

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №18 «Мишутка»

Принята на заседании
педагогического совета
от «18» января 2023 г.
Протокол № 2

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №18 «Мишутка»

Подписано электронной подписью

Сертификат:
00DE56F8D7D8724630BB31325A9720E098

Владелец:

Нухова Альфия Анваровна

Действителен: 05.03.2022 с по 28.05.2023

Приказ ДС18-11-70/3 от 18.01.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная карусель»»**

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 1 месяц

Автор-составитель:
Мирошниченко Алена Михайловна,
Педагог дополнительного образования

Сургут 2023 г.

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №18 «Мишутка»

Полное название дополнительной общеобразовательной программы	«Спорт - карусель»
Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Мирошниченко Алена Михайловна
Год разработки дополнительной общеобразовательной программы	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Педагогическим советом МБДОУ №18 «Мишутка» Протокол от 18.01.2023 №2 Приказ от 18.01.2023 №ДС18-11-70/3
Информация о наличии рецензии	нет
Цель дополнительной общеобразовательной программы	Сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей дошкольного возраста и их двигательных способностей через обучение акробатике в доступной для них форме.
Задачи дополнительной общеобразовательной программы	<u>Обучающие:</u> - сформировать у детей необходимые двигательные навыки и умения, способствующих укреплению здоровья; - обучить детей новым формам физических упражнений с применением специального нестандартного оборудования; - познакомить с основами здорового образа жизни; - формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки. <u>Развивающие:</u> - способствовать развитию основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость); - способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия); - развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, нервной и сердечнососудистой систем организма; - способствовать формированию у детей умений и навыков правильного выполнения движений и умение контролировать свое тело при занятиях на ступах и фитболах. <u>Воспитательные:</u> - воспитывать у детей интерес к занятиям спортом путем создания положительного эмоционального настроя; - воспитывать трудолюбие, активность, настойчивость самостоятельность; - воспитывать волевые качества, дисциплину, коллективизм, честность, стремление к активной деятельности; - воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи, взаимоподдержки. <u>Личностные:</u> - Сформировать умение вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.
Информация об уровне дополнительной общеобразовательной программы	Стартовый уровень

Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	Сроки организации промежуточного контроля реализации дополнительных общеобразовательных программ: 01.06.2023 – 26.06.23
Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы	1 месяц
Количество часов в неделю/ год, необходимых для реализации дополнительной общеобразовательной программы	Количество часов в неделю – 2 Количество часов в год – 8
Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной программы	5– 7 лет
Формы занятий	Подгрупповые, очные
Методическое обеспечение	Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду, ПиПФК, - 1995г. "Степ-аэробика "Топ-топ" для дошкольников. Учебно-методическое пособие. 4-7 лет. ФГОС
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Спортивный зал; Спортивные коврики по количеству детей; Гимнастические маты; Фитбол мячи по количеству детей. Степ-платформы Вспомогательное оборудование: Музыкальный центр; Аудио-файлы для музыкального оформления занятий; Комплексы упражнений

Пояснительная записка.

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных учреждений предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

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, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях.

Проведение работы направленно на совершенствование форм и методов организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольниками, рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования (крупное модульное оборудование, специальные мячи разного диаметра, степ-платформы, пластмассовые конструкции, массажные приспособления) позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности по детскому фитнесу.

Нормативная база

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

Программа разработана в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями), Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг», распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации», Постановлением Правительства РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20), нормативными и уставными документами МБДОУ №18 «Мишутка».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы определяется тем, что перед школьным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программа содействует гармоничному физическому нравственному и социальному развитию укрепляет здоровье, развивает физические способности.

Отличительной особенностью программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста. В рамках решения физкультурно-спортивных задач данная программа отличается тем, что в нее включены фитнес-технологии; наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а также, аэробика на фитболах и элементы стретчинга.

Адресат программы. Программа разработана для дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, для детей от 5 лет до 7 лет. Занятия проходят на базе МБДОУ №18 «Мишутка» 2 раза в неделю по 30 минут. Группы формируются по 9 человек.

Объем и срок освоения программы: Данная программа «Спортивная карусель» для детей 5-7 лет, рассчитана на 1 месяц обучения. Всего 8 часов за летний период.

Уровень обучения – стартовый.

Форма обучения - очная.

Режим занятий: - 2 часа в неделю / 8 часов в год.

Особенности организации образовательного процесса по данной программе является её практическая направленность. Роль педагога заключается в создании условий для продуктивной деятельности.

Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы.

Цель: Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитие физических качеств воспитанников.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у детей необходимые двигательные навыки и умения, способствующих укреплению здоровья;
- обучить детей новым формам физических упражнений с применением специального нестандартного оборудования;
- познакомить с основами здорового образа жизни;
- формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

Развивающие:

- способствовать развитию основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость);
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, нервной и сердечнососудистой систем организма;
- способствовать формированию у детей умений и навыков правильного выполнения движений и умение контролировать свое тело при занятиях на степах и фитболах.

Воспитательные:

- воспитывать у детей интерес к занятиям спортом путем создания положительного эмоционального настроения;
- воспитывать трудолюбие, активность, настойчивость самостоятельность;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, коллективизм, честность, стремление к активной деятельности;

- воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи, взаимоподдержки.

Личностные:

-Сформировать умение вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Планируемые результаты освоения программы

1. Овладеть знаниями о здоровом образе жизни, о гигиене, о закаливании своего организма.
2. Научиться выполнять ритмические движения с предметами и без предметов.
3. Выполнять движения четко, ритмично, под музыку
4. Осуществлять самоконтроль (следить за осанкой, за правильным исходным положением.)

Содержание программы.

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теорет.	Практич.	Всего часов	
1.	Стретчинг	0,5	1,5	2	практические задания
2.	Степ-аэробика	0,5	1,5	2	
3.	Фитбол - гимнастика	0,5	1,5	2	
4.	Элементы акробатики и гимнастики	0,5	1,5	2	
	Итого	2	6	8	

Содержание учебного плана

1. Стретчинг

Теория: Т/б и правила поведения в спортивном зале. Объяснение материала.

Практика: Упражнения для развития гибкости мышц шеи, развития гибкости рук, плечевого пояса, гибкости груди, живота и спины. Упражнения для развития гибкости ног и области таза.

2. Степ-аэробика

Теория: Т/б и правила поведения в спортивном зале. Объяснение материала.

Практика: Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов. Использование быстрого темпа движений всей командой. Различные уровни работы ног: касания, подъем колена вверх, захлест голени индивидуально и всей командой. Отработка и спортивное совершенствование прыжков, напрыгиваний. Различные подходы к степ-платформе. Максимальное количество подъемов на степ-платформу при минимальном количестве движений на полу всей командой.

Фитбол – гимнастика

Теория: Т/б и правила поведения в спортивном зале. Объяснение материала

Практика: Отработка базовых положений при выполнении упражнений из исходного положения, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп. Выполнение комплекса ОРУ в едином для всех темпе. Прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.

Элементы акробатики и гимнастики

Теория: Т/б и правила поведения в спортивном зале. Объяснение материала

Практика: Отработка упражнений для развития амплитуды и гибкости, формирования осанки, развития координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Отработка базовых упражнений, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал.

Форма контроля: наблюдение.

**Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.
Календарный учебный график**

№ п/п	Наименование темы	Кол- во часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1	Стретчинг	1	1.06	
2	Степ-аэробика	1	6.06	
3	Фитбол - гимнастика	1	8.06	
4	Элементы акробатики и гимнастики	1	13.06	
5	Стретчинг	1	15.06	
6	Степ-аэробика	1	20.06	
7	Фитбол - гимнастика	1	22.06	
8	Элементы акробатики и гимнастики	1	27.06	

Перспективный план

№	Тема, задачи	Содержание
1.	1. Рассказать историю развития стретчинга. 2. Ознакомить с техникой безопасности на занятиях. 3. Принять контрольные нормативы. 4. Обучать детей различным видам имитационных упражнений стретчинга. 4. Диагностика физической подготовленности детей	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу Передвижения с заданием - пристанным шагом правым (левым) боком, руки на поясе. - бег с захлестом голени назад - бег с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ Основная часть <i>Комплекс упражнений стретчинга</i> 1. «Поза воина» 2. «Солнышко» 3. «Дуб» 4. «Самолёт взлетает» 6. «Сорванный цветок» 7. «Морская звезда» Основные виды движений 1 станция – на гимнастической скамейке. 2 станция – на гимнастической лестнице. 3 станция – прыжки через скамейку на 2 ногах Заключительная часть Упражнение на расслабление всего организма «Снежная баба»
2.	1. Обучать технике степ - аэробики. 2. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, чувство	Вводная часть 1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.) 2. Ходьба на степе. 3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. 4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа. 5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз. Основная часть <i>Комплекс упражнений на степе</i>

	ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.	1.Шагают на месте 2.«Разминка стопы» 3.«Покажи носочек» 4.«Покажи пяточки» 5.«Полукруг» 6.«Приставной шаг» на степе с полуприседанием. 7. «Выпады на степ» 8. Упражнения на расслабление «Лентяи». Заключительная часть Подвижная игра «Цирковые лошадки»
3.	1.Обучить правильной посадке на фитболе; 2.Укреплять мышцы спины, живота; 3. Формировать у детей правильную осанку.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу Основная часть <i>Комплекс ОРУ с фитболами</i> 1. «Мы в лес пойдем» 2. «Тик – так» 3. «Ветер дует» 4. «Поглядите боком» 5. «Я бегу, бегу, бегу» Основные виды движений 1.Толкание мяча развернутой ступней. 2. Толкание мяча ладошками. 3.Прыжки на мячах через центр зала. 4.Перебрасывание мяча в парах двумя руками. Заключительная часть Подвижная игра «Успей передать».
4.	1.Обучить навыкам ходьбы. 2. Способствовать развитию координационных способностей. 3. Формировать навык правильной осанки.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу Передвижения с заданием - пристанным шагом правым (левым) боком, руки на поясе. - бег с захлестом голени назад - бег с высоким подниманием бедра. - Прыжки на правой (левой) ноге - прыжки на двух ногах из стороны в стороны Ходьба и бег по площадке в колонне в игре «Слушай сигнал» Комплекс ОРУ Основная часть - Рассказ, показ, демонстрация. -Мягкий шаг, пружинный шаг, острый шаг, высокий шаг, широкий шаг. -Шпагаты (левый, правый, поперечный). -.Мост (из произвольного положения). - Стретчинг. - Принятие нормативов 1.Прыжок в длину с места. 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек). 3.Упражнение на гибкость. 4.Шпагаты (левый, правый, поперечный). 5.Мост (из произвольного положения). 6.Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

		Заключительная часть Игра «Космонавты»
5.	Обучать детей различным видам имитационных упражнений стретчинга.	Вводная часть Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности. Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках. Движение в обход по залу с выполнением заданий: - на носках, руки вверх - на пятках, руки на поясе - на внутреннем своде стопы - на внешнем своде стопы - перекатом с пятки на носок Бег Передвижения с заданием - пристанным шагом правым (левым) боком, руки на поясе. - бег с захлестом голени назад - бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег по площадке в колонне в игре «Слушай сигнал» Основная часть <i>Комплекс упражнений стретчинга</i> 1. «Дерево» 2. «Зернышко» 3. «Качели» 4. «Змея» 6. «Ящерица» 7. «Кузнечик» Основные виды движений 1 станция – на гимнастической скамейке. 2 станция – на гимнастической лестнице. 3 станция – прыжки через скамейку на 2 ногах Заключительная часть Упражнение на расслабление всего организма «Снежная баба»
6.	Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей, развивать координацию движений, развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;	Вводная часть Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигнал. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу. Комплекс ОРУ Основная часть 1.«Марш на месте». 2.Поочереднонашагивание на степ с правой ноги. 3. Стоя лицом к платформе на расстоянии длины стопы от нее, руки на поясе. На каждый шаг выполнить поворот головой вправо-влево 4.Поочередное нашагивание на степ с правой ноги. 5. Махи попеременно назад, стоя на степе. 6. Стоя на степе, наклоны туловища вперед. 7. Выпады правой – левой ногой со степа вперед, руки в стороны 12.Дыхательное упражнение Заключительная часть Подвижная игра «Пингвины на льдине».
7.		Вводная часть Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу Передвижения с заданием - пристанным шагом правым (левым) боком, руки на поясе.

		- бег с захлестом голени назад - бег с высоким подниманием бедра. Перестроение в круг. Основная часть <i>Комплекс ОРУ с фитболами:</i> 1. «Пчелки в ульях сидят»; 2. «Не под окном, а около»; 3. «Раз, два, три...»; 4. «Поглядите боком»; Основные виды движений 1. прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя; 2. прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя; 3. прыжки на мячах. Заключительная часть Подвижная игра «У кого больше»
8.	1. Обучать подготовительным упражнениям к группировке. 2. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе, 3. Ознакомить детей с перекатами.	Вводная часть Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности. Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м). Комплекс ОРУ Основная часть -Из стойки руки вверх быстро присесть, принять положение группировки. -Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться. -Лежа на спине, поднимая туловище принять группировку. -Из положения приседа руки на коленях, принять группировку. -В положении упор, лежа на животе прогнуться, выпрямляя руки, принять положение упор лежа на бедрах. Сгибая руки выполнить перекат вперед, разгибая перекат назад. -Из упора стоя на коленях, перекаты в сторону в группировку. Последовательно касаясь, пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком или плечом возвратиться в И.П. -Из упора присев перекаат в сторону и возвратиться в И.П. -Из седа ноги врозь, взявшись руками снаружи под коленями, лечь на правый бок и, поднимая левую ногу левой рукой, перекатиться на спину, а затем — на другой бок, и обратно — в сед ноги врозь, лицом в противоположную сторону. Заключительная часть -Игра «Волшебный лес»

Педагогическая диагностика:

Цель диагностики: Выявление начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Методы диагностики: наблюдение, сравнение и анализ выполняемых элементов и упражнений.

Формы подведения итогов:

диагностика - 2 раза в месяц (на первом занятии и на восьмом)

№ п /п	ФИО	Владеет изученными упражнениями и на фитболах	Знает изученные связки и блоки с использованием основных движений	Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	Развито чувство ритма и равновесия	Уровень усвоения

высокий балл: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

средний балл: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

низкий балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Перечень учебно – методического обеспечения

Спортивное оборудование:

Спортивный зал;

Спортивные коврики по количеству детей;

Гимнастические маты;

Фитбол мячи по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

Музыкальный центр;

Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;

Комплексы упражнений;

Список литературы:

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
2. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
3. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
4. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
5. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
6. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
7. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
8. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
9. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
10. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.

12. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
13. "Степ-аэробика "Топ-топ" для дошкольников. Учебно-методическое пособие. 4-7 лет. ФГОС"