****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение……………………………………………………………………….. | 3 |
| 1. Паспорт программы…………………………………………………… | 4-6 |
| 2. Пояснительная записка………………………………………………… | 7-9 |
| 3. Учебный план…………………………………………………………… | 9-22 |
| 4. Ожидаемые результаты программы………………………………………. | 22 |
| 5. Методическое обеспечение программы………………………………….. | 23 |
| 6. Условия реализации программы………………………………………….. | 23 |
| 7. Литература…………………………………………………………….......... | 24 |
|  |  |

**Введение**

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» -

соответствовать, быть в хорошей форме)-

в более широком смысле - это общая

физическая подготовленность

организма человека.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, наруше­нием осанки, речи, зрения, координации движений, деятель­ности органов дыхания. Снижается сопротивляемость орга­низма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эф­фективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболева­ний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития чело­века. В последнее время отмечается тенденция к использова­нию разнообразных средств физической культуры с лечеб­ной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритми­ческая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оз­доровительные системы упражнений: ушу, китайской гим­настики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радо­сти жизни и повышение функциональных возможностей че­ловека.

В то же время, несмотря на большую популярность физи­ческой культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каж­дого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименованиедополнительнойобразовательнойпрограммы | Программа физического развития (3-4, 4-5 лет) «Фитнес Данс» |
| Составительпрограммы | Старший воспитатель Мулюкова Г.Р., инструктор по физической культуре Кудрявцева О.Р. |
| Нормативный срок освоения | 1 год |
| Учреждение | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №248 городского округа город Уфа Республики Башкортостан |
| Юридический/фактический адрес | 450071, Республика Башкортостан, г.Уфа, Октябрьский район, ул. Менделеева , д.213, корпус 1. |
| Заказчик | Родители (законные представители) Родительская общественность;Коллектив МБДОУ детский сад № 248 |
| Целевая группа | Программа разработана для детей дошкольного возраста и рассчитана на две возрастные группы Фитнес Данс младший и средний дошкольный возраст (3-4 года и 4-5 лет) |
| Цель | Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств. |
| Задачи | Освоение детьми двигательных навыков и умений превышающих содержание государственного стандарта дошкольного учреждения. Организация предметно-развивающей среды ДОУ для реализации программы. Создание в ДОУ условий, оптимально обеспечивающих процесс развития и оздоровления дошкольников. Активизация пропагандистской деятельности среди родителей воспитанников ДОУ не только по здоровьезбережению, но и здоровьеформированию.  Обеспечение консультативной помощи родителям по здоровьесбережению и здоровьеформированию дошкольников в условиях семьи. Воспитание у детей потребности в двигательной активностиУчебный план по дополнительному образованию детей рассчитан на 1 год. Основной формой работы является занятия по подгруппам 2 раза в неделю по 15 и 20 минут. |
| Ожидаемые результаты программы | **Образовательный:** • Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта; • Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий. • Развитие двигательных творческих способностей; • Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту. **Воспитательный:** • Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью; • Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач • Воспитание моральных и волевых качеств детской личности. **Социальный:** • Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям; • Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровьеразрушающим привычкам. |
| Основания для разработки программы | Конституция Российской Федерации;Конвенция о правах ребенка;ФЗ Закон «Об образовании в Российской Федерации»;Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования№1155 от 17.10.2013г.;Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций;Устав МБДОУ детский сад №248;Положение о дополнительных услугах;Образовательная программа ДОУ. |

**2.Пояснительная записка**

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Современные родители, ведущие здоровый образ жизни озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте и являются инициаторами создания дополнительного физкультурно-оздоровительного кружка в условиях ДОУ. Родители воспитанников максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного учреждения. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

**Актуальность**

Исходя из этого, перед нами встала проблема создания такой программы дополнительного физкультурного образования, которая удовлетворила бы потребность родителей в создании условий для полноценного двигательного обогащения и укрепления здоровья детей, которая бы максимально способствовала формированию у дошкольника интереса к своим физическим возможностям к их совершенствованию и

развитию, а так же учитывала индивидуальные особенности детей, специфику их развития и индивидуальные темпы роста. Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана программа «Фитнес Данс». Таким образом, программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Программа предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал.

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.

**Общие задачи :**

• Освоение детьми двигательных навыков и умений превышающих содержание государственного стандарта дошкольного учреждения.

• Организация предметно-развивающей среды ДОУ для реализации программы. Создание в ДОУ условий, оптимально обеспечивающих процесс развития и оздоровления дошкольников.

• Активизация пропагандистской деятельности среди родителей воспитанников ДОУ не только по здоровьезбережению, но и здоровьеформированию.

• Обеспечение консультативной помощи родителям по здоровьесбережению и здоровьеформированию дошкольников в условиях семьи.

• Воспитание у детей потребности в двигательной активности.

**Конкретные задачи группы Фитнес Данс:**

• Развитие двигательной активности

• Развитие координации и чувства ритма

• Развитие гибкости и подвижности суставов

• Профилактика плоскостопия и сколиоза

• Психомоторное развитие

• Профилактика гиперактивности

• Снятие психоэмоционального напряжения

• Снятие мышечных зажимов

• Формирование правильной осанки

• Самодисциплина

• Развитие согласованности движений

**Формы и режим занятий:**

Программа рассчитана на 8 месяцев с октября по май. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий в группе Фитнес Данс – 15 и 20 минут, включая организационные моменты;

Занятия проводятся в спортивном либо музыкальном залах, в благоприятную погоду на спортивно-игровой площадке на улице.

Занятия проходят во второй половине дня перед полдником, либо не менее чем через 40 минут после приема пищи.

Занятия проходят в традиционной форме.

Одно занятие в месяц – игровое. Так же занятия могут проводиться в форме круговой тренировки, сюжетных и тематических занятий.

**Методы обучения:**

Методы и технологии, применяемые в работе с детьми:

• технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров);

• технология «легкая атлетика в ДОУ – основа атлетизма» (В.А. Оринчук);

• технология «И.Д.И.» ( Д.Б. Юматова);

• технология гимнастики мозга (П. Деннисон);

• технология профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений (В.В. Онишина);

• метод музыкотератия;

• методики формирования правильной осанки;

• методика профилактики плоскостопия

 **3.Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Цель | Материал |
| Октябрь 1 неделя | Фитбол аэробика **«Попрыгунчики»** | - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой;- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;-совершенствование координации движений и чувства равновесия;- умение сочетать движения с музыкой и словом;- упражнять в танцевальных движениях;- развивать внимание, память. | **Мячи фитболы** |
| Октябрь 2 неделя | Фитбол аэробика **«Попрыгунчики»** | - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой;- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;-совершенствование координации движений и чувства равновесия;- умение сочетать движения с музыкой и словом;- упражнять в танцевальных движениях;- развивать внимание, память. | **Мячи фитболы** |
| Октябрь 3 неделя | Фитбол аэробика **«Попрыгунчики»** | - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой;- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;-совершенствование координации движений и чувства равновесия;- умение сочетать движения с музыкой и словом;- упражнять в танцевальных движениях;- развивать внимание, память. | **Мячи фитболы** |
| Октябрь 4 неделя | Фитбол аэробика **«Попрыгунчики»** | - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой;- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;-совершенствование координации движений и чувства равновесия;- умение сочетать движения с музыкой и словом;- упражнять в танцевальных движениях;- развивать внимание, память. | **Мячи фитболы** |
| Ноябрь 1 неделя | Танцевальная аэробика **«Русский bit»** | освоение техники основных базовых танцевальных шагов;- разучивние связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;- правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера. | **Муз. центр, коврики, маты.** |
| Ноябрь 2 неделя | Танцевальная аэробика **«Русский bit»** | освоение техники основных базовых танцевальных шагов;- разучивние связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;- правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера. |  |
| Ноябрь 3 неделя | Танцевальная аэробика **«Русский bit»** | освоение техники основных базовых танцевальных шагов;- разучивние связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;- правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера. |  |
| Ноябрь 4 неделя | Танцевальная аэробика **«Русский bit»** | освоение техники основных базовых танцевальных шагов;- разучивние связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;- правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера. |  |
| Декабрь 1 неделя | Стэп – аэробика**«Топай ножка»** | - ознакомление с общей культурой и содержанием занятия степ-аэробикой;- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках;- совершенствование координации движений и чувства равновесия;- умение сочетать движения с музыкой и словом;- упражнять в танцевальных движениях;- развивать память. | **Муз. центр, коврики, маты, степ-платформы** |
| **Декабрь 2 неделя** | Стэп – аэробика**«Топай ножка»** | - ознакомление с общей культурой и содержанием занятия степ-аэробикой;- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках;- совершенствование координации движений и чувства равновесия;- умение сочетать движения с музыкой и словом;- упражнять в танцевальных движениях;- развивать память. | **Муз. центр, коврики, маты, степ-платформы** |
| **Декабрь 3 неделя** | Стэп – аэробика**«Топай ножка»** | - ознакомление с общей культурой и содержанием занятия степ-аэробикой;- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках;- совершенствование координации движений и чувства равновесия;- умение сочетать движения с музыкой и словом;- упражнять в танцевальных движениях;- развивать память. | **Муз. центр, коврики, маты, степ-платформы** |
| **Январь 3 неделя** | **Классическая аэробика** «Отважные моряки» | - развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;- освоение упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера;- умение сочетать движения с музыкой и словом;- учить чувствовать расслабление мышц корпуса.  | **Магнитофон, коврики, маты** |
| **Январь 4 неделя** | **Классическая аэробика** «Отважные моряки» | - развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;- освоение упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера;- умение сочетать движения с музыкой и словом;- учить чувствовать расслабление мышц корпуса.  | **Магнитофон, коврики, маты** |
| **Февраль 1 неделя** | **Фитбол аэробика** «Прыг-скок команда» | - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой;- изучение комбинаций и упражнений на фитболах;- совершенствование координации движений и чувства равновесия;- умение сочетать движения с музыкой и словом;- освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. | **Магнитофон, маты, фитбол, мячи** |
| **Февраль 2 неделя** | **Фитбол аэробика** «Прыг-скок команда» | - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой;- изучение комбинаций и упражнений на фитболах;- совершенствование координации движений и чувства равновесия;- умение сочетать движения с музыкой и словом;- освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. | **Магнитофон, маты, фитбол, мячи** |
| **Февраль 3 неделя** | **Фитбол аэробика** «Прыг-скок команда» | - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой;- изучение комбинаций и упражнений на фитболах;- совершенствование координации движений и чувства равновесия;- умение сочетать движения с музыкой и словом;- освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. | **Магнитофон, маты, фитбол, мячи** |
| **Февраль 4 неделя** | **Танцевальная аэробика «**Народный mix**»** | - освоение техники основных базовых танцевальных шагов;- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;- формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки;- развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. | **Магнитофон, коврики, маты** |
| **Март 4 неделя** | **Танцевальная аэробика «**Народный mix**»** | - освоение техники основных базовых танцевальных шагов;- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;- формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки;- развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. | **Магнитофон, коврики, маты** |
| **Апрель 1 неделя** | **Стэп-аэробика «**Загадочные шаги**»** | - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой;- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках;- совершенствование координации движения с музыкой и словом;- упражнять в танцевальных движениях;- развивать внимание, память. | **Магнитофон, коврики, маты, степ-платформы** |
| **Апрель 2 неделя** | **Стэп-аэробика «**Загадочные шаги**»** | - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой;- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках;- совершенствование координации движения с музыкой и словом;- упражнять в танцевальных движениях;- развивать внимание, память. | **Магнитофон, коврики, маты, степ-платформы** |
| **Май 1 неделя** | **Итоговое занятие** | - умение передавать в движении характер музыки;- умение сочетать движения с музыкой и словом;- освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины, ног;- освоение техники различных видов прыжков;- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами. | **Муз. центр, коврики, маты, степ-платформы, фитбол, мячи** |

1. **Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «harris \_\_ford\_vs\_gordon\_\_doyle\_feat\_lisah\_das\_geht\_boom\_shag\_ragga\_radio\_edit\_(zvukoff.ru)»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы Zvuki\_prirody-Ruchej\_Muzyka\_dlya\_Relaksacii.

1. **Фитбол-аэробика «Попрыгунчики»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики» «Dlya+detey+-+Veselaya+Muzyka.\_(mp3top100.net)»;

Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглажи-вание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

1. **Танцевальная аэробика «Русский bit».**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца.

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Русский bit» «Orkestr-narodnyh-instrumentov-Russkaya-bystraya-kadril\_(mp3keks.com)»;

Стретчинг: медленное круг.движ.головой; растягивание внутр. мышц бедра под музыку Orkestr-narodnyh-instrumentov-Berezka(mp3keks.com);

Релаксация и самомассаж под звуки природы Zvuki\_prirody-Ruchej\_Muzyka\_dlya\_Relaksacii.

1. **Степ-аэробика «Топай ножка»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Топай ножка» под музыку «Илона, франц»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под звуки природы «Zvuki\_prirody-Zvuki\_tropicheskogo\_lesa\_posle\_dozhdya».

1. **Классическая - аэробика «Отважные моряки»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»;

Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: Zvuki\_Prirody.\_Muzyka\_Morya...

1. **Фитбол-аэробика «Прыг-скок команда»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Прыг-скок команда» под музыку «Besheniy\_lyagushonok-Drin-\_din-diridin»;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины под музыку. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

1. **Танцевальная аэробика «Народный mix»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Танцевальныйmix» под музыку ;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под музыку «Sacred Earth Muzyka dlya nastoyaschego rasslableniya Yogi (mp3top100.net)».

1. **Степ-аэробика «Загадочные шаги»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции

«Загадочные шаги» под музыку «Chris\_Parker\_-\_Symphony\_2011\_skripichnaya\_tantsevalnaya\_muzika\_\_(get-tune.net)»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы Zvuki\_prirody-Pticy\_sverchki.

**4.Ожидаемый результат**

 **Образовательный:**

 • Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;

 • Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.

 • Развитие двигательных творческих способностей;

 • Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту. **Воспитательный:**

 • Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;

 • Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач

 • Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.

 **Социальный:**

 • Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;

 • Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровьеразрушающим привычкам.

**5.Методическое обеспечение**

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 3-5 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.

 3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.

**6.Условия реализации программы**

**Спортивное оборудование:**

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Фитбол мячи.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;
4. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

**7.Литература**

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 3-5 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.

 3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.

4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006. 5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.

 6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008

8. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров « Развивающая педагогика оздоровления: как начать эксперимент».

 9. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление».

10. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия в детском саду». 11. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.

12. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду (игровой Стретчинг)»

13. Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в детском саду».

14. Д.Б. Юматова «Интерес. Движение. Игра.» Развивающая двигательно- коммуникативная деятельность дошкольников. Методическое пособие.

****