Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №124 комбинированного вида»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №124 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №124 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА"
Дата: 2023.11.12 11:23:28 +03'00'

Утверждаю
Заведующая МДОУ «Детский сад №124»
_____Е.Г.Савина

Приказ № 1/5- од от 01.09.2023 г.

Принята на заседании педагогического совета №1 от 31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА): **«ФИТНЕС - ДАНС»**

Возраст детей: 3-4 лет

Срок реализации программы: 1учебный год

Составила: Шафеева Елена Касимовна,
воспитатель высшая
квалификационная категория

Саранск 2023-2024

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА: **«Фитнес-Данс»**
Организация исполнитель программы	МДОУ «Детский сад №124 комбинированного вида»
Заведующая	Савина Елена Геннадьевна
Целевая группа	Дети 3-4 лет
Руководитель программы	Шафеева Елена Касимовна, высшая квалификационная категория
Цель программы	Оздоровление детей, укрепление психического и физического здоровья дошкольников различными средствами фитнеса, танцев и подвижных игр. Продолжать учить приемам самоконтроля за правильной осанкой, коррекционной гимнастике для профилактики нарушений осанки, плоскостопия и приемам самомассажа.
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ожидаемые результаты	В конце учебного года дети: - ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий; -выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки); -бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два; -знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание; -выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
Срок реализации программы	1 учебный год

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа «Фитнес-данс» разработана по программе Фирилёвой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. Лечебно-профилактический танец. Предназначена для детей от 3 до 4 лет и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений «Фитбол-гимнастики»:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

3 Актуальность и педагогическая целесообразность программы

С 1996 года активно развивается новое, современное направление оздоровительной аэробики — аэробика на фитболах. Фитбол-аэробика по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную

возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм.

Освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Отличительные особенности программы: в программе интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса; – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Адресат программы: дети 3-4 лет

Объем программы: 34 занятия в год

Срок освоения программы: 1 год

Формы обучения и методы занятий: Методы: наблюдения, рассказы, игры, показ, использование аудиокассет и музыкальных дисков. Формы: занятия, досуги, консультативная работа, дыхательная гимнастика, фитбол - сказки, физкультминутки.

Режим занятий: 1 раз в неделю, 34 занятий в год, продолжительность 15 мин .

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности. Системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения, обучающимися, содержания программы являются следующие умения:

- 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 (нестандартных) 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 включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные). Способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися, содержания программы являются следующие умения:

-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 плаванием в открытых водоемах;

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

□ 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

□ 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

□ 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

□ 0 баллов — отказ от выполнения движения.

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериал
- Фотоотчет

Цель и задачи программы

Цель- Оздоровление детей, укрепление психического и физического здоровья дошкольников различными средствами фитнеса, танцев и подвижных игр.

Продолжать учить приемам самоконтроля за правильной осанкой, коррекционной **гимнастике** для профилактики нарушений осанки, плоскостопия и приемам самомассажа.

Задачи:

Обучающие:

Формировать интерес к физическим упражнениям и спорту.

Учить базовым шагам аэробики, элементам художественной **гимнастики,** акробатики, спортивных танцев и подвижных игр.

Учить согласовывать движения с музыкой в комплексах **ритмической гимнастики**, танцах и спортивных композициях в соответствии с современной и классической музыкой.

Формировать стойкую мотивацию к занятиям фитнесом и основам здорового образа жизни, приобщать воспитанников к общечеловеческим ценностям и физической культуре личности,

Развивающие:

Развивать воображение и креативное отношение к движениям.

Развивать моторную память, заучивая танцевальные связки, композиции, этюды, согласовывая движения с музыкой современной, классической.

Развивать основные физические качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, ловкость. Создавать условия для физического развития детей и

Раскрывать потенциальные возможности и способности детей средствами фитнеса.

Совершенствовать основные навыки и умения (ходьбу, бег, прыжки, лазание, упражнения с предметами, автоматизировать уже приобретенные навыки и умения в упражнениях без предметов, с предметами, подвижных играх.

Воспитательные:

Воспитывать уверенность в своих силах и возможностях, потребность самопознания и самосовершенствования, а так же умение строить партнерские отношения и действовать синхронно в группе. Обеспечить эмоциональное благополучие детей.

Полноценное решение этих задач достигается только при комплексном применении всех средств, т. к. каждое из них по – разному влияет на организм.

Основой непосредственной образовательной деятельности по физической культуре является адаптированная к детям дошкольного возраста фитнес – технология.

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки ,профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма,
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

  содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование образовательных модулей, тем, разделов	Количество занятий	Общее количество часов	Количество часов теория	Количество часов практика
1	Контроль подготовленности	1	15мин	3мин	12мин
2	Основная часть	32	8ч	1ч36мин	6ч24мин
3	Контрольные испытания	1	15мин	3мин	12мин.
4	итого	34	8ч 30мин	1ч 42 мин	6ч 48 мин

Учебно – тематический план

№	Разделы	Кол-во занятий	Количество часов	
			Теория	Практика
1.Контроль подготовленности			**3мин**	**12мин**
1.1	Что мы можем	1	3мин	12мин.
2. Основная часть		**32**	**1ч36мин**	**6ч24мин**
2.1	Занятие1	1	3мин	12мин
2.2	Занятие2	1	3мин	12мин
2.3	Занятие 3	1	3мин	12мин
2.4	Занятие 4	1	3мин	12мин
2.5	Занятие 5	1	3мин	12мин
2.6	Занятие 6	1	3мин	12мин
2.7	Занятие 7	1	3мин	12мин

2.8	Занятие 8	1	3мин	12мин
2.9	Занятие 9	1	3мин	12мин
2.10	Занятие 10	1	3мин	12мин
2.11	Занятие 11	1	3мин	12мин
2.12	Занятие 12	1	3мин	12мин
2.13	Занятие 13	1	3мин	12мин
2.14	Занятие 14	1	3мин	12мин
2.15	Занятие 15	1	3мин	12мин
2.16	Занятие 16	1	3мин	12мин
2.17	Занятие 17	1	3мин	12мин
2.18	Занятие 18	1	3мин	12мин
2.19	Занятие 19	1	3мин	12мин
2.20	Занятие 20	1	3мин	12мин
2.21	Занятие 21	1	3мин	12мин
2.22	Занятие 22	1	3мин	12мин
2.23	Занятие 23	1	3мин	12мин
2.24	Занятие 24	1	3мин	12мин
2.25	Занятие 25	1	3мин	12мин
2.26	Занятие 26	1	3мин	12мин
2.27	Занятие 27	1	3мин	12мин
2.28	Занятие 28	1	3мин	12мин
2.29	Занятие 29	1	3мин	12мин
2.30	Занятие 30	1	3мин	12мин
2.31	Занятие 31	1	3мин	12мин
2.32	Занятие 32	1	3мин	12мин

3.Контрольные испытания		**1**	**3мин**	**12мин**
3.1	Чему мы научились	1	3мин	12мин
4.итого		**34**	**1ч 42 мин**	**6ч 48 мин**

3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Комплексы танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

Преподавателю, ведущему занятия, необходимо изучить медицинскую карту каждого ребенка и вести педагогический контроль над уровнем его физического развития и состоянием здоровья. Группы занимающихся желательно формировать средней наполняемости — от 10 до 16 человек, можно проводить и малыми группами (по 4—5 человек), а также персонально. Организованную деятельность по дополнительному образованию «Фитнес – данс» проводятся в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Преподаватель ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной

направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)

- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 15—20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы обще - развивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),

- направленности (на коррекцию позвоночника, стопу, равновесие, координацию движений и др.)

- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть урока, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

В композициях фитбол-гимнастики можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jampingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

- Учебно – тематический план (см. приложение)
- Современное спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», гантели, мягкие модули, степ – платформы, тренажеры.
- Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия (см. приложение)
- Картотека комплексов специального воздействия (см. приложение)
- Аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения

Работа с родителями

Месяц	Мероприятия
Октябрь	Ознакомление родителей с кружком «Фитнес-данс»
Ноябрь	Анкетирование родителей с целью выявление их запросов.
Декабрь	Индивидуальные беседы о необходимости регулярно посещать занятия детьми
Январь	Консультация « Использование методов и приёмом фитнес-данс в двигательной активности детей.
Февраль	Фотоотчёт в родительском уголке, в родительском чате «Так занимаются наши дети».
Март	Консультация «Наши успехи»
Апрель	Картотека подвижных игр для совместного использования родитель- ребенок.
Май	Подведение итогов по пройденному материалу.

4. **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

Общие:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" План действий по модернизации общего образования на 2011 - 2015 годы (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. № 1507-р).
3. Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.12.2011, регистрационный номер 19644).
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ от 06.10.2009.№373 Минобрнауки России, зарегистрирован в Минюсте России 22.12.09 г., рег № 17785).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ от 17.12.2010.№1897 Минобрнауки России, зарегистрирован в Минюсте России01.02.2011 г., рег № 19644).
6. Профессиональный стандарт педагога /Утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. №544н.
7. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников. Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106 "Об утверждении федеральных требований к "образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников"

СанПиН 2.4.2. 2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”.

По теме программы:

1.Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии В ДОУ. Методическое пособие. Москва, Сфера, 2010г.

3. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка расту здоровым. М., Владос, 2004 г.

4. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ТЦ «учитель» 2005г.

5. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. Санкт-Петербург, Речь, 2009г.

6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.

7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.

8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.

Интернет-ресурсы:

1. http://standart.edu.ru [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];

2. http://school-collection.edu.ru [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];

3. http://pedsovet.su [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];

4. http://bibliofond.ru [Электронная библиотека «Библиофонд»];

5. http://www.uchportal.ru [Учительский портал];

6. http://www.методкабинет.рф [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];

7. http://indigo-mir.ru [Сайт Центра дистанционного творчества];

8. http://www.pandia.ru [Портал «Энциклопедия знаний»];

9. http://pedsovet.org [Всероссийский интернет-педсовет];

10. http://www.drofa.ru [Сайт издательства «Дрофа»];

11. http://www.fipi.ru [Сайт Федерального института педагогических измерений];

12. http://easyen.ru [Современный учительский портал];

13. http://www.openclass.ru [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];

14. http://window.edu.ru [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];

15. http://www.moluch.ru [Сайт журнала «Молодой ученый»].

16. http://bankprogramm-dod.ru [Интернет ресурс «Программы дополнительного образования детей»]

17. http://dopedu.ru/ [информационно методический портал Образование]