шеи (приложение 3);

упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса (приложение4)

упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (приложение 5);

упражнения для укрепления мышц спины (приложение 6) и тазового дна (приложение 7);

упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы (приложение 8).

Увеличение гибкости и подвижности в суставах.

Рекомендуемые упражнения см. приложение 9

Развитие координации движений и функции равновесия.

Все упражнения из исходных положений сидя на мяче, лежа на мяче спиной и на животе.

IV. Заключительный (апрель - май)

Задачи заключительного этапа:

Совершенствование выполнения упражнений;

Закрепление достигнутых результатов;

Проведение итогового контроля.

Октябрь

1

«Давайте познакомимся. В гости к мячикам большим»

Правила посадки, правила безопасности.

Разминка «Прыг – скок»

Самомассаж.

Дыхательная гимнастика.

2

«Весёлые мячики»

Правила посадки, правила безопасности.

Разминка «Прыг – скок».

п/и «Волк и зайцы»

Самомассаж.

Дыхательная гимнастика.

Профилактика плоскостопия. Игра «Ловкие пальчики» (манипуляции с платочками)

3

«Сильные руки»

Правила посадки, правила безопасности.

Разминка «Прыг – скок».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Сильные руки» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Волк и зайцы».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с теннисным мячом).

4

«Мячик гуляет»

Правила посадки, правила безопасности.

Разминка «Прыг – скок».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Волк и зайцы».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с мелкими предметами).

Ноябрь

5

«Воробышки играют»

Разминка «Кре-ке-ке».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Воробышки и кот».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием цветных карандашей и бумаги).

6

«Воробышки»

Разминка «Кре-ке-ке».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Воробышки и кот».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием массажного мяча).

7

«Мишка играет»

Разминка «Кре-ке-ке».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Мишка».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием массажного мяча).

8

«В гости к мишке»

Разминка «Кре-ке-ке».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Воробышки и автомобиль».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием платочка).

Декабрь

9

«Мы гуляем и играем».

Разминка «Девчонки – мальчишки».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Займи своё место».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование крышек)

10

«Быстрые ребята»

Разминка «Девчонки – мальчишки».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Кто быстрее?».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажного мяча)

11

«Мостик»

Разминка «Девчонки – мальчишки».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Займи своё место».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование лент)

Январь

12

«Улитка»

Разминка «Мишка гумибир».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Кот и мыши».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажного мяча)

13

«Мишка – шалунишка»

Разминка «Мишка гумибир».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Кот и мыши».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование мелких предметов)

14

«Весёлые мышата»

Разминка «Мишка гумибир».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Кот и мыши».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)

Февраль

15

«Спортивные ребята»

Разминка «Барбарики».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Лиса и зайцы».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)

16

«Улитка»

Разминка «Барбарики».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Лиса и зайцы».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)

17

«Быстрые и ловкие»

Разминка «Барбарики».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Займи своё место».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)

18

«Сильные ноги»

Разминка «Барбарики».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Кто быстрее?».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)

Март

19

«Подъёмный кран»

Разминка «Солнечные зайчики».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» + «Подьёмный кран» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «День - ночь».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование платочков)

20

«Веселые ребята»

Разминка «Солнечные зайчики».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» + «Подъёмный кран» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «День - ночь».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование карандашей и бумаги)

21

«Бусинки»

Разминка «Солнечные зайчики».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Бусинки».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажных мячей)

22

«Солнечные зайчики»

Разминка «Солнечные зайчики».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Бусинки».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)

Апрель

23

«Мы гуляем и играем»

Разминка «Солнечные зайчики».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Солнышко и дождик».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование мелких предметов)

24

«Дружные ребята»

Разминка «Солнечные зайчики».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Солнышко и дождик».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование гимнастической палки)

25

«Сороконожка»

Разминка «Солнечные зайчики».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Сороконожка».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажных мячей)

26

«Мы – спортсмены»

Разминка «Солнечные зайчики».

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола).

Самомассаж.

Игра «Сороконожка».

Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)

Работа с родителями

Для более успешного решения задач по профилактике нарушения осанки посредством фитбол-гимнастики проводится работа с родителями.

Очень важно объединить усилия родителей и педагогов дошкольного учреждения для решения таких сложных задач, как укрепление физического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии будут достигнуты эффективные результаты.

Работа с родителями включает родительские собрания, презентации на тему «Фитбол-гимнастика – залог правильной осанки» или «Фитбол не просто мяч, а лучший друг!» и. т. д., показательные занятия и мастер-классы по фитбол-гимнастике, оформление наглядного материала, например памятки о том, как правильно подбирать фитбол, принимать на нем различные положения, хранить; комплексы игровых упражнений и подвижные игры, которые можно применять в домашних условиях и. т. д.

Оценивание результатов

Оценка результатов учитывает весь комплекс поставленных задач.

При оценке результатов учитывается происшедшее за время тренировочного периода возрастание показателей функции равновесия, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, гибкости.

Умение детей принимать правильную осанку и выполнять физические упражнения разной направленности оценивается посредством наблюдения за каждым ребёнком индивидуально в течение заключительного периода.

Теоретические знания детей о правильной осанке и о направленности упражнений оценивается посредством опроса каждого ребёнка во время выполнения упражнений. Можно провести КВН, где дети смогут продемонстрировать свои знания в данном вопросе.

Литература

Андрей Бокатов, Сергей Сергеев. ДЕТСКАЯ ЙОГА. – Киев Изд-во Ника-Центр, 2006. – 352с.

Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. – М. : Просвещение, 1990. – 287с.

Городской центр образования и здоровья «МАГИСТР». Обеспечение здоровьесберегающего процесса в дошкольном образовательном учреждении: Сборник образовательных программ/ Сост. О. И. Черемисина, М. В. Малышева, Н. А. Склянова и др. – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2001. – 109с.

Давыдова М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М. : ВАКО, 2007. – 304с.

Дик Н. Ф. развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов н/Д: Феникс, 2005с.

Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. -М. : Медицина, 1989.- 128с

«Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» (научно-практический журнал) №2/2010. – С. 92-100.

Каштанова Г. В. и др. Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей дошкольного возраста. – М. : АРКТИ, 2007. – 104с.

Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М. : ВАКО, 2010. – 176с.

Кожухова Н. Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 320с.

Красикова И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. – СПб: КОРОНА принт: Учитель и ученик, 2003. – 336с.

Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Програмно-методическое пособие. – М. : ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296с.