

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ,
ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ,
«КРЫМСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ»**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

протокол № _____ от _____

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ОО КРЦ ППМСС

_____ Ю.В. Звегинцева

Приказ № _____ от _____

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год (76 часов)

Автор-составитель:

Дутчак Валерия Иосифовна,
педагог дополнительного образования

**Симферополь
2020**

Пояснительная записка

Формирование здоровья детей, полноценное их развитие – одна из основных проблем в современном обществе. Фундамент здоровья детей закладывается в дошкольном возрасте, именно тогда происходит интенсивный рост, развитие и созревание жизненно важных физиологических систем и структур организма, формирование движений, осанки. В эти годы вырабатываются необходимые привычки и черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни личности.

Актуальность данной программы состоит в том, что за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

В последние годы значительная часть детей, поступающих в детские дошкольные учреждения, имеет определённые функциональные отклонения в физическом и психическом здоровье. Из-за низкого уровня физического развития, незрелости движений часто для детей оказываются невыполнимыми требования, предусмотренные основной общеобразовательной программой.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития. Движения в любой форме, соответствующие возрастным возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения НОД, когда её основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Во время НОД по физическому развитию у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором, существенной стороной действия которого является повышение эмоционального тонуса. Ещё одним неблагоприятным фактором является недооценка и недопонимание взрослыми необходимости двигательной активности детей в режиме дня. Составляя одну из основных физиологических особенностей ребенка, она является условием его нормального формирования и развития. В работе с детьми, должны применяться такие методы и приемы, в которых учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем.

Сегодня двигательная активность детей составляет менее 40-50% за день, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность

организма ребенка в движении. При этом не учитывается, что их самостоятельная двигательная деятельность все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье, так как увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз, а также возрастающими познавательными интересами: компьютерные игры, просмотр телепередач. При этом, обязательная НОД по физической культуре, предусмотренная государственной программой в современном дошкольном учреждении, не может восполнить дефицит двигательной активности ребенка.

Требования современной педагогики побуждают к поиску новых подходов в организации работы по спортивно-оздоровительному направлению. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем.

Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитболами, высокая эффективность которой была оценена педагогами на протяжении многих лет работы с дошкольниками в детских садах Санкт-Петербурга. Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач. Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес. Мяч имеет определённые свойства. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболами. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, сказкой, проговариванием стихов в занятиях на фитболах, развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

В детской практике фитболы используются за рубежом уже около пятидесяти лет, в нашей стране немногим более пятнадцати. Впервые методика фитбол-гимнастики была представлена в 2002 году авторами: кандидатом педагогических наук, доцентом Т.С.Овчинниковой, и кандидатом медицинских наук, доцентом А.А.Потапчук в программе «Двигательный игротренинг для дошкольников», которая была апробирована в течение пяти лет в детских садах города Санкт-Петербурга. В этой программе авторы описали физиологическое воздействие фитболов на организм ребенка и методику проведения занятий, высокая эффективность которых была продемонстрирована в работе с дошкольниками.

В основу данной программы легли методики и комплексы упражнений по фитбол-гимнастике Е. Г. Сайкиной, С. В. Кузьминой фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах», парциальная программа.

Особенностью программы является уникальное сочетание физических упражнений с музыкой на мячах фитболах. Фитбол-аэробика развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает

эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. Оздоровительная фитбол-аэробика направлена на развитие физических и психических процессов, способствует закаливанию организма, усиливает защитные свойства иммунной системы организма к простудным и инфекционным заболеваниям, помогает развитию и совершенствованию дыхательной системы детей, улучшению психофизического состояния; развивает и укрепляет здоровье, предупреждает нарушения опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, формирует правильную осанку. При выполнении комплексов фитбол-аэробики происходит сильное, но адекватное возрасту и психофизическому состоянию ребенка воздействие механической и психической энергии на организм как на целостное образование. При регулярной практике организм подвергается воздействию по одной и той же функциональной модели, что обеспечивает быструю адаптацию его систем.

Основные принципы программы

1. Специфичность — необходимость выбора определенного комплекса физических упражнений, направленных на развитие и укрепление групп мышц, которые более всего задействованы при определенном типе мышечной деятельности. Желательно комбинировать различные виды физической нагрузки (бег, ходьба) для более гармоничного развития организма, а также в целях профилактики травматизма.

Физическая нагрузка должна быть достаточной по интенсивности и продолжительности, чтобы обеспечивать рост или поддержание оптимального уровня тренированности организма.

2. Регулярность физических нагрузок - тренировочные занятия должны быть регулярными. Минимум одно-два тренировочных занятия в неделю необходимы для поддержания оптимального уровня тренированности.

3. Постепенность. Постепенное увеличение интенсивности, продолжительности или частоты тренировочных занятий — необходимое условие для оптимального повышения уровня тренированности организма.

Целью программы является развитие двигательных способностей, а также профилактика нарушений осанки.

Направленность программы:

1. Укрепление мышц рук и плечевого пояса.
2. Укрепление мышц брюшного пресса.
3. Укрепление мышц спины и таза.
4. Укрепление мышц ног и свода стопы.
5. Увеличение гибкости и подвижности суставов.

6. Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата.
7. Формирование осанки.
8. Развитие ловкости и координации движений.
9. Развитие подвижности и музыкальности.
10. Расслабление и релаксация.
11. Профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи

1. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
2. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия.
3. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
7. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
8. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Образовательные задачи

1. Сформировать знания о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Воспитательные задачи

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

6. Содействовать формированию у детей коммуникативных умений.

7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

Рекомендации по проведению занятий по фитбол-аэробики

Инструктаж проводится с визуальной поддержкой и на доступном для ребенка уровне.

1. Подбирать фитбол каждому ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

2. Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.

3. Начинать занятия с простых исходных положений и упражнений, постепенно переходя к более сложным, решая задачи создания мышечного корсета и улучшения качества управления движениями.

4. Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.

5. Исключить во время занятий быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов.

6. При выполнении упражнений в положении лежа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в исходном положении лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

7. При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускаются наклон и запрокидывание головы вперед-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине не рекомендуется продолжительное время выполнение прыжков на фитболах.

8. При выполнении упражнений мяч-фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

9. При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.

10. Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.

12. На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств для создания положительного настроения является музыкальное сопровождение. Кроме того, необходимо обращать внимание на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя для примера детей, правильно выполняющих упражнения и личный пример педагога.

13. Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц из различных исходных положений. В основной части занятия целесообразно использовать специальные корригирующие упражнения. В заключительный период занятия целесообразно включить игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

14. С целью формирования коммуникативных умений у детей упражнения могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

15. С детьми дошкольного возраста использовать упражнения для самопознания, уточнения представлений детей о строении своего тела (называть части тела и их движения, проводить игры «Запрещенное движение», «Коснись названной части тела» и др.).

16. Для постепенного правильного освоения упражнений рекомендуется организовать обучение детей по этапам, то есть от облегченных исходных положений и простых упражнений на 1-м-2-м этапах, переходя к сложно-координационным заданиям под музыку на 3-м-4-м этапах.

17. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

Организационные условия проведения занятий

Программой предусмотрено посещение детьми занятий 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия — 30 минут.

Количество и возраст участников: группа не более 6 человек;

Возраст детей- 7-8 лет.

Форма проведения: групповая.

Продолжительность всей программы 76 часов (занятия 2 раза в неделю и онлайн-мероприятия) .

В условиях перевода организаций, осуществляющих образовательную деятельность, на дистанционный режим работы, реализация программы может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Фитбол-аэробика проводится с использованием фитбол-мячей различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Диаметр мяча для детей 7-8 лет — 55 см. Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°, значит, мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно если упражнение выполняется сидя на мяче. Для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть не сильно упругим.

Т.С. Овчинникова и А.А. Потапчук в своей программе «Двигательный игротренинг для дошкольников» описывают сенсорные особенности фитболов. Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение дает полноту ощущения формы. Один из выдающихся немецких педагогов-философов 19 века Фридрих Фребель отнес шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений». Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Разные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции организма.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием. Авторы практического пособия «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей» Г.В.Каштанова,

Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова раскрывают вибрационный эффект фитбол-гимнастики. Механическая вибрация оказывает специфическое воздействие практически на все органы и системы человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе. Колебания мяча воздействуют на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани. Импульсы получает и головной мозг, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу. С самого раннего возраста следует развивать и тренировать вестибулярные функции, а также большое значение имеет нормальное функционирование мозжечка, который является «двигательным мозгом» ребенка.

Занятия с мячом-фитболом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора.

Критерии отбора в коррекционную группу

Данная программа рассчитана для детей младшего школьного возраста от 7 до 8 лет со средним уровнем физического развития, кроме детей с расстройством аутистического спектра, детским церебральным параличом, умственной отсталостью, эпилепсией.

Методы и методики отбора детей

Диагностика физического развития проводится по методике Н.О.Озерцкого и Н.И.Гуревич, по Лях В.И. Все данные оформляются в таблицу. На каждого ребенка заводится карта физического развития, в которой отслеживается динамика физического развития и уровень усвоения программы.

Многие исследователи (К.С.Лебединская, В.В.Лебединский, И.Ф.Марковская, Е.М.Мастюкова) указывают на тесную связь между психомоторным и двигательным развитием. Эта связь настолько сильна, что разнообразная недостаточность психических и психомоторных процессов прямо отражается на формировании двигательной сферы. Поэтому показатели развития двигательной сферы могут служить одним из показателей при проведении диагностики детей.

Для того чтобы оптимизировать образовательный процесс и решить задачу оздоровления, проводится анализ физического состояния занимающейся группы детей в начале, в середине и в конце учебного года, наблюдая за произошедшими изменениями.

Критерии оценивания результатов.

Высокий уровень – ребенок выполняет все предложенные задания на фитболе самостоятельно.

Средний уровень – ребенок выполняет все предложенные задания на фитболе с частичной помощью взрослого.

Низкий уровень – ребенок не может выполнить предложенные задания на фитболе, помощь взрослого не принимает.

Содержание программы

1 ЭТАП.

Основные задачи:

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
2. Обучить правильной посадке на фитболе.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Организационно-методические указания: структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, 3-4 упражнения с фитболом, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале.

2 ЭТАП.

Основные задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо

контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Возможно постепенное включение музыкально-ритмических композиций с различными предметами (гимнастическая палка, мяч и т.п.)

3 ЭТАП.

Основные задачи:

1. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Организационно-методические указания: самомассаж мячами суджок под музыку, игровые упражнения в виде эстафет, фитбол-игры или игровые упражнения, возможно постепенное включение музыкально-ритмических композиций с различными предметами (гимнастическая палка, мяч и т.п.)

4 ЭТАП.

Основные задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии на мячах.
2. Разучивать основные танцевально-ритмические виды упражнений под музыкально-ритмические композиции (различные виды ходьбы, приставной шаг, подъем колена, махи руками и ногами, подскоки, прыжки ноги врозь, выпады, скрестные шаги и т. д.)

Организационно-методические указания: в начале занятия выполняется разминочный комплекс упражнений на фитбол-мячах, а также упражнения в равновесии, затем выполняются ритмические упражнения из исходного положения стоя под музыкально-ритмическую композицию.

5 ЭТАП.

Онлайн-мероприятия

С целью пропаганды здорового образа жизни и занятий физической культурой, расширения двигательной активности в каникулярное время проводятся онлайн-мероприятия: онлайн-викторины, онлайн-зарядки, онлайн-гимнастика.

Описание методов и техник работы

Программа построена по концентрическому типу, то есть повторяющиеся блоки упражнений усложняются по структуре и содержанию по мере их освоения. Ведущим способом совершенствования физических навыков является работа с использованием фитбола. Программа построена в форме групповых занятий. Учитывая образность мышления детей-дошкольников используются игровые приемы с элементами подражания и имитации движений животных, растений.

Основные методы, применяемые на занятиях: объяснение, показ (демонстрация способов выполнения упражнений).

На занятиях используются фронтальные формы подачи материала, а также реализуется дифференцированный подход.

Занятия проводятся в щадящем режиме, с учетом состояния здоровья детей, то есть исключаются повышенные аэробные и силовые нагрузки.

Темп выполнения упражнений медленный и средний.

Критерии эффективности программы

Критерием эффективности освоения данной программы является выполнение ребенком итоговых диагностических проб на уровне не ниже среднего (Приложение 1).

Промежуточные результаты успешности освоения программы фиксируются в декабре месяце.

Эффект коррекционного воздействия проявляется в повышении выносливости, гибкости позвоночного столба, ловкости, координированности и равновесии в движениях.

По завершении программы составляется аналитическая справка о результатах эффективности программы.

Также разработаны индивидуальные карты наблюдений за реакцией организма на физическую нагрузку на занятиях по фитбол-гимнастике, в которых отображаются антропометрические данные, соматоскопические исследования, показатели реакции организма на физическую нагрузку (частота сердечных сокращений и частота дыхательных движений измеряется два раза в месяц на протяжении года) для определения толерантности нагрузки и типа реакции сердечно-сосудистой системы (Приложение 2) .

Прогнозируемые результаты

Высокая эффективность занятий может быть достигнута при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, сотрудничество с другими специалистами , а также при наличии программно-методической и материальной базы.

Обучение детей фитбол-аэробике с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов приводит к следующим результатам:

- 1.происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;
- 2.совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- 3.развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;
- 4.улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.

Фитбол-аэробика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества детской фантазии и эмоционально раскрепощают детей. Кроме того, в процессе двигательной деятельности формируется самооценка : ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

Таким образом, фитбол-аэробика сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

Перспективное планирование

(посещение занятий 2 раза в неделю)

Занятия по фитбол-аэробике для детей 7-8 лет

Название группы:

Цель: укрепление организма детей и совершенствование их физического развития, развитие координационных способностей, равновесия и гибкости.

Задачи:

1. Развитие крупной моторики .
2. Тренировка вестибулярного аппарата .
- 3.Увеличение гибкости и подвижности в суставах .

Возраст: 7-8 лет

Режим работы: 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия: 30 минут

Структура занятия:

Части занятия	Продолжительность
1. Разминка	5 мин
2.Основная часть	20 мин
3.Заключительная часть	5 мин

Форма оценки эффективности коррекционного процесса:

определение показателей физического развития и моторных навыков в соответствии с возрастными нормативами.

Методическое оснащение: зал для занятий физической культурой, футбол, музыкальное сопровождение, гимнастические палки, мячи, программа, календарно-тематическое планирование, план-конспекты, журнал групповых форм работы.

№ п/п	Содержание (список упражнений)	Кол-во занятий	Кол-во часов
1	Знакомство. Входящая диагностика. Техника безопасности при работе в зале для занятий физической культурой и мячами-футболами.	4	4
2	Коррекционный блок:	58	58
	Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки	На протяжении всего курса	
	Упражнения на координацию и равновесие		
	Упражнения на гибкость		
	Подвижные игры под музыку		
	Профилактика нарушений осанки		
	Элементы дыхательной гимнастики		
	Онлайн-мероприятия	8	8
3	Промежуточная диагностика	2	2
	Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки	На протяжении всего курса	
	Упражнения на координацию и равновесие		
	Упражнения на гибкость		
	Профилактика нарушений осанки		
	Элементы дыхательной гимнастики		
	Подвижные игры под музыку		
	Танцевально-ритмические упражнения под музыку		
4	Итоговая диагностика	4	4
Итого		76	76

Тематическое планирование

№ темы	Название темы	Цели, задачи	Кол-во часов (занятие 2раз/нед)
№1	Знакомство. Техника безопасности при работе в зале для занятий физической культурой и мячами-фитболами. Входящая диагностика.	познакомить детей с основными правилами техники безопасности на занятиях в физкультурном зале и обращением с мячами-фитболами. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Выполнение диагностических заданий.	4
№2	Общеразвивающие упражнения	обучение упражнениям для рук, ног, туловища из различных исходных положений	2
№3	Упражнения для развития осанки	Освоение упражнений для формирования правильной осанки	2
№4	Упражнения для развития осанки	продолжать формировать правильную осанку, закрепить навык правильной посадки на мяче	2
№5	Упражнения на развитие координации	Техника выполнения упражнений на развитие координации движений	2

№6	Упражнения на развитие гибкости	Освоение упражнений на развитие гибкости	2
№7	Коррекционные упражнения	учить упражнениям, направленным на профилактику плоскостопия и нарушения осанки	2
№8	Онлайн-зарядка	Развитие двигательных способностей и интереса к занятиям физической культурой	1
№9	Онлайн-гимнастика	Развитие двигательных способностей и интереса к занятиям физической культурой	1
№10	Онлайн-викторина	Развитие двигательных способностей и интереса к занятиям физической культурой	1
№11	Онлайн-зарядка	Развитие двигательных способностей и интереса к занятиям физической культурой	1
№12	Онлайн-гимнастика	Развитие двигательных способностей и интереса к занятиям физической культурой	1
№13	Фитбол-аэробика	продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений на фитболах, закреплять правильную посадку	2
№14	Упражнения на развитие осанки. Дыхательные упражнения.	Формирование навыка правильной осанки, укреплять дыхательную систему	2
№15	Упражнения на развитие равновесия	развивать равновесие и мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах	2
№16	Фитбол-аэробика	продолжать учить базовым положениям на мячах при выполнении упражнений, развитие пространственной ориентации	2
№17	Упражнения для мышц спины и живота	продолжать закреплять «чувство» правильной осанки, укреплять мышцы спины и пресса	2

№18	Упражнения с предметами	учить выполнению упражнений с предметами в сочетании с покачиваниями на фитболе	2
№19	Подвижные игры и эстафеты	тренировать быстроту и ловкость	2
№20	<u>Промежуточная диагностика</u>	выполнение диагностических заданий	2
№21	Онлайн-гимнастика	Развитие двигательных способностей и интереса к занятиям физической культурой	1
№22	Онлайн-викторина	Развитие двигательных способностей и интереса к занятиям физической культурой	1
№23	Онлайн-зарядка	Развитие двигательных способностей и интереса к занятиям физической культурой	1
№24	Стретчинг. Упражнения на релаксацию.	научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	2
№25	Упражнения на развитие осанки	формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему	2
№26	Фитбол-аэробика	учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	2
№27	Упражнения на развитие гибкости	закрепление упражнений на развитие гибкости	2
№28	Упражнения на развитие равновесия	развитие равновесия и крупной моторики	2
№29	Общеразвивающие упражнения с фитболом	продолжать учить выполнять комплекс ОРУ в едином темпе	2
№30	Стретчинг	Продолжать учить выполнению упражнений на растягивание	2

№31	Коррекционные упражнения	Упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки	2
№32	Упражнения на развитие осанки	Продолжать учить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры	2
№33	Упражнения на развитие координации	укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений	2
№34	Фитбол-аэробика	укреплять мышечную систему, путём выполнения упражнений на мячах-фитболах	2
№35	Упражнения на развитие осанки	продолжать формировать правильную осанку	2
№36	Базовые шаги и связки аэробики	Учить технике выполнения базовых шагов аэробики	2
№37	Базовые шаги и связки аэробики	Учить технике выполнения базовых шагов аэробики	2
№38	Комплекс танцевальной аэробики 1	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики	2
№39	Комплекс танцевальной аэробики 2	Повторение и закрепление танцевально-ритмического комплекса под музыку	2
№40	Итоговая диагностика	Проведение итоговой диагностики	4
		Всего часов:	76 часов

Приложение 1

Диагностика физического развития

**(диагностические задания Н. И. Озерецкого, М. О. Гуревича и
Лях В.И.)**

Карта сопровождения ребенка по физическому развитию

Ф.И.О. ребенка _____

Возраст _____

	Дата проведения диагностики и оценка выполнения заданий (0-10 баллов по Н.И.Озерецкому,М.О.Гуревич), по Лях В.И.(0-3 баллов)			
	Дата: _____ — Входящая диагностика	Дата: _____ — Промежуточн ая диагностика	Дата: _____ Итоговая диагностика	Примечания
I. Оценка одновременности движений (одновременно,вы тянув две руки перед грудью,сжимать одну и разжимать другую)				
II.Оценка динамической координации верхних конечностей (бросить мяч в				

цель 5 раз)				
III.Оценка динамической координации нижних конечностей (прыжок на 360 градусов с сомкнутыми ступнями и с руками на поясе)				
IV.Оценка статического равновесия (по Бернштейну): «Аист» (6-8 сек)				
V.Оценка мелкой моторики рук (одновременное изменение положения обеих кистей, распрямляя одну и сжимая другую «кулак-ладонь») VI. Оценка умения выполнять движения и владения частями тела (по показу ребёнок				

выполняет движения, следуя за показом педагога);				
VII. Гибкость (дотянуться кончиками пальцев, кулаком, ладонью до пола) по Лях В.И.				

1.Оценка одновременности движений:

-одновременно, вытянув две руки перед грудью, сжимать одну и разжимать другую;

2.Оценка динамической координации верхних конечностей:

-бросить мяч в цель 5 раз с закрытыми глазами. Отклонение направления движения мяча не должно быть при этом более 50 см;

3.Оценка динамической координации нижних конечностей:

-совершить прыжок на 3600 с сомкнутыми ступнями и руками, расположенными на поясе, из исходного положения, без потери равновесия;

4.Оценка статического равновесия (по Н. А. Бернштейну):

-сохранить равновесие в позе «аист» в течение не менее 6-8 с — это средний уровень;

5.Оценка мелкой моторики рук:

-выполнение поочередно каждой рукой следующих движений: координация движений обеих рук «кулак — ладонь»: руки лежат на столе, причем одна кисть сжата в кулак, другая — с распрямленными пальцами. Одновременное изменение положения обеих кистей, распрямляя одну и сжимая другую;

6.Оценка умения выполнять движения и владения частями тела:

-по показу — ребёнок выполняет движения, следуя за показом педагога;

7.Оценка гибкости позвоночного столба:(по Лях В.И.)

-дотянуться кончиками пальцев до пола-удовлетворительно(1 балл),

-дотянуться кулаком-хорошо (2 балла),

-дотянуться ладонью-отлично (3 балла).

ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ:

1.Оценка выполнения заданий по методике Н. И. Озерецкого, М. О.

Гуревича: производится по 10-бальной шкале с целью прослеживания динамики развития. Все данные заносятся в таблицу, которая строится сразу на период: учебный год. Обследование проводится трижды: в начале, в середине и в конце учебного года.

Выполнение любого задания оценивается по 10 балльной шкале:

9-10 баллов— Ребенок понимает словесную инструкцию взрослого с первого раза. Выполняет задание самостоятельно и правильно, полностью следуя инструкции. Не допускает при этом ошибки, проявляет заинтересованность в работе, которая сохраняется на протяжении времени выполнения задания. Правильно и полно объясняет задание.

7-8 баллов— Ребенок понимает словесную инструкцию взрослого. Выполняет задание самостоятельно и правильно, следуя инструкции. Правильно, но кратко объясняя его, допуская иногда незначительные ошибки. Допускается единичное повторение инструкции педагогом.

5-6 баллов— Ребенок самостоятельно выполняет только легкий вариант задания. Если имеются умеренные трудности, требуется помощь разного объема, при выполнении основного задания и комментировании действий;

3-4 балла— Словесную инструкцию ребёнок понимает только после многократных повторений. Задание выполняется с трудом при оказании помощи или наглядном показе. Ребёнок испытывает затруднения в комментарии своих действий.

1-2 балла— Словесную инструкцию ребёнок понимает с большим трудом, легче усваивает после наглядного показа на аналогичном материале. Задание выполняется с большим количеством ошибок или учащийся совсем не справляется с заданием. Испытывает значительные затруднения или совсем не справляется в комментировании своих действий. Помощь взрослого используется редко или вообще не использует.

2.Оценка гибкости по Лях В.И.:

Основным методом оценки гибкости являются простейшие упражнения – тесты. Определяется подвижность позвоночного столба по степени наклона туловища вперед-вниз. Ребенок в положении стоя наклоняется вперед-вниз до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивается по уровню успешности выполнения теста : кончиками пальцев-удовлетворительно, кулаками-хороший уровень, ладонями-отличный уровень развития гибкости.

Соответственно уровням определяются баллы: удовлетворительный уровень-1 балл, достаточно хороший уровень -2 балла, отличный уровень (высокий)- 3 балла. При затруднениях в понимании словесной инструкции при выполнении тестового задания у детей диагностируется уровень пассивной гибкости. Критерии оценки гибкости аналогичны выше изложенным.

Приложение 2

Аннотация

Пояснительная записка

Формирование здоровья детей, полноценное их развитие – одна из основных проблем в современном обществе. Фундамент здоровья детей закладывается в дошкольном возрасте, именно тогда происходит интенсивный рост, развитие и созревание жизненно важных физиологических систем и структур организма, формирование движений, осанки. В эти годы вырабатываются необходимые привычки и черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни личности.

Актуальность данной программы состоит в том, что за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

В последние годы значительная часть детей, поступающих в детские дошкольные учреждения, имеет определённые функциональные отклонения в физическом и психическом здоровье. Из-за низкого уровня физического развития, незрелости движений часто для детей оказываются не выполнимыми требования, предусмотренные основной общеобразовательной программой.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития. Движения в любой форме, соответствующие возрастным возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения НОД, когда её основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Во время НОД по физическому развитию у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости,

удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором, существенной стороной действия которого является повышение эмоционального тонуса. Ещё одним неблагоприятным фактором является недооценка и непонимание взрослыми необходимости двигательной активности детей в режиме дня. Составляя одну из основных физиологических особенностей ребенка, она является условием его нормального формирования и развития. В работе с детьми, должны применяться такие методы и приемы, в которых учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем.

Сегодня двигательная активность детей составляет менее 40-50% за день, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении. При этом не учитывается, что их самостоятельная двигательная деятельность все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье, так как увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз, а также возрастающими познавательными интересами: компьютерные игры, просмотр телепередач. При этом, обязательная НОД по физической культуре, предусмотренная государственной программой в современном дошкольном учреждении, не может восполнить дефицит двигательной активности ребенка.

Требования современной педагогики побуждают к поиску новых подходов в организации работы по спортивно-оздоровительному направлению. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем.

Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитболами, высокая эффективность которой была оценена педагогами на протяжении многих лет работы с дошкольниками в детских сада Санкт-Петербурга. Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач. Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес. Мяч имеет определённые свойства. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболами. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, сказкой, проговариванием стихов в занятиях на фитболах, развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

В детской практике фитболы используются за рубежом уже около пятидесяти лет, в нашей стране немногим более пятнадцати. Впервые методика фитбол-гимнастики была представлена в 2002 году авторами: кандидатом педагогических наук, доцентом Т.С.Овчинниковой, и кандидатом медицинских наук, доцентом А.А.Потапчук в программе «Двигательный игротренинг для

дошкольников», которая была апробирована в течение пяти лет в детских садах города Санкт-Петербурга. В этой программе авторы описали физиологическое воздействие фитболов на организм ребенка и методику проведения занятий, высокая эффективность которых была продемонстрирована в работе с дошкольниками.

В основу данной программы легли методики и комплексы упражнений по фитбол-гимнастике Е. Г. Сайкиной, С. В. Кузьминой фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах», парциальная программа.

Особенностью программы является уникальное сочетание физических упражнений с музыкой на мячах фитболах. Фитбол-аэробика развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. Оздоровительная фитбол-аэробика направлена на развитие физических и психических процессов, способствует закаливанию организма, усиливает защитные свойства иммунной системы организма к простудным и инфекционным заболеваниям, помогает развитию и совершенствованию дыхательной системы детей, улучшению психофизического состояния; развивает и укрепляет здоровье, предупреждает нарушения опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, формирует правильную осанку. При выполнении комплексов фитбол-аэробики происходит сильное, но адекватное возрасту и психофизическому состоянию ребенка воздействие механической и психической энергии на организм как на целостное образование. При регулярной практике организм подвергается воздействию по одной и той же функциональной модели, что обеспечивает быструю адаптацию его систем.

Основные принципы программы

1. Специфичность — необходимость выбора определенного комплекса физических упражнений, направленных на развитие и укрепление групп мышц, которые более всего задействованы при определенном типе мышечной деятельности. Желательно комбинировать различные виды физической нагрузки (бег, ходьба) для более гармоничного развития организма, а также в целях профилактики травматизма.

Физическая нагрузка должна быть достаточной по интенсивности и продолжительности, чтобы обеспечивать рост или поддержание оптимального уровня тренированности организма.

2. Регулярность физических нагрузок - тренировочные занятия должны быть регулярными. Минимум одно-два тренировочных занятия в неделю необходимы для поддержания оптимального уровня тренированности.

3. Постепенность. Постепенное увеличение интенсивности, продолжительности или частоты тренировочных занятий — необходимое условие для оптимального повышения уровня тренированности организма.

Целью программы является развитие двигательных способностей, а также профилактика нарушений осанки.

Направленность программы:

1. Укрепление мышц рук и плечевого пояса.
2. Укрепление мышц брюшного пресса.
3. Укрепление мышц спины и таза.
4. Укрепление мышц ног и свода стопы.
5. Увеличение гибкости и подвижности суставов.
6. Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата.
7. Формирование осанки.
8. Развитие ловкости и координации движений.
9. Развитие подвижности и музыкальности.
10. Расслабление и релаксация.
11. Профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи

1. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
2. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия.
3. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
7. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
8. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Образовательные задачи

1. Сформировать знания о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Воспитательные задачи

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
6. Содействовать формированию у детей коммуникативных умений.
7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

Рекомендации по проведению занятий по фитбол-аэробике

Инструктаж проводится с визуальной поддержкой и на доступном для ребенка уровне.

1. Подбирать фитбол каждому ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.
2. Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.
3. Начинать занятия с простых исходных положений и упражнений, постепенно переходя к более сложным, решая задачи создания мышечного корсета и улучшения качества управления движениями.
4. Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.
5. Исключить во время занятий быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов.
6. При выполнении упражнений в положении лежа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в исходном положении лежа на

животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

7. При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускаются наклон и запрокидывание головы вперед-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине не рекомендуется продолжительное время выполнение прыжков на фитболах.

8. При выполнении упражнений мяч-фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

9. При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.

10. Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.

12. На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств для создания положительного настроения является музыкальное сопровождение. Кроме того, необходимо обращать внимание на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя для примера детей, правильно выполняющих упражнения и личный пример педагога.

13. Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц из различных исходных положений. В основной части занятия целесообразно использовать специальные корригирующие упражнения. В заключительный период занятия целесообразно включить игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

14. С целью формирования коммуникативных умений у детей упражнения могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

15. С детьми дошкольного возраста использовать упражнения для самопознания, уточнения представлений детей о строении своего тела (называть части тела и

их движения, проводить игры «Запрещенное движение», «Коснись названной части тела» и др.).

16. Для постепенного правильного освоения упражнений рекомендуется организовать обучение детей по этапам, то есть от облегченных исходных положений и простых упражнений на 1-м-2-м этапах, переходя к сложно-координационным заданиям под музыку на 3-м-4-м этапах.

17. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

Литература

1. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 176 с
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М.: 5 за знания, 2005. – 112 с
4. Доронова Т.Н. Из ДОУ в школу. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 232 с
5. Белкина В.Н., Елкина Н.В., Васильева Н.Н., Земляная С.И., Михайлова М.А. Дошкольник: обучение и развитие. – Ярославль: Академия развития; Академия и Ко, 1998. – 256 с
6. Ефимов О.И. Школьные проблемы глазами врача. – СПб.: «ДИЛЯ», 2007. – 144 с
7. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 105 с
8. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: АРКТИ, 2006. – 104 с
9. Маханева М.Д. Здоровый ребенок. – М.: АРКТИ, 2004. – 261 с

10. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – Воронеж, 2007. – 85 с
11. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с музыкой. – СПб.: КАРО, 2006. – 136 с
12. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: РЕЧЬ, 2002. – 176 с
13. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. – СПб.: Речь, 2007. – 99 с
14. Рунова М.А. Движение день за днем. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с
15. Волосникова Т.В., Филиппова С.О., Москаленко В.И., Лебедева Н.В. Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе. -М.: Школьная пресса, 2005. - 64 с
16. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. - М.: ВЛАДОС, 2003. – 320 с
17. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
18. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. – СПб., 2001.