

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
на методическом совете
«08» августа_2024_г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор ЦДТ «Металлург»
М.С.Анохина
08 августа_2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Детский фитнес»

ознакомительный уровень
физкультурно-спортивная направленность
очная форма обучения

Срок реализации 1 год
Возраст детей – 5-7 лет

Разработчики:
Рощупко Н.П.,
Червякова Л.А.

Самара

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
	- Цель, задачи	5
	- Принципы формирования программы	6
	- Формы, методы и приемы проведения занятий	6
	- Педагогические технологии	7
	- Прогнозируемые личностные и метапредметные результаты	7
	- Критерии и способы определения результативности	8
	- Формы контроля	8
	- Воспитательная работа	9
	- Работа с родителями	9
2.	Учебно-тематические планы и содержание деятельности	10
	Модуль «Общефизические упражнения»	10
	Модуль «Общефизические упражнения в партере»	11
	Модуль «Формирование силы и выносливости»	13
3.	Методическое обеспечение	14
4.	Материально-техническое обеспечение	15
5.	Литература	15

1. Пояснительная записка

Актуальность

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, большое внимание, в основном, направлено на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточно уделяется внимания на развитие двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста. В связи с этим, актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Многие современные родители озабочены состоянием развития своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте и являются инициаторами создания детского объединения по фитнесу в дошкольном образовательном учреждении.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура. Это занятия под специально подобранную музыку. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря. Упражнения, в целом, направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы. В группе, занимаясь фитнесом, дети учатся общаться друг с другом, сопереживать неудачам и радоваться удачам друг друга. Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха. Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся детям. Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого вида спорта. В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана с учётом следующих **нормативных документов и рекомендаций**:

Программа разработана с учётом следующих **нормативных документов и рекомендаций**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

На современном этапе развития общества содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения, что является **приоритетным направлением развития Самарской области**. Данная программа разработана в рамках Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка» (1 октября 2018 г. - 31 декабря 2024 г.)

Особенности программы

- содержание ее доступно для детей;
- программа дает возможность работы с детьми, имеющими разный уровень физической подготовленности с помощью замены поз на приемлемые и комфортные, изменений вариантов количества повторов, использования спортивного инвентаря;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений;
- музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Педагогическая целесообразность заключается в формировании у детей устойчивого интереса и потребности в физической подготовке и бережном отношении к своему здоровью. Данная образовательная программа «Детский фитнес» позволяет сформировать у детей дошкольного возраста потребность в здоровом образе жизни, способствует укреплению здоровья и улучшению физического развития и эмоционального состояния ребенка. Занятия фитнесом развивают силу, ловкость, гибкость, моторные навыки ребенка, а также формируют правильную осанку, помогают в профилактике плоскостопия и заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа предусматривает **ознакомительный уровень** освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Таким образом, всего 3 модуля. На каждый модуль отводится 48 часов. На I год обучения отводится 4 часа в неделю, 144 часа в год. Количество детей в группе – 15-17 человек. Набор детей осуществляется с учётом возраста, физических данных при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (или лиц их заменяющих). Возраст детей 5-7 лет. Для детей данного возраста занятия проводятся по 30 минут. Запись детей в группу занятия фитнесом должна производиться с разрешения врача

Цель: укрепление здоровья ребёнка и формирование у него потребности в здоровом образе жизни через занятия фитнесом.

Задачи:

Обучающие задачи:

- обучать различным специальным физическим упражнениям и упражнениям с предметами;
- обучать приемам релаксации и самодиагностики;
- обучать основным правилам здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- развивать все звенья опорно-двигательного аппарата;
- развивать музыкальную и двигательную память, внимание;
- улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость;

- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- улучшить подвижность суставов и эластичность мышц.

Воспитательные задачи:

- формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом;
- воспитывать у детей умения слаженно выполнять упражнения в коллективе;
- воспитывать навыки общения в коллективе, трудолюбие, дисциплину;
- воспитывать аккуратность, ответственность, потребность в личной гигиене детей.

Принципы формирования программы

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- сотрудничество с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного возраста.

Формы, методы и приемы проведения занятий

При реализации программы используются следующие формы:

- групповая форма работы;
- индивидуальная - работа с каждым ребёнком во время занятий.

Формы организации работы:

- игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья;
- разучивание и выполнение физических упражнений;
- разучивание и выполнение танцевальных движений.

Педагог, реализуя данную программу, в своей работе использует следующие методы и приемы:

Методы:

- словесные,
- практические,
- наглядные,
- метод музыкальной интерпретации,
- метод усложнения;
- эмпирический метод подражания – «делай как я»

Приемы:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счёта, а затем на каждый);
- изменения ритма движения («быстро-быстро-медленно»);
- введение новых движений в ранее изученное упражнение;
- изменение техники выполнения движения (например, выполнение подъёма колена сочетать с прыжком);
- изменять направление движения (какой-то одной части тела);
- изменение амплитуды движения;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Педагогические технологии

При реализации данной программы используются следующие технологии:

- игровые технологии;
- личностно-ориентированное обучение;
- развивающее обучение;
- здоровьесберегающие технологии.

Прогнозируемые личностные и метапредметные результаты

Предметные результаты прописаны после содержания деятельности каждого модуля.

Целевые ориентиры, обозначенные ФГОС ДО, представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования:

- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности. Он подвижен и вынослив, владеет основными движениями, способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в двигательной деятельности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика рук;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализует в игре, владеет разными формами и видами игр;
- может контролировать свои движения и управлять ими. Ребенок способен к волевым усилиям;
- ребенок обладает элементарными представлениями о здоровом образе жизни. Может соблюдать правила личной гигиены, правила безопасного поведения;
- во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок стремится двигаться под музыку.

Личностные результаты

- проявление навыков здорового образа жизни;

- проявление чувства ответственности, волевых усилий, эмоциональное отношение к достижениям, уважение к окружающим.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение упражнений, тестирование, зачет.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством анкетирования, тестирования.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с предметом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет своим телом, умеет пользоваться предметами.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с предметами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания; свободно владеет своим телом, музыкально исполняет упражнения, применяет полученную информацию на практике.

Формы контроля

Во всех модулях проводится предварительный и итоговый контроль с целью определения реализации программы. Диагностическая работа строится с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их физических возможностей и проходит в виде мониторинга динамики формирования физических качеств дошкольника в рамках усвоения задач данной программы. Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование следующих форм контроля:

- *Предварительный контроль* предполагает диагностику физических качеств детей с помощью выполнения упражнений, тестов.
- *Итоговый контроль* – заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам

тестирования. Результаты диагностики физических качеств детей заносятся в таблицу.

Воспитательная работа

В основе воспитательной системы данной программы используются такие концептуальные подходы как добровольность, личностная направленность воспитания. Общение педагога с детьми основывается на принципах:

- доброжелательность и открытость;
- доверие и уважение;
- равенство всех детей;
- психологическое взаимодействие педагога и группы «я могу» - «я хочу»- «я должен»;
- на санитарно-гигиенических требованиях.

Наиболее значимым для педагога в процессе воспитания является достижение сознательного отношения каждого ребенка к своему здоровью, развитию и к возникновению потребности достичь наилучших результатов. Так же в воспитательный процесс входят беседы, которые играют важную роль для развития у детей способности слушать и слышать, концентрироваться, наблюдать и воспринимать.

Работа с родителями

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие педагога с родителями по вопросам образования, воспитания и физического развития ребёнка.

Цель взаимодействия с семьёй - создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями дошкольников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка. Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

Основными формами работы с родителями являются:

- беседа-консультация (о способах физического развития и преодоления проблем конкретного ребенка);
- открытые занятия (родители приглашаются на занятие);
- анкетирование;
- Дни открытых дверей для родителей.

2. Учебно-тематические планы и содержание программы модулей

Учебно-тематический план I года обучения

№	Модуль программы	Теория	Практика	Всего
1	«Общефизические упражнения»	3	45	48
2	«Общефизические упражнения в партере»	4	44	48
3	«Формирование силы и выносливости»	4	44	48
	Итого	11	133	144

1 модуль «Общефизические упражнения»

Цель: укрепление здоровья ребенка посредством выполнения физических упражнений.

Задачи:

- познакомить с комплексом общефизических упражнений в положении стоя;
- развивать физические способности и координацию движений у ребенка;
- формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом.

Учебно-тематический план модуля «Общефизические упражнения»

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика	1	1	2
2	Основы здорового образа жизни человека.	2	-	2
3	Общефизические упражнения в положении стоя.	-	32	32
4	Спортивные игры	-	4	4
5	Музыкально-ритмическая координация	-	6	6
6	Итоговое занятие. Веселые старты	-	2	2
	ИТОГО:	3	45	48

Содержание программы модуля «Общефизические упражнения»

1. Вводное занятие

Знакомство. Расписание занятий. Обсуждение содержания занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Санитарно-гигиенические требования. Соблюдение правил безопасности на занятиях по фитнесу. Знакомство с основными разделами фитнеса. Обязательное выполнение разминки. Диагностика.

2. Основы здорового образа жизни человека

Основы здорового образа жизни. Основы личной гигиены и закаливание. Предметы общего и индивидуального (личного) пользования. Гигиенический

уход за кожей лица, рук, тела, ног. Режим дня и правильное питание.

3.Общефизические упражнения

Общефизические упражнения в положении «стоя»:

- упражнения для головы и шеи;
- упражнения для плечевого пояса;
- упражнения для рук;
- упражнения для позвоночника;
- упражнения для тазобедренной части;
- упражнения для стопы;
- упражнения для ног.

2. Спортивные игры

Игра с конусами, игры «Цапля и лягушки», «Во бору», «Займи домик», «Полянка», «Горошинки» и др.

3. Музыкально-ритмическая координация

Упражнения на координацию:

- повороты вправо, влево,
- по 4 точкам,
- в сочетании с хлопками, с прыжком;
- всех частей тела;
- махи

5. Итоговое занятие

Веселые старты

Прогнозируемые результаты

К концу обучения по модулю учащийся должен

знать:

- правила выполнения комплекса общефизических, общеразвивающих упражнений;
- знать правый и левый повороты.

Уметь:

- выполнять комплекса общефизических, общеразвивающих упражнений;
- скоординировать движения

2 модуль «Общефизические упражнения в партере»

Цель: формирование правильной осанки у ребенка через выполнение упражнений в партере.

Задачи:

- разучить специальные физические упражнения на формирование осанки;
- разучить комплекс упражнений в партере на все группы мышц;
- развивать все звенья опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать умение работать в паре и в группе.

**Учебно-тематический план модуля
«Общезначительные упражнения в партере»**

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика	1	1	2
2	Общезначительные и общеразвивающие упражнения в партере	2	30	32
3	Упражнения для формирования правильной осанки	1	5	6
4	Упражнения на расслабление и растяжки в парах	-		2
5	Спортивные игры	-	4	4
6	Итоговое занятие.	-	2	2
	ИТОГО:	4	44	48

Содержание программы модуля «Общезначительные упражнения в партере»

1. Вводное занятие.

Расписание занятий. Обсуждение содержания занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Санитарно-гигиенические требования. Соблюдение правил безопасности на занятиях по фитнесу. Знакомство с основными разделами фитнеса. Обязательное выполнение разминки. Диагностика.

2. Общезначительные и общеразвивающие упражнения в партере

- упражнения для стопы;
- упражнения на развитие гибкости позвоночника;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения для тазобедренного сустава;
- упражнения для развития выворотности ног.

3. Упражнения на формирование правильной осанки

Работа с корпусом. Формирование осанки, подтянутости. Гибкость позвоночника. Форма спины. Форма грудной клетки. Осанка при ходьбе и по стойке смирно. Упражнение «Уголок».

4. Упражнения на расслабление и растяжка

Снятие напряжения со спины, мышц. Упражнения на восстановление дыхания, пульса. Упражнения на растяжку мышц, растягивание в парах.

4. Спортивные игры

Игры с мячом, игры «Море волнуется...», «Туннель», игра с воображаемым мячом и др.

5. Итоговое занятие.

Прогнозируемые результаты

К концу обучения по модулю учащийся должен

знать:

- комплекс упражнений в партере на все группы мышц.

Уметь:

- выполнять комплекс упражнений в партере (в положении лежа на спине, животе, сидя);
- работать в паре.

3 модуль «Формирование силы и выносливости»

Цель: развитие силы и выносливости у детей через выполнение физических упражнений.

Задачи:

- обучить специальным упражнениям на силу и выносливость;
- обучить упражнениям с предметами (мячи, палки);
- развивать внимание;
- улучшить физические способности: силу, выносливость, скорость;
- воспитывать трудолюбие, дисциплину.

Учебно-тематический план модуля «Формирование силы и выносливости»

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика	1	1	2
2	Упражнения на формирование силы и выносливости	2	29	31
3	Прыжковые упражнения	-	-	3
4	Упражнения на расслабление и растяжение	-	-	3
5	Упражнения с предметами (мячи, палки, обручи, скакалки)	-	-	3
6	Спортивные игры	-	-	4
7	Итоговое занятие. Веселые старты	-	2	2
	ИТОГО:	4	44	48

Содержание программы модуля «Формирование силы и выносливости»**1. Вводное занятие**

Расписание занятий. Обсуждение содержания занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Санитарно-гигиенические требования. Соблюдение правил безопасности на занятиях по фитнесу. Знакомство с основными разделами фитнеса. Обязательное выполнение разминки. Диагностика.

2. Упражнения для формирования силы и выносливости

Силовые упражнения: отжимания, приседания, упражнения на брюшной пресс, упражнения на ягодицы и икроножную часть. Перекаты, упражнения в парах.

3. Прыжковые упражнения

Прыжки:

- на месте с прямыми ногами и поджатыми ногами;
- с поворотом;

- в разножке;
- с продвижением.

4. Упражнения на расслабление и растяжение

Снятие напряжения со спины, мышц. Упражнения на восстановление дыхания, пульса. Упражнения на растяжку мышц.

5. Упражнения с предметами (мячи, палки, обручи, скакалки)

- Упражнения с мячом: ловить и бросать мяч;
 - Комплекс упражнений с палкой:
- наклоны вперед, в сторону;
 - повороты корпуса;
 - вращение локтевого сустава;
 - хождение по палке (профилактика плоскостопия);
 - и др.

6. Спортивные игры

Игра «Передай мяч по кругу», перебрасывание мяча друг другу, игра «Кот и мышка», «Кто быстрее и точнее» и др.

7. Итоговое занятие.

Веселые старты.

Прогнозируемые результаты

К концу обучения по модулю учащийся должен **знать:**

- комплекс упражнений на силу и выносливость.

Уметь:

- выполнять упражнения с предметами;
- расслабиться после упражнений;
- работать в паре.

3. Методическое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение – это наличие учебных пособий, дидактического материала, программы, методик для развития физических качеств дошкольников.

Пособия:

- Афонькина Ю.А. ФГТ в ДОУ. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования: подготовительная группа – Волгоград, «Учитель», 2012
- Афонькина Ю.А. ФГТ в ДОУ. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования: старшая группа – Волгоград, «Учитель», 2014
- Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики. – Волгоград: Изд-во Волгогр. Гос Ун-та, 2004
- Литвинова О.М. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. – Волгоград, «Учитель», 2016

- Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. Волгоград, «Учитель», 2013
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2017

4. Материально-техническое обеспечение

- физкультурный зал;
- скамейки гимнастические;
- мячи разных размеров;
- коврики гимнастические;
- обручи металлические диаметром 80 см;
- скакалки;
- веревки короткие для выполнения упражнений;
- мячи массажные;
- гимнастические палки;
- музыкальный центр;
- аудио записи.

5. Список литературы

- Вавилова, Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007
- Голицына, Н.С., Бухарова, Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М., 2006
- Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7. Кн. для работников дошкольных учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 2007
- Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград: изд-во ВолГУ, 2014.
- Егорова, Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». – М., 2009.
- Карпей Э. Энциклопедия фитнеса. – М., 2013
- Кожухова, Н.Н., Рыжкова, Л.А., Борисова, М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений – М., 2008
- Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. – М., 2015
- Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003
- М.Рунова «Формирование и коррекция осанки». Профилактика нарушения осанки. Журнал «Дошкольное воспитание», 2001, № 12

- М.Рунова. «Корригирующая лечебная гимнастика». Журнал «Дошкольное воспитание», 2009, № 12
- С.Шарманова, Л.Федоров, О.Бродягина. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста. Журнал «Дошкольное воспитание», 2003, № 8.
- Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Из опыта работы / Ав.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2015
- Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / Под ред. Н.В. Микляевой – М.АРКТИ, 2012

Календарно-тематический план

дата	Тема	Кол-во часов
1 модуль «Общездоровьесберегающие упражнения»		
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.	2
	Беседа. Основы здорового образа жизни. Игра «Регулировщик».	2
	Разминка по кругу. Упражнения для головы, шеи, кисти, рук, плеч. Пальчиковая гимнастика. Игра «Внимание!».	2
	Разминка. Ходьба и бег по кругу. Закрепление материала. Игра «Внимание!».	2
	Разминка. Упражнения для грудной клетки. Наклоны вправо-влево, вперёд-назад. Повороты вправо-влево. Игра «Фотография».	2
	Разминка. Закрепление материала. Игра «Фотография».	2
	Разминка. Упражнения для ног. Игра «Зеркало».	2
	Разминка. Закрепление материала. Игра «Зеркало».	2
	Разминка. Упражнения для тазобедренной части. Упражнения на устойчивость. Игра «Цапля и лягушки».	2
	Закрепление материала. Игра.	2
	Упражнения на музыкально-ритмическую координацию. Игра «Займи домик» с обручами.	2
	Закрепление материала. Игра.	2
	Разминка. Комбинации на группы мышц. Игра «Во бору».	2
	Закрепление материала. Игра «Во бору».	2
	Упражнения на координацию и пространственное перемещение. Игра «Горошины» на шагах.	2
	Закрепление материала. Игра.	2
	Упражнения на знание поворота вправо и влево на марше. Игра «Регулировщик».	2
	Упражнения на повороты вправо, влево по точкам на марше в сочетании с хлопками. Игра «Полянка».	2
	Закрепление материала. Игра «Полянка».	2
	Разминка. Комбинации упражнений на все группы мышц в положении стоя. Игра «Цапля и лягушки».	2
	Закрепление материала. Игра «Цапля и лягушки».	2
	Упражнения на координацию и пространственное перемещение. Игра «Горошины» на беге.	2
	Закрепление материала. Игра.	2
	Подготовка к «Весёлым стартам».	2
	Подготовка к «Весёлым стартам».	2
	Итоговое занятие. «Весёлые старты».	2
2 модуль «Общездоровьесберегающие упражнения в партере»		
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.	2
	Упражнения для стоп (сидя), лёжа. Игра «Море волнуется раз».	2

	Упражнения на раскрытие ног в разножку (сидя) с работой стоп. Растяжки. Игра.	2
	Закрепление материала. Игра.	2
	Упражнения на формирование правильной осанки (сидя). Упражнение «Уголок». Расслабление. Игра с мячом (сидя).	2
	Закрепление материала. Игра с мячом (сидя).	2
	Упражнения на формирование правильной осанки лёжа на спине. Расслабление. Игра «Тунель».	2
	Закрепление материала. Игра «Тунель».	2
	Упражнения для мышц живота (лёжа на спине). Махи на 90° и выше.	2
	Закрепление материала. Расслабление. Игра.	2
	Упражнения для мышц спины в положении «лёжа» на спине. Игра «Перекасти поле».	2
	Закрепление материала. Игра «Перекасти поле».	2
	Упражнения на гибкость спины лёжа на животе. Игра «Повтори».	2
	Упражнения на гибкость спины стоя на коленях. Расслабление. Игра «Повтори».	2
	Закрепление материала. Игра.	2
	Упражнения на формирование правильной осанки лёжа на животе. Расслабление. Игра «Зеркало» (в паре).	2
	Закрепление материала. Игра «Замри».	2
	Упражнения на выворотность бедра «лёжа» на спине. Игра «Море волнуется».	2
	Закрепление материала. Игра с воображаемым мячом.	
	Упражнения на выворотность бедра «лёжа» на животе. Растяжки. Игра «Повтори».	2
	Комплекс упражнений на все группы мышц «лёжа» на животе и спине.	2
	Подготовка к итоговому занятию.	2
	Итоговое занятие.	2
	3 модуль «Формирование силы и выносливости»	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.	2
	Упражнения на приседания. Перемещение в положении на корточках. Игра «Передай мяч».	2
	Прыжки по 4м точкам через правое и левое плечо.	2
	Прыжки по 4м точкам в сочетании с хлопками через правое и левое плечо.	2
	Комплекс упражнений с палкой «стоя». Игра «Кот и мышка».	2
	Упражнения на брюшной пресс. Велосипед «лёжа» на спине. Махи на 90° и выше. Упражнения на расслабление.	2
	Подъём ног на 90° и раскрытие в разножку (лёжа на спине).	2
	Упражнения на расслабление и растяжение. Игра «Кто быстрее и точнее».	2
	Прыжковые упражнения в продвижении по I прямой позиции. Игра «Цепочка».	2
	Прыжковые упражнения в захлест в продвижении. Игра «Цепочка».	2

	Комплекс упражнений с палкой в положении «сидя». Игра с воображаемым мячом.	2
	Передвижение в положении «паучка» и «шалашик». Игра.	2
	Комплекс упражнений с палкой в положении «сидя». Игра.	2
	Перекаты по полу с вытянутыми ногами и руками. Игра «Кто быстрее».	2
	Перекаты по полу с поджатыми коленями. Игра «У медведя во бору».	2
	Закрепление материала. Упражнения на расслабление и растяжение. Игра.	2
	Отжимание от лавки. Упражнения на расслабление. Игра с конусами.	2
	Прыжковые комбинации. Игра с обручами.	2
	Упражнения с мячом. Передавать вправо, влево, перекидывая друг к другу, передавать через верх в колонне.	2
	Закрепление материала. Игра с обручами.	2
	Комплекс упражнений с палкой «лёжа» на животе. Игра «Кот и мышка».	2
	Игра с мячом по кругу на внимание в группе с перебрасыванием.	2
	Подготовка к «Весёлым стартам».	2
	Подготовка к «Весёлым стартам».	2
	Итоговое занятие. «Весёлые старты» с использованием предметов.	2