

Российская Федерация
комитет по образованию городского округа «город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребенка - детский сад № 98

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждено:
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №98
/ Ярема Е.Н./
«31» августа 2023 г. приказ № 76-о/в



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Весёлая аэробика»

Возраст обучающихся: 5 – 6 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор – составитель:
Кубанцева Алевтина Владимировна,
Инструктор по физкультуре

г. Калининград, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлая аэробика» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Актуальность программы

Программа направлена на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к детскому фитнесу. Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма.

Занятия аэробикой являются важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем, развития сенсорики, являющейся первой ступенью познания окружающего мира.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлая аэробика» предназначена для детей в возрасте 5-6 лет.

Объем и срок освоения программы. На полное освоение программы требуется 72 часа. Срок освоения программы – 9 месяцев.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса

Реализация программы для детей детского сада №98. Кружок сформирован из детей одного возраста. Программа предусматривает групповую форму работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год – 72 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по СанПиН- 25 минут.

Педагогическая целесообразность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлая аэробика» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть оптимальным уровнем развития физических качеств. В процессе занятий обучающиеся получают дополнительные знания и специальные упражнения по степ – аэробике, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Практическая значимость

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогли устранить или смягчить собственную непоседливость, чрезмерную утомляемость, угловатость, замкнутость, подавленность, но, и, являясь сегодня одной из основных форм

массового приобщения подрастающего поколения к спорту, решит одну из приоритетных проблем педагогики и психологии, - разовьёт физические и творческие способности детей. Именно творческие способности стимулируют формирование особых качеств ума: наблюдательности, умению сопоставлять, анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости, - качеств, необходимых любому молодому человеку XXI века.

Цель: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

Образовательные:

- дать возможность через движение выражать собственное восприятие ритма;
- расширять кругозор, пополнять словарный запас;
- научить отмечать и соблюдать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- научить свободно пользоваться навыками самостоятельного и правильного выполнения движений.

Развивающие:

- развивать у детей музыкально-ритмические навыки, внимательность;
- развивать умение ритмично исполнять композицию в соответствии с различным характером музыки, динамики;
- развивать пространственное воображение обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-патриотические качества;
- формировать у учащихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- формировать умение работы в команде.

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Программа интегративна, поскольку, с одной стороны, физическая активность, – неотъемлемая часть всех занятий, проводимых в ДОУ, а с другой, все занятия способствуют ее обогащению и развитию, т.е. наблюдается преемственность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с основной образовательной программой определенной ступени общего образования. Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по разделам.

Социально — коммуникативное развитие:

развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу процесса и результатов продуктивной деятельности; воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам; формирование

патриотических чувств; формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах продуктивной деятельности.

Познавательное развитие:

сенсорное развитие; формирование целостной картины мира; расширение кругозора в сфере спортивных достижений, творчества; формирование элементарных математических представлений: занятия способствуют наблюдательности, умению сопоставлять, анализировать, комбинировать, закрепляют знания о цвете, величине, форме, количестве предметов и их пространственном расположении.

Речевое развитие:

практическое овладение обучающимися нормами речи, использование для обогащения словарного запаса художественных произведений и художественного слова: потешек, закличек, загадок; развитие четкой, ясной дикции, работа над развитием артикуляционного аппарата с использованием скороговорок, чистоговорок; в процессе обсуждения сюжета игры ведется непрерывный разговор с детьми, дети друг с другом обсуждают свою работу; выполняя практические действия, дети способны усвоить много новых слов и выражений активного и пассивного словаря.

Музыкальное развитие:

использование музыкальных произведений для обогащения содержания области деятельности, развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, развитие художественного восприятия и эстетического вкуса; рисование пригласительных билетов, использование рисунков в оформлении к праздникам, развлечениям; музыкотерапия— прослушивание звуков окружающего мира; музыкальных сказок и импровизаций на различные темы; музыкальное оформление для создания настроения и лучшего понимания образа, выражения собственных чувств.

Социальный заказ (родители, общество). Эти исходные установки конкретизируют современные подходы к оценке достижений дошкольников, а также создают условия для индивидуальных и дифференцированных заданий.

Концертная деятельность: выступление перед родителями на всех утренниках, развлечениях, праздниках, открытых занятиях.

В программе заложено сочетание индивидуальной и совместной деятельности детей, наблюдается преемственность дополнительной общеобразовательной программы с основной образовательной программой определенной ступени общего образования, строится с учётом специфических для дошкольников видов деятельности

Основные формы и методы

Каждое занятие содержит теоретическую и практическую части для лучшего усвоения упражнений и игр. Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон.

Количественные характеристики: объем движений выполняемый детьми в определенный календарный период (сутки, неделя), а также место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника.

Качественные характеристики: содержание двигательной активности. К ней относятся форма занятий, характер физических упражнений и способы организации детей при их выполнении. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и дети часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными.

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

- танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц;
- танцы с применением самомассажа;
- танцы, направленные на укрепление позвоночника;
- танцы, развивающие пластику, красоту движений;
- танцы-игры повышают эмоциональный фон детей, развивают внимание и воображение;
- спортивные танцы формируют и развивают двигательные навыки детей.

Этапы обучения

1 начальный этап. Обучение простым упражнениям, ритмическим танцам. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счет увеличения количества повторений, временного параметра и усложненного варианта выполнения. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

2 этап. Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений. Воспитание осознанному отношению к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

Занятия состоят из нескольких этапов:

- разминка;
- основная часть (спортивно-танцевальная связка, состоящая из музыкально-ритмических движений, совмещенных с физическими упражнениями);
- силовая нагрузка (циклические упражнения для укрепления и развития различных групп мышц);
- стретчинг;
- дыхательные упражнения (разминка).

В образовательной программе используются следующие **формы** занятий:

- беседы, рассказы, объяснения;
- показ приёмов исполнения;
- практическая работа;
- мастер - классы для педагогов;
- посещение спортивных соревнований.

При обучении по данной программе используются **следующие методы**:

объяснительно-иллюстративный метод - с его помощью обучающиеся воспринимают, осознают и фиксируют в памяти информацию педагога.

- метод сравнения наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров развивает пространственное воображение;
- репродуктивный метод применяется для приобретения и освоения обучающимися навыков и умений, обогащения знаний;
- частично-поисковый метод используется для развития самостоятельности и творческой инициативы;
- метод многократного повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Тематика предлагаемых детям занятий разнообразна, предусматривает развитие и усложнение образного решения. Методика работы построена на широком и всестороннем использовании игры, как ведущего вида деятельности ребенка-дошкольника, что позволяет в комфортной и привычной для детей игровой ситуации побуждать их к самостоятельной передаче образов. Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся на достижение поставленных целей. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес учащихся к значимым профессиональным результатам и достижениям.

Планируемые результаты

Образовательные:

- умеют через движение выразить собственное восприятие музыки;
- у детей расширился кругозор, пополнился словарный запас;
- умеют слышать и соблюдать в метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- умеют свободно пользоваться навыками самостоятельного и правильного выполнения движений.

Развивающие:

- у детей развиты музыкально-ритмические навыки, внимательность;
- умеют ритмично исполнять композицию в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- развито пространственное воображение обучающихся.

Воспитательные:

- сформированы нравственно- патриотические качества;
- сформировано проявление настойчивости в достижении цели, стремлении к получению качественного законченного результата;
- умеют работать в команде.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Подведение итогов выполнения программы складывается из двух составляющих: внешней и внутренней деятельности коллектива. Результаты работы будут отслеживаться следующими способами: умение ребенком применять знакомые движения в играх, в процессе праздников, развлечений, а также в самостоятельной деятельности. Наиболее ярко результат проявляется в

концертной деятельности, где каждый обучающийся найдёт возможность проявить себя.

Для подведения итогов реализации программы используется мониторинг результатов освоения программы и результатов личностного развития. В процессе обучения используются диагностические методики на равновесие, гибкость, силу и выносливость, чувство ритма, на знание базовых шагов, быстроту и координационные способности. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и влияние непосредственного образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ №196 от 09.11.2018г «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Локальные акты: Устав МАДОУ ЦРР д/с №98, лицензия на осуществление образовательной деятельности №ДДО-1354 от 21 октября 2015г; форма заявления родителей; договор со специалистами, привлекаемыми к оказанию дополнительных платных образовательных услуг. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся. Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеобразовательной общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Материально-технические условия

Спортивный зал для занятий, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Ноутбук 1 шт.; шкаф для пособий и материалов, 1 шт.

Инструмент (фортепиано), степ – платформы; мячи малого и большого размера; гантели; музыкальный центр; гимнастические коврики, скакалки, обручи.

Информационное обеспечение реализации программы: мультимедийные учебные пособия; архив видео- и аудиоматериалов; репертуарные сборники

Дидактическое обеспечение реализации программы: наглядные пособия; стенды с изображением разных видов спорта и степ - шагов; схемы; игровые атрибуты; игрушки

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Разделы и темы программы	Количество часов	Количество часов	
	всего	теория	практика
Вводная диагностика	1	0.5	0.5

Комплекс «Палочка -выручалочка»	4	1	3
Комплекс «Ванька - встанька»	2	0.5	1.5
Комплекс «Зоопарк»	4	1	3
Комплекс «Весёлые петрушки»	4	1	3
Комплекс «Силачи»	4	1	3
Школа мяча	4	1	3
Комплекс «Африка»	4	1	3
Стретчинг «Мы гимнасты»	2	0,5	1,5
Комплекс «Яблочко»	8	2	6
Подвижные игры	2	0,5	1,5
Комплекс «Вот какие ножки»	4	1ч	3
Комплекс «Весёлый гном»	8	2ч	6
Комплекс «Хип – хоп»	8	2ч	6
Акробатика	4	1ч	3
Комплекс «Транспорт»	4	1ч	3
«Маленькие звёзды»	4	1ч	3
Итоговая диагностика	1	-	1
Итого	72	17	55

Содержание учебного материала.

Тема: Вводная диагностика. Инструктаж по технике безопасности (1 час)

Теория: Знакомство с детьми. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности. Знакомство детей с содержанием программы, с предметом изучения. Знакомство с оборудованием и техникой безопасности, правилами поведения на занятиях. Требования к поведению обучающихся во время занятия.

Практика: Игры на знакомство («Давай-ка познакомимся», «Назови себя, назови меня»). Работа на выявление уровня начальной подготовки обучающихся. Воспитание любви к физической культуре.

Тема: Комплекс «Палочка - выручалочка» (4 часа).

Теория: Знакомство с новыми комбинациями движений. Воспитание нравственно – волевых черт личности. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Практика: Силовая гимнастика с гимнастическими палками. Стретчинг.

Тема: Комплекс «Ванька-встанька» (2 часа).

Теория: Знакомство детей со степ – платформами. Беседа об истории происхождения степ – платформ, о технике безопасности на степ – платформах. Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Практика: Учить слушать и слышать музыку, двигаться в такт. Обучение овладению новыми комбинациями движений. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Зоопарк». (4 часа).

Теория: Заучивание сопроводительного текста к аэробике «Зоопарк».

Практика: Разучивание комплекса. Знакомство с аэробными шагами (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок, отбив ногу, без степов). Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Весёлые Петрушки» (4 часа).

Теория: Разучивание сопроводительных слов к комплексу текста. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса. Обучение правильному выполнению степ шагов на степенях (подъём, спуск, подъём с оттягиванием носка). Формирование потребности в движении. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Силачи» (4 часа).

Теория: Знакомство детей с гантелями, их влиянием на различные группы мышц. Воспитание любви к физкультуре.

Практика: Разучивание комплекса силовой гимнастики с гантелями. Развитие основных мышечных групп, работа над растяжением и укреплением мышц и связок. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Школа мяча» (2 часа).

Теория: Ознакомление детей с разными способами передачи мяча друг другу.

Практика: Разучивание комплекса. Формирование правильного выполнения упражнений. Силовая гимнастика с мячами. Развитие мышечной силы рук, обучение умению работать в общем темпе, в соответствии с музыкой, с мелкими мячами. Воспитание любви к физкультуре. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Африка» (4 часа).

Теория: Беседа о животных, обитающих на континенте Африка.

Практика: Разучивание комплекса. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, равновесия, гибкости. Укрепление дыхательной системы. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Стретчинг «Мы гимнасты» (2 часа).

Теория: Знакомство детей с понятием «стретчинг». Пополнение словарного запаса новыми словами стретчинг, гимнасты, и др. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание упражнений комплекса. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Продолжать формировать навык выполнения движений в такт музыки. Развитие умения твердо стоять на степ – платформе. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Яблочко» (8 часа).

Теория: Беседа о профессии моряков, их досуге. Просмотр видео танца моряков. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса «Яблочко». Формирование навыков ориентировки в пространстве, знакомство с новыми шагами. Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук. Разучивание шага с

подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Слушать музыку, слышать сильную долю. Закреплять навык твердо стоять на степ – платформе. Воспитание сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Подвижные игры на степ – платформах (2 часа).

Теория. Разучивание текста – сопровождения к игре.

Практика: Разучивание подвижных игр «Пингвины на льдинах», «Найди свой домик». Повторение техники безопасности на степ – платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Вот такие ножки» (2 часа).

Теория: Воспитание красоты и грациозности в выполнении физических упражнений под музыку. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание комплекса упражнений. Закрепление ранее изученных шагов. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, гибкости. Закреплять умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Весёлый гном». Стретчинг «Быстрый ручеек» (8 часа).

Теория: Знакомство с упражнениями стретчинга и сопутствующими словами к этим упражнениям.

Практика: Фитнес-тренировка. Продолжение закрепления степ- шагов. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту и гибкость. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Хип – хоп». Стретчинг «Самолет» (8 часа).

Теория: продолжение знакомства детей с названиями шагов и упражнений степ-аэробики, с дыхательной гимнастикой и упражнениями из восточной гимнастики Дао-инь «цветочки-лепесточки». Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: Разучивание упражнений комплекса «Хип – хоп». Разучивание связок из нескольких шагов. Упражнения стретчинга: «Самолёт», «Солнечные лучики». Поддержание интереса к занятиям аэробикой. Совершенствование разученных шагов. Закрепление навыка в сохранении равновесия, гибкости, силы ног. Воспитание любви к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс Акробатика и стретчинг (4 часа).

Теория: Ознакомление с терминами, используемыми в акробатике: бревно, гимнастическая скамейка, мат, техникой безопасности на акробатическом оборудовании.

Практика: Разучивание акробатических упражнений: вис на гимнастической стенке спиной к стене, ходьба по гимнастической скамейке. Стретчинг «Колобок». Подвижные игры «Курочка и цыплята», «Охотники в лесу». Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Транспорт» (4 часа).

Теория: Беседа о видах транспорта. Закрепление знаний терминологии в степ-аэробике. Мотивация к импровизации в аэробике.

Практика: Разучивание упражнений комплекса. Стретчинг: «Деревце», «Крылья», «Вафельки». Разучивание связок из нескольких шагов. Разучивание прыжков. Обучение сочетанию элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Продолжать укреплять мышечную силу ног. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

Тема: Комплекс «Маленькие звёзды» (4 часа).

Практика: Повторение комплексов. Закрепление разученного материала. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. Слушать музыку.

Тема: Подведение итогов. (1 час).

Практика: Итоговая диагностика.

Календарный учебный график

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяет календарный учебный график, соответствующий нормам, утвержденным СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ.

Содержание	Возраст детей 5 – 6 лет
Количество групп	1
Начало учебного года	1 сентября 2019
Окончание учебного года	31 мая 2020
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	сентябрь, май
Продолжительность учебного года	
Всего недель	36
1-е полугодие	16
2-е полугодие	20
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Дни занятий	понедельник, среда
Время занятий	15.30
Недельная образовательная нагрузка занятий	2
Объём недельной образовательной нагрузки (минут)	50
Сроки проведения мониторинга	сентябрь, май
Периодичность показа деятельности	январь, май
Тема итогового занятия	Итоговая диагностика

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

6. Приказ №196 от 09.11.2018г «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для педагога дополнительного образования:

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // М.: Карапуз, 2013

2. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.

3. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2013

4. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005

5. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2014

6. Погадаев Г.И., Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2006 г.

7. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам.

Для обучающихся и родителей:

1. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка. Москва, 2004

2. Сайкина Е.Е. Фирилёва Ж.Е. Лечебно – профилактический танец «Фитнес – Данс»: Учебное пособие СПб., 2007.

3. Огурёнок О.Н. и др. Фитнес-программа для детей и родителей// Инструктор по физкультуре. 2013. №1.

4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Физкультурные минутки и паузы. СПб., 2003.