

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №24 комбинированного вида Приморского района г. Санкт-Петербурга**

СОГЛАСОВАНА

на педагогическом совете
протокол № 1/23 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

приказ №78/1-о от 28.09.2023г.
Заведующий ГБДОУ детский сад № 24
_____ Л.В. Гришаева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Детский фитнес»

Возраст обучающихся: от 3 до 5 лет
Срок освоения: 64 часа, 2 года

Разработчик:
педагог дополнительного образования
инструктор по физической культуре,
Людмила Анатольевна Смирнова

г. Санкт-Петербург

2023 г.

СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Структурные компоненты ДОП:

1. Титульный лист ДОП.
2. Пояснительная записка, которая содержит информацию о ДОП:
 - направленность;
 - актуальность реализации;
 - адресат;
 - уровень освоения;
 - объем и срок освоения;
 - отличительные особенности (при наличии);
 - цель и задачи;
 - планируемые результаты освоения;
 - организационно-педагогические условия реализации;
 - язык реализации;
 - форма(ы) обучения;
 - особенности реализации;
 - условия набора и формирования групп;
 - формы организации и проведения занятий;
 - материально-техническое оснащение;
 - кадровое обеспечение.
3. Учебный план.
4. Календарный учебный график.
5. Рабочая программа, включающая:
 - особенности обучения (при наличии);
 - задачи и планируемые результаты обучения;
 - содержание обучения;
 - календарно-тематический план на каждую учебную группу;
6. Методические и оценочные материалы.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Детский фитнес»:

1. Пояснительная записка:

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес», её основные характеристики:

- ✓ Направленность: физкультурно-спортивная;
- ✓ Адресат ДОП:
 - младшая группа (3-4 года);
 - средняя группа (4-5 лет);
 - пол: женский, мужской;
- ✓ Базовые знания: начальный уровень;
 - наличие специальных способностей в данной предметной области отсутствует;
 - наличие определенной физической и практической подготовки по направлению ДОП не предусмотрено;
 - физическое здоровье детей (наличие/отсутствие противопоказаний) по допуску от врача;
- ✓ Актуальность базируется на:
 - социальном заказе общества (детей и родителей (законных представителей));
 - интеграции общего и дополнительного образования в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов (далее - ФГОС);
- ✓ Отличительные особенности ДОП (при наличии) - характерные свойства, основные идеи, черты, отличающие данную программу: от предыдущего варианта данной программы; от других, уже существующих в данной области.
- ✓ Новизна ДОП: данная программа «углублена» на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом.
- ✓ Уровень освоения ДОП: общекультурный;
- ✓ Объем и срок освоения ДОП: 64 часа, 2 года;
- ✓ Цель и задачи ДОП
 - Цель направлена на: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также на создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
 - Задачи:

обучающие:

- формировать знания о влиянии Детского фитнеса на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
- содействовать развитию памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

развивающие:

- обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье.

воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощаться в движениях;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

✓ Планируемые результаты освоения ДОП:

Систематические занятия Детским фитнесом:

1. Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье; (развитие мышечного корсета).

2. Разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей.

3. Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность.

4. Укрепят осанку и свод стопы.

5. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы.

1 год обучения (младшая группа).

По окончании первого года обучения занимающиеся дети умеют ориентироваться в зале, строиться (в шеренгу и в круг), выполняют лого-ритмические танцы и комплексы упражнений для первого года обучения под музыку и/или речитив. Владеют навыкам ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки, в музыкально-подвижной игре представляют различные образы (*зверей, птиц, растений и т.д.*). Если дети выполняют разнообразные движения, соответствующие темпу, ритму и форме музыкального произведения, то это свидетельствует о общекультурном уровне музыкального и физического развития.

2 год обучения (средняя группа).

После второго года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений музыкально – ритмической пластики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике (*творческие игры, специальные задания*), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

- ✓ Организационно-педагогические условия реализации ДОП:
 - язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее -РФ);
 - форма обучения: очная форма обучения
 - специально организованная образовательная деятельность;

- ✓ Особенности реализации ДОП
 - модульный принцип состоит из:

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.

Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

- ✓ сетевая форма реализации ДОП: сведения об организации и проведении открытых занятий, создании необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей) в рамках реализации ДОП;
- ✓ Условия набора в коллектив: принимаются все желающие;
- ✓ Условия формирования групп: одновозрастные;
- ✓ Количество обучающихся в группе: групповая, численностью по 10-12 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся, с учетом вида деятельности, санитарных норм и по норме наполняемости;
- ✓ Формы организации занятий: занятия в объединениях могут проводиться по группам с учётом возрастных особенностей;
- ✓ Формы проведения занятий:

- Формы проведения занятий: традиционные и игровое занятие на основе сюжетно-ролевой игры.

✓ Формы организации деятельности учащихся на занятии с указанием конкретных видов деятельности в рамках данной ДОП:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

- коллективная (ансамблевая): организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт, создание коллективного панно);

- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

✓ Материально-техническое оснащение ДОП:

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал 90 м²;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Фитбол-мячи по количеству детей;
6. Обручи;
7. Гантели по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Проектор;
4. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
5. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
6. Картотека комплексов специального воздействия;
7. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности
8. Спортивная форма;
9. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

✓ Кадровое обеспечение ДОП:

- педагог высшей квалификационной категории, инструктор по физической культуре

И.О.Ф.: Людмила Анатольевна Смирнова

Образование: высшее, профессиональное педагогическое (физическая культура).

Стаж работы: 8 лет.

1) Обучалась на курсах профессиональной переподготовки в НОУ «Союз педагогов» с 26.01.2015г. по 31.03.2015 года по программе «Теория и методика преподавания адаптивной физической культуры и массаж в дошкольном образовании (с учётом ФГОС)».

- 2) Прошла курсы в г. СПб. АППО повышения квалификации с 17.02.2017г. по 26.05.2017 года по программе «Формирование здоровья детей как сквозная идея ФГОС дошкольного образования».
- 3) Курсы в г. СПб. АППО (кафедра педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека) по программе «Методика преподавания физической культуры по ФГОС нового поколения» с 04.02.2021г. по 25.05.2021г. (108 часов).
- 4) Курсы повышения квалификации в С-Пб. АНО ДПО «Учебный центр «Педагогический Альянс»» по программе «Педагогика и методика дополнительного образования детей и взрослых в соответствии с ФГОС ДО (фитнес)», в 2021 году.

2. Учебный план.

Приложение № 3

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «Детский фитнес» на 1-ый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Организация занятий и беседы по правилам поведения в физкультурном зале в первом и втором полугодии.	2	2	-	октябрь январь
2.	Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определения уровня усвоения программы (конец года).	6	2	2	октябрь апрель
3.	Фитнес, силовая гимнастика на степ-платформе, аэробика, стретчинг. Подвижная игра.	64	1	12	в течение уч.года
4.	Силовая гимнастика с предметами, круговая тренировка, стретчинг. Подвижная игра.	64	1	12	в течение уч.года
5.	Аэробика, силовая гимнастика с предметами, стретчинг. Подвижная игра.	64	1	12	в течение уч.года
6.	Силовая гимнастика на ковриках с предметами, акробатика, рефлексия. Подвижная игра.	64	1	12	в течение уч.года
7.	Футбол-гимнастика. Подвижная игра.	64	1	3	в течение уч.года
8.	Контрольные и итоговые занятия.	-	-	2	май
	Итого:	64	9	55	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Детский фитнес»
на 2-ой год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Организация занятий и беседы по правилам поведения в физкультурном зале в первом и втором полугодии.	2	2	-	октябрь январь
2.	Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определения уровня усвоения программы (конец года).	6	2	2	октябрь апрель
3.	Фитнес, силовая гимнастика на степ-платформе, аэробика, стретчинг. Подвижная игра.	64	1	12	в течение уч.года
4.	Силовая гимнастика с предметами, круговая тренировка, стретчинг. Подвижная игра.	64	1	12	в течение уч.года
5.	Аэробика, силовая гимнастика с предметами, стретчинг. Подвижная игра.	64	1	12	в течение уч.года
6.	Силовая гимнастика на ковриках с предметами, акробатика, рефлексия. Подвижная игра.	64	1	12	в течение уч.года
7.	Футбол-гимнастика. Подвижная игра.	64	1	3	в течение уч.года
8.	Контрольные и итоговые занятия.	-	-	2	май
	Итого:	64	9	55	

Приложение № 4

3. СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название ДОП «Детский фитнес»	Год обучения		Всего часов
		1-й	2-й	
1.	Вводное занятие. Организация занятий и беседы по правилам поведения в физкультурном зале в первом и втором полугодии.	2	2	4
2.	Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определения уровня усвоения программы (конец года).	6	6	12
3.	Фитнес, силовая гимнастика на степ-платформе, аэробика, стретчинг. Подвижная игра.	64	64	128
4.	Силовая гимнастика с предметами, круговая тренировка, стретчинг. Подвижная игра.	64	64	128

5.	Аэробика, силовая гимнастика с предметами, стретчинг. Подвижная игра.	64	64	128
6.	Силовая гимнастика на ковриках с предметами, акробатика, рефлексия. Подвижная игра.	64	64	128
7.	Футбол-гимнастика. Подвижная игра.	64	64	128
8.	Контрольные и итоговые занятия.	2	2	4
	Итого:	64	64	128

Приложение № 5

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Детский фитнес»
на 2023/2024 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим Занятий*
1 год	02.10.2023г.	30.05.2024г.	32	64	64	15 мин.
2 год	02.10.2023г.	30.05.2024г.	32	64	64	20 мин.

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования») на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» / Под ред. Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р.Кислюк.-Волгоград:Учитель,2014г и с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес», «Игровой стретчинг» Программа составлена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

- особенности обучения:

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о степ – аэробике, о стретчинге,

обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

- задачи и планируемые результаты обучения:

Задачи программы:

Обучающие

- ✓ Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- ✓ Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- ✓ Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- ✓ Приобщение к здоровому образу жизни;
- ✓ Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие

- ✓ Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- ✓ Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- ✓ Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- ✓ Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- ✓ Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- ✓ Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (**произвольности, ритмичности и точности движений**).

Воспитательные

- ✓ Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- ✓ Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- ✓ Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- ✓ Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Планируемые результаты взаимодействия с детьми.

- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- умение работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

- содержание обучения:

Основные направления детского фитнеса:

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желателно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Степ-аэробика — это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — ступеньки. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на ступеньках под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуются» голосом шага и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах

— как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе. Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Фитбол – гимнастика. Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Это не только забавная игрушка, а еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия. Фитбол является не только уникальным оздоровительным "тренажером", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

- календарно-тематический план на каждую учебную группу:

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Физкультурные занятия в младшей группе

ОКТЯБРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки и	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7

<p align="center">Первая неделя Тема «Экскурсия в лес» ОРУ — комплекс 3</p>						
Перестроение в две колонны. Расчет на первый-второй в шеренге и колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (<i>веселая зарядка «Медуза»</i>)*. Бег «змейкой», широким шагом с преодолением препятствия (воротца или кубы — высота 20—25 см)	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой П	Прыжки через 5—6 предметов в (высота 15—20 см) 3	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком (не прижимать к груди) О	—	Подвижная игра «Возьми платочек». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
<p align="center">Вторая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 3</p>						
Построение в круг и шеренгу. Расчет на первый-второй в шеренге и колонне	Ходьба обычная, по кругу вправо, влево приставным шагом, на пятках и носках (<i>веселая зарядка «Медуза»</i>). Бег со сменой ведущего с выбрасыванием прямых ног вперед	— П 3	—	—//— п	Ползание на четвереньках по скамейке (толкать мяч головой) О	Подвижная игра «Колобок». Малоподвижная игра «Дружные пингины»

1	2	3	4	5	6	7
Третья неделя						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 1 *</i>						
Четвертая неделя						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 2</i>						

НОЯБРЬ

Строевые упражнения	Ходьба и бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазание, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6

<p align="center">Первая неделя Тема «Путешествие по городу» ОРУ — комплекс 4</p>					
Перестроение в две колонны на месте. Повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть) (<i>веселая зарядка «Велосипед»</i>). Бег обычный; с преодолением препятствий	Прыжки в длину с места на двух ногах 3	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы П	Ползание до флажка (с толканием мяча головой, расстояние 4—5 м) О	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись незлышно»

1	2	3	4	5	6
<p align="center">Вторая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 4</p>					
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Маленькая горка»</i>). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	—// —	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую О	—// — П	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
<p align="center">Третья неделя <i>Фитнес-тренировка — комплекс 3</i></p>					
<p align="center">Четвертая неделя <i>Фитнес-тренировка — комплекс 4</i></p>					

ЕКАБРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Веселые самолеты» ОРУ — комплекс 5						
В колонне по одному	Ходьба на носках и пятках. Бег в колонне по одному с ускорением	Перешагивание через предметы (ширина 10—15 см) II	Прыжки через предметы (высота 5 см) 3	Бросание мяча двумя руками из-за головы O	—	Подвижная игра «Ежата». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»
Вторая неделя Тема «Цветные самолеты» ОРУ — комплекс 5						
В колонне по одному, в круг	Ходьба с выполнением упражнений для рук. Бег с остановками и между предметами	— II — 3	—	— II —	Ползание по наклонной доске с опорой на ладони и колени (высота 40 см) O	Подвижная игра «Модная лягушка». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
Третья неделя						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 5</i>						
Четвертая неделя						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 6</i>						

ЯНВАРЬ

Строевы е упражнений и перестрое-	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Разноцветные платочки» ОРУ — комплекс 6					
В колонну и две колонны по ориентиру	Ходьба в заданном направлении, с высоким подниманием коленей. Бег в колонне между предметами	Прыжки из обруча в обруч 3	Бросание мешочка в обруч (расстояние 1,5—2 м) О	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени П	Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Снегопад»
Вторая неделя Тема «Магазин цветных ленточек» ОРУ — комплекс 6					
В две колонны по ориентирам	Ходьба в заданном направлении с опорой на ладони и стопы. Бег с высоким подниманием коленей	Перепрыгивание через предметы О	Бросание мешочка в обруч (расстояние 1,5—2 м) П	— П — 3	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Друзья»
Третья неделя					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 7</i>					
Четвертая неделя					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 8</i>					

ФЕВРАЛЬ

Строевые Упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «В гостях у лисы» ОРУ — комплекс 7					
Из колонны по одному в колонну по два, движение за направляющими по ориентирам	Ходьба в колонне, «змейкой», на носках и пятках. Бег в колонне со сменой направления по сигналу	Спрыгивание со скамьи (высота 20—25 см) З	Прокатывание обруча О	Подлезание под воротца в группировке П	Подвижная игра «Лиса и цыплята». Малоподвижная игра «Снегопад»
Вторая неделя Тема «В гостях у зайки» ОРУ — комплекс 7					
— П —	В колонне, «змейкой» с опорой на ладони и колени. Подскоки в движении, бег на носочках	Спрыгивание со скамьи в обозначенное место (высота 20—25 см) О	—// — П	—// — З	Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Два медведя»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 9					
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 10					

МАРТ

Строевые Упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Школа физкультуры Мишки-торопыжки» ОРУ — комплекс 8					
Из колонны по одному в колонну по два; в движении; за направляющим по ориентиру	Ходьба с остановкой и приседанием, с высоким подниманием коленей. Бег по извилистой дорожке и враспынную по лужайке	Ходьба с перешагиванием реек лестницы, лежащей на полу З	Прыжки в длину с места через 4 дорожки (ширина 30 см), находящиеся на расстоянии 1 м друг от друга П	Бросание мяча об пол двумя руками с отскоком и ловлей О	Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Котята и клубочки»
Вторая неделя Тоже					
Из колонны в шеренгу	Ходьба пригнувшись, с опорой на ладони и стопы. Бег с высоким подниманием коленей, на носочках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы (длина 2—3 м, ширина 20 см) С	Прыжки в длину с места О	— // — П	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Третья неделя					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 11</i>					
Четвертая неделя					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 12</i>					

АПРЕЛЬ

Строевы е упражнений и перестро ения	Ходьба, бег	Упражнен ия на равновесие	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Поиграем с солнечным зайчиком» ОРУ — комплекс 9					
Из колонны по одному в колонну по три по ориентирам с места	Ходьба обычная, «змейкой» с поворотом кругом по сигналу. Бег обычный, с ускорением и замедлением, изменением направления («на поезде»)	Ходьба по шнуру приставным шагом 3	Бросание большого мяча другу снизу П	Влезание на гимнастическую стенку О	Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
Вторая неделя тоже					
— П —	Ходьба «змейкой» с поворотом кругом по сигналу, приставным шагом. Прямой галоп; прыжки в полуприседе	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы (ширина 10—15 см, высота 5 см) О	— П — 3	— П — П	Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Хвост змеи»
Третья неделя					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 13</i>					
Четвертая неделя					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 14</i>					

МАЙ

Строевые упражнения и	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «На солнечной поляночке» ОРУ — комплекс 10						
Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке (<i>игра «Найди свое место в поезде»</i>). Бег с преодолением препятствий (кубы, узкая дорожка)	—	Прыжки в продвижении по прямой с перепрыгиванием через предметы 3	Метание малого мяча в вертикальную цель (на расстояние 1,5— 2 м) правой и левой рукой О	Перелезание через гимнастическую лестницу (высота 1,5 м) П	Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
Вторая неделя тоже						
Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом с высоким подниманием коленей. Чередование бега в колонне и врассыпную	Ходьба по скамейке с подлезанием в обруч О	—	— // — П	— П — 3	Подвижная игра «Два Яшки». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
Третья неделя						
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 15						
Четвертая неделя						
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 16						

Физкультурные занятия в средней группе

ОКТАБРЬ

Строевые упражнения и	Ходьба, бег	Упражнения на	Прыжки	Метание, бросание ловля	Лазанье, ползани	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «Веселая карусель»						
Нахождение своего места в колонне по одному и в кругу. Перестроение из колонны по	Ходьба со сменой направления по сигналу, с поворотом кругом, с остановкой по сигналу <i>(стретчинг</i>	—	Прыжки в глубину (высота 35 см) О	Метание предмета на дальность (5 м) П	Подлезание под дугу (высота 40 см) прямо в группировке 3	Подвижная игра «Карусель». Малоподвижная игра «Походка и
Вторая неделя Тема «В гости к Винни-Пуху»						
Нахождение своего места в колонне по одному и шеренге. Перестроение из	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, с остановкой по сигналу	Ходьба по узкой рейке гимнастиче-	—// — П	— П — 3	—// — 3	Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Овощи,
1	2	3	4	5	6	7
Третья неделя						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс</i>						
Четвертая неделя						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс</i>						

НОЯБРЬ

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Упражнения на равнове-	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6
Первая неделя Тема «Путешествие на волшебный остров» ОРУ — комплекс 4					

Из колонны по одному в колонну по два за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе (крадучись) (<i>веселая зарядка «Солдатик»</i>). Бег пригнувшись (крадучись) с остановкой; враспынную по сигналу	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки П	Прыжки в глубину (высота 35 см) 3	Метание мешочков правой и левой рукой через «ручей» (расстояние 5—6 м) О	Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»
---	---	---	-----------------------------------	--	--

1	2	3	4	5	6
Вторая неделя тоже					
Из колонны по одному в колонну по три по ориентирам	Ходьба обычная, шагом с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка</i>) Бег с изменением темпа по звуковому сигналу пригнувшись	— П — 3	Перепрыгивание через препятствие, талкиваясь двумя ногами	— П — п	Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
Третья неделя					
<i>Фитнес-тренировка —</i>					
Четвертая неделя					
<i>Фитнес-тренировка —</i>					

ДЕКАБРЬ

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Магазин игрушек» ОРУ — комплекс 5					

Из колонны по одному в колонну по три за направляющим по ориентирам	Чередование ходьбы в парах с ходьбой в рассыпную, широким шагом, с остановкой по сигналу (присесть), с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Лодочка»</i>). Чередование бега в парах с бегом в рассыпную, с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (<i>стретчинг «Цапля»</i>)	Перепрыгивание через препятствия двумя ногами (высота 15 см) 3	Отбивание мяча двумя руками от пола О	Ползание на ладонях и ступнях («обезьянки») между предметами (расстояние 10 м) П	Подвижная игра «Снежинки и ветер». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
Вторая неделя тоже					
Из колонны по одному в колонну по два за направляющим в движении	—	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место 3	—//— п	Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом (высота 2 м) О	Подвижная игра «Непослушные цыплята». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
Третья неделя					
<i>Фитн •-тренировка —</i>					
Четвертая неделя					
<i>Фит : тренировка —</i>					

ЯНВАРЬ

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание	Лазанье, ползан	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» ОРУ — комплекс 6						
Размыкание на вытянутые руки вперед и в	Ходьба с дополнительных препятствий (перешагивание). «Змейкой» между предме-	Ходьба по (сходиться вдвое-ем при расходиться, не		Бросание мяча друг лрлгч зу	Лазанье по наклонной лестнице на ках с переходом	Подвижная игра «Марштыпки и удав».

стороны	тами, с опорой на ладони и стопы, с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Велосипед»</i>). Бег «змейкой», с высоким подниманием ко-	уронив друга друга) О	—	П	на гимнастическую стенку и спуск чередуясь шагом	Малоподвижная игра «Дружные пингвины»
---------	--	--------------------------	---	---	--	---------------------------------------

**Вторая
неделя тоже**

Перестроение из двух колонн в две ги		Ходьба по мейке (ширина 25 см, высота 30 см) с ком на голове П	впрыгивание с высотой (25 см) в обозначенное место З	Бросание мяча другу из-за головы О		Подвижная игра «Два Яшки». Малоподвижная игра «Снегопад»
--------------------------------------	--	---	---	---	--	--

1	3	4	5	6	7
Третья неделя					
<i>Фитнес-тренировка —</i>					
Четвертая неделя					
<i>Фитнес-тренировка —</i>					

ФЕВРАЛЬ

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6
Первая неделя Тема «В гости к кукле Маше» ОРУ — комплекс 7					

Построение в две колонны за направляющим со сменой ведущего	Ходьба обычная, в полуприседе, на носках, с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Потягивание»</i>). Бег в колонне друг за другом, между предметами, с остановкой по сигналу (лечь на живот)	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в стороны П	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место 3	Бросание мяча вверх с хлопком О	Подвижная игра «Самый быстрый». Малоподвижная игра «Съедобное — несъедобное»
---	---	---	---	---------------------------------	--

1	2	3	4	5	6
Вторая неделя тоже					
Построение в две колонны за направляющим в движении	—	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в	Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ногами мячом О	— П — П	Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
Третья неделя					
<i>Фитнес-тренировка —</i>					
Четвертая неделя					
<i>Фитнес-тренировка —</i>					

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Волшебная палочка»						
Построение в три колонны по ориентир, повороты направо,	Ходьба обычная, «змейкой» со сменой темпа, с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Маленькая горка»</i>).	—	Прыжки в длину с места (расстояние 50—60 см) 3	Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли	Лазанье по гимнастической лестнице (высота 1,5 м);	Подвижная игра «Найди пару». Малоподвижная игра «Друзья»
Вторая неделя тоже						

Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении	—	Ходьба по гимнастической скамейке (на голове мешочек с песком) О	—	— II — II	Подлезание в плотной группировке под дугу 3	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Два медведя»
Третья неделя						
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 11						
Четвертая						
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 12						

АПРЕЛЬ

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Путешественники» ОРУ — комплекс 9					
Повороты кругом с переступанием, построение в колонну по два в движении	Ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Велосипед»</i>). Бег обычный,	Ходьба спиной вперед по узкой тропинке (расстояние 2—3 м) П	Прокаты в обруча (расстояние 1,5 м) О	Лазанье с опорой на стопы и колени по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку (высота 25—30 см) 3	Подвижная игра «Мой веселый мяч». Малоподвижная игра «Угадай по голосу, хитрая лиса»
Вторая неделя тоже					
Построение в колонну, шеренгу по два в движении	—	Ходьба спиной вперед, перешагивая через предметы (расстояние 2—3 м) 3	— II — П	Ползание по гимнастической скамейке на животе О	Подвижная игра «Вдвоем в обруче». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
Третья					
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 13					
Четвертая					
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 14					

МАЙ

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание. ловля	Лазанье.	Подвижные игры
Первая неделя Тема «На солнечной поляночке» ОРУ — комплекс 10					
Перестроение колонны по одному в колонну по два в движении со сменой ведущего; повороты направо, налево	Ходьба обычная, на ней стороне стопы, с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Велосипед»</i>). Бег обычный, с высоким подниманием коленей, «змейкой»	В длину с (не менее 50 см) 3	Метание предметов в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м) О	Лазанье гимнастической скамейки с опорой на ладони и стопы П	Подвижная игра «Бок». Малоподвижная игра «Два медведя»
Вторая неделя тоже					
—//—	— П —	В длину с О	—//— П	3	Подвижная игра «Свой домик». Малоподвижная игра «Съедобное»
Третья неделя					
<i>Фи нес-тренировка —</i>					
Четвертая неделя					
<i>Фи нес-тренировка —</i>					

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

Цель диагностики; выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики (мониторинга): достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

№	ФИО ребенка	Демонстрирует двиг. способности.	Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы	Выполняет упр. игрового стретчинга	Выполняет силовые упражнения	Умение работать на степ-платформе	Проявляет самостоятельность, творческую активность.	Итого

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов(показателей) освоения программы.

Красный - выполняет самостоятельно при минимальном контроле(помощи) взрослого.

Зелёный - выполняет самостоятельно при напоминании взрослого.

Синий - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные

- совместно со взрослым деятельности.

6.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемый результат взаимодействия с детьми.

- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- умение работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

✓ **Формы подведения итогов.**

В конце учебного года проводятся открытые занятия для родителей, педагогов дошкольного учреждения.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физкультурные занятия для детей 3-5 лет – М.:ТЦ Сфера, 2015.
2. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» - 3-е изд.- М.: ТЦ Сфера, 2018.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
4. Власенко Н.Э. «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» - Санкт-Петербург «Детство-Пресс»,2015.

Приложение № 6

ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ АКТОВ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».