

Управление образования администрации Селивановского района Владимирской области  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»  
Селивановского района Владимирской области

РАССМОТРЕНО:

на заседании Педагогического совета  
Протокол № от «22» мая 2023г.  
Председатель ПС  
  
Т.А. Фиткевич



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО ДООСЦ  
Д.А. Бибенин  
Приказ № 84/1 от «22» мая 2023г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Возраст учащихся: от 5 до 7 лет*

*Уровень: ознакомительный*

*Продолжительность освоения программы: 1 год*

Разработана педагогом дополнительного образования  
Киреевой Ольгой Олеговной

п. Красная Горбатка

2023

## Содержание

1	Титульный лист	1
2	Содержание	2
3	1. Комплекс основных характеристик программы 1.1. Пояснительная записка	3
4	1.2. Цели и задачи	5
5	1.3. Содержание программы. Учебно-тематический план 1-го года обучения.	6
6	1.4. Планируемые результаты	8
7	2. Комплекс организационно-педагогических условий 2.1. Календарно-учебный график	11
8	2.2. Условия реализации программы	11
9	2.3. Формы аттестации	12
10	2.4. Оценочные материалы	13
11	2.5. Методические материалы	16
12	2.6. Список литературы	17

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, ознакомительный уровень. Программа составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172),
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844,
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав и локальные нормативные акты МБОУ ДО ДООСЦ Селивановского района Владимирской области.

### **Актуальность программы, соответствие потребностям времени**

Фитнес (от англ .fitness — соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес - хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. На занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное — вызвать у детей интерес к выполнению упражнений.

### **Отличительные особенности программы.**

Ведущей концептуальной идеей программы, подчинённой основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребёнка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе

использования занимательных и нетрадиционных методов. Программа соответствует специфике дошкольного образования детей и способствует расширению функциональных возможностей растущего организма; повышению работоспособности детей посредством эффективности закаливания; формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков; формированию двигательных качеств, развитию мотивации к регулярным занятиям физкультурой; формированию потребности в здоровом образе жизни и воспитанию дружеских взаимоотношений между детьми.

**Адресат программы.** Данная программа рассчитана для детей в возрасте 5-7 лет.

**Объем и сроки освоения программы:**

Срок реализации программы – 1 год.

Название ДОП	1 год обучения		
	Количество неделю/год	часов	в
Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес»	2/72		

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** При организации образовательного процесса используются основные методы организации осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

В детском фитнесе используется несколько **направлений**:

- **«Зверобика»** — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.
- **«Лого-аэробика»** — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.
- **Step by step** — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- **Ваву топ** — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- **Упражнения с фитболом** — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает опорно-двигательный аппарат малыша.
- **Ваву games** — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.
- **Детская йога** — благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

• **First step** — занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

### **Режим занятий и периодичность:**

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год)

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

## **1.2. Цели и задачи.**

**Цель программы:** создание условий для формирования у детей дошкольного возраста базиса культуры здорового образа жизни через освоение современных развивающих оздоровительных фитнес-технологий.

### **Задачи детского фитнеса:**

#### Образовательные:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию).

#### Развивающие:

- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.

#### Воспитывающие:

- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

## **1.3. Содержание программы**

### **Учебно-тематический план**

<b>Период прохождения материала</b>	<b>Тема</b>	<b>Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Сентябрь</b>	Техника безопасности в занимательной форме.		1
	«Экскурсия в парк»	Комплекс общеразвивающих упражнений	2
	Контрольно-проверочное занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений	3
	Фитнес-тренировка	Ритмическая гимнастика «Зверобика»	5
<b>Октябрь</b>	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений	4
		Ритмическая гимнастика «Три поросенка»	2
		Силовая гимнастика с атлетическим мячом, аэробика и стретчинг	6
<b>Ноябрь</b>	Фитнес-тренировка	Комплекс общеразвивающих упражнений	3
		Фитбол-гимнастика Динамические упражнения на фитболах.	4
<b>Декабрь</b>	«Забавы зимушки-зимы»	Комплекс общеразвивающих упражнений	3
	Фитнес-тренировка	Аэробика, степ - аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	4
<b>Январь</b>	«Пожарные на учении»	Комплекс общеразвивающих упражнений	2
	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика	5

		с малым мячом	
<b>Февраль</b>	«Мы — юные циркачи»	Комплекс общеразвивающих упражнений	2
	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг с атлетическим мячом	5
<b>Март</b>	«Цирк»	Комплекс общеразвивающих упражнений	2
	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	5
<b>Апрель</b>	«Олимпийские звезды»	Комплекс общеразвивающих упражнений	2
	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	5
<b>Май</b>	«Стартуют все!»	Комплекс общеразвивающих упражнений	7
<b>Итого</b>			<b>72 ч.</b>

#### 1.4. Планируемые результаты

Учащийся должен знать, что:

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя в класс, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончании – прощаться с педагогом и другими учащимися;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

Учащиеся должны научиться:

- Чётко выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

### ***Предметные результаты***

1.Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2.Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, простые связки, комплексы по фитнесу, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3.Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4.Выполнение технических действий из базовых элементов фитнеса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

*Универсальными компетенциями обучающихся на начальном этапе образования по физической культуре и фитнесу являются:*

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- умения оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умения бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- умения применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.*

#### 1. Обучающиеся должны научиться:

- правилам безопасного поведения;
- правилам выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смыслу спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

#### 2. Обучающиеся должны уметь:

- контролировать в процессе урока свою осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

#### 3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для включения урока фитнесом в активный отдых и досуг.

#### ***Личностные результаты***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### ***Метапредметные результаты***

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Основной ожидаемый результат - активное участие обучающихся в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами. В ходе всей программы обучающиеся умеют давать оценку своим достижениям, заполняют индивидуальные листы здоровья, а также создают Портфолио своих достижений.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарно-учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, установленным «Сан ПиН»

Начало учебного года: 1 сентября.

Окончание учебного года: 31 мая

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1.	Первый	36	72	72	2 раза в неделю

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально–техническое обеспечение

- спортивный зал;
- ноутбук;
- колонки;
- коврики.

#### Оборудование спортзала

Наименование
Шведская стенка сплошная для лазанья
Гимнастические скамейки
Гимнастические маты поролоновые
Стойка для прыжков в высоту
Щиты для метания навесные
Мячи (футбольные)
Обручи гимнастические
Палки гимнастические
Скакалки гимнастические
Мячи резиновые
Мешочки с песком для метания
Дуги для подлезания
Ракетки для настольного тенниса
Канат для перетягивания
Секундомер
Свистки судейские

Степ платформы
Конусы большие
Туннель для пролезания
Коврики
Кегли
Кирпичики пластмассовые цветные
Мячи пластмассовые цветные
Флажки цветные для ОРУ и игр
Кольца резиновые
Кольца пластиковые
Эстафетная палочка
Гантели пластиковые
Коврики массажные
Конусы малые
Мешок для прыжков
Метр
Ноутбук
Колонки

**Информационное обеспечение:** использование интернет ресурса, методические рекомендации, записи фонограммы.

**Кадровое обеспечение.** Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Детский фитнес» реализует педагог дополнительного образования МБОУ ДО ДООСЦ Киреева Ольга Олеговна.

### 2.3. Формы аттестации

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамоты, дипломы, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр видеороликов.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации. Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;

- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

## 2.4. Оценочные материалы

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации. Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

### Контрольные нормативы по физической подготовленности детей 5-7 лет

Вид	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон в перед из положения сидя на полу (см)	Бег на 30 м	Бег на 150 м
Девочки	88-98	11-13	5-9	7.4-7.9	Без учета времени
Мальчики	98-106	12-14	3-7	7.4-7.9	

### Тест на развитие скоростных способностей;

#### *Бег 30м*

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и

занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

## **2.Тест для определения скоростно-силовых качеств:**

### *Прыжок в длину с места*

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

### *Подъём туловища и подтягивание на перекладине.*

Девочки за 30 сек. начинают по сигналу качать пресс. Мальчики на высокой перекладине поднимают туловище – считается количество раз.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по ФК и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами и медицинским работником. Основная задача этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;

- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

### **Гибкость**

Методика: наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: на полу мелом наносится линия АБ, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

**Статическое равновесие:** стоя на носках с закрытыми глазами -10с.

**Быстрота** - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: в забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

**Скоростно-силовые** способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

**Сила** - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: определить силу в метании мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Методика: метание мяча правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мяч как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок. Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

### **Индивидуальная карта физической подготовленности ребенка**

Ф. И. ребёнка \_\_\_\_\_  
Возраст, вес, рост \_\_\_\_\_  
Группа здоровья \_\_\_\_\_  
Скоростные способности \_\_\_\_\_  
Бег на 30 м., сек \_\_\_\_\_  
Силовые способности \_\_\_\_\_  
Метание Мешочка (150-200г), м \_\_\_\_\_  
Подтягивание, раз. \_\_\_\_\_  
Скоростно-силовые способности \_\_\_\_\_  
Прыжок в длину с места, см \_\_\_\_\_  
Гибкость: наклон вперед, см \_\_\_\_\_  
Статическое равновесие \_\_\_\_\_  
Уровень физической подготовленности \_\_\_\_\_

### **2.5. Методические материалы**

**Формы занятий** - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, ритмическая гимнастика.)

#### **Практические методы:**

- разучивание и повторение упражнений;
- подвижные игры;
- игровые упражнения.

С целью закрепления двигательных навыков, упражнения следует проводить в игровой форме. В игре детям предоставляется возможность творческого решения задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия.

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Литература для организации педагогического процесса*

1. Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «Владос», 2001.
2. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2012.
3. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009, №4.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: «Мозаика-синтез», 2010.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры - М.: «Физкультура и спорт», 2000-496с.
7. Рыбкина О.Н. Морозово Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркити», 2016.
8. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011. 7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: «Учитель», 2009.
9. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- 6- 7лет М.: ТЦ Сфера, 2014.
10. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012. 12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ «Сфера», 2005-175с.
12. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина СПб, 2011.
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс», 2007.
14. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс», 2001.