

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11 города Белогорск»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1
«24» августа 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ДС №11
_____ А.А.Тимошенко
приказ № 58
от «24» августа 2023г

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
«Мой друг тренажёр»**

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 36

Программу разработал:
Карпова Наталья Викторовна
Старший воспитатель
первой квалификационной категории

Содержание

1.Комплекс основных характеристик образования	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цели и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы	5
1.4.Планируемые результаты	7
2. Комплекс организационно - педагогических условий	7
2.1. Календарный учебный график	7
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Формы аттестации	16
2.4. Оценочные материалы	16
2.5. Методические материалы	16
2.6. Рабочая программа воспитания.....	17
3. Список литературы	19

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Мой друг - тренажер» разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»;
- Устав Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №11 города Белогорск».

Направленность - физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – ознакомительный

Адресат программы. Программа адресована детям 5-6 лет. Программа предусматривает подгрупповые и групповые формы работы с детьми. Состав группы – 20 человек.

Актуальность программы

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно, сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Комплексному решению всех этих задач способствует использование тренажеров в работе с детьми. Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они достаточно просты и удобны в обращении: могут использоваться в образовательной деятельности по физической культуре, во время гимнастики как после дневного сна, так и утром, на

физкультурных праздниках и досугах, в самостоятельной деятельности. Работа на них позволяет детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости; удовлетворить их потребность в двигательной активности. Кроме того, эти упражнения значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками.

Таким образом, работа над программой дополнительного образования по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста «Крепыши» является перспективным направлением.

Новизна программы

Существует множество программ, имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику здорового образа жизни у детей детского сада.

Программа состоит из подвижных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы и работе с детскими тренажерами.

Педагогическая целесообразность программы. Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников.

Отличительные особенности программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что программа ориентирована на использование различных оздоровительных технологий на одном занятии. В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу ставится личность ребёнка, её самооценность - признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса.

Форма обучения – очная.

Форма организации занятий – групповая. Группа формируется из обучающихся одного возраста. Состав группы – постоянный.

Объем и срок освоения программы, режим занятий

Курс программы «Мой друг - тренажер» рассчитан на 1 год при проведении занятий по 1 разу в неделю. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы составляет 36 часов, из которых 10 - теоретические занятия, 26 - практические. Образовательный процесс проводится один раз в неделю.

Продолжительность занятий - по 25 мин. 1 раз в неделю в течении всего учебного года.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – сохранение и укрепление здоровья детей путем использования детских тренажеров, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Программа предполагает решение следующих **задач**:

- Обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;
- обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах, развивать двигательные умения и навыки;
- формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (*крупные, средние, мелкие*);
- развивать у детей основные физические качества (*силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.*) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия;
- знакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на тренажерах, учить соблюдать эти правила;
- формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

1.3. Содержание программы

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 36 учебных часа, из которых 10 - теоретические занятия, 26 - практические.

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на *три этапа*:

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На втором этапе упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теоретические	Практические	
1	Мониторинг	2	1	1	Наблюдение
2	Солдатики - куклы	2	0	2	Наблюдение
3	Деревца	2	1	1	Наблюдение
4	Осенние листья	2	0	2	Наблюдение
5	Пальчики в лесу	2	1	1	Наблюдение
6	Пружинки	2	1	1	Наблюдение
7	Стойкий оловянный солдатик	2	0	2	Наблюдение
8	Качалочка	2	1	2	Наблюдение
9	Самолет	2	1	2	Наблюдение
10	Снежок	2	0	2	Наблюдение
11	Шарик	2	1	2	Наблюдение
12	Бегемотик	2	1	2	Наблюдение
13	Гвозди	2	0	2	Наблюдение
14	Мороз-красный нос	2	1	2	Наблюдение
15	Два и три	2	0	2	Наблюдение
16	Червячок	2	1	2	Наблюдение
17	Пловцы	2	0	2	Наблюдение
18	Рыбаки и рыбки	2	0	2	Наблюдение
	Итого	36	10	26	

1.4. Планируемые результаты

Реализация образовательной программы будет способствовать достижению следующих результатов: **личностных:**

- воспитание у детей таких качеств личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность; - формирование осознанного отношения к своему здоровью; **метапредметных:**

- повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств);

- развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы; **предметных:**

- обеспечение двигательной активности детей посредством разнообразных, увлекательных, совместных занятий вместе с детьми.

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года

Начало учебного года	Окончание учебного года	Продолжительность учебного года
01.09.2023	31.05.2024	36 недель (180 дней)

Сроки и продолжительность учебных периодов

Учебный период	Начало и окончание полугодия	Количество учебных недель по 5-дневной учебной недели	Праздничные дни
1 полугодие	01.09.2023-22.12.2023	16 недель	06.11.2023
2 полугодие	09.01.2024-31.05.2024	20 недель	23.02.2024 08.03.2024 01.05.2024 09.05.2024

Сроки и продолжительность каникул

Каникулы	Начало и окончание каникул	Количество каникулярных дней
Зимние	30.12.2023-08.01.2024	10 дней

Содержание программы

Тема	Содержание		
	Вводная часть	Основная	Заключительная
Мониторинг	Выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств		
Солдатики куклы	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение на восстановление дыхания «Паровозик»	ОРУ с малым мячом Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Совушка – сова»	Веселый тренинг «Солдатики – куклы»

Деревца	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Задувание свечи»	ОРУ с малым мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Цапля на болоте»	Медленный бег. Веселый тренинг «Деревца»
Осенние листья	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырасти большой»	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Медведь и пчелы»	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
Пальчики в лесу	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Очищающее дыхание»	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Гуси – лебеди»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»
Пружинки	разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Хлопок»	РУ с обручем. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».	Ходьба по залу. Упражнение на коррекцию осанки «Пружинки»
Стойкий оловянный солдатик	ходьба и бег различными способами. Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	РУ с обручем. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя во бору»	ходьба по залу. Весёлый тренинг «Стойкий оловянный солдатик»
Качалочка	разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Дыхательное упражнение «Маятник»	РУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	ходьба по залу с заданиями. Весёлый тренинг «Качалочка»
Самолет	Разновидности ходьбы и бега с выполнением заданий для рук. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка»	Ходьба по залу. Лёгкий бег. Веселый тренинг «Самолет»

Снежок	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик»	ОРУ с большим мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Два Мороза»	Ходьба в рассыпную по залу с выполнением заданий. Веселый тренинг «Снежок»
Шарик	Разновидности ходьбы и бега.	РУ с большим мячом.	Ходьба с заданиями.

	Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Самомассаж ног.
Бегемотик	Игровое упражнение Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Бегемотик»	РУ с большим мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы – веселые ребята»	Ходьба с заданиями. Самомассаж ног.
Гвозди	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперед. Дыхательное упражнение «Чудо – нос»	РУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Передай – встань»	Ходьба по залу с заданиями. Пальчиковая гимнастика «Гвозди»
Мороз-красный нос	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Ходьба по залу в рассыпную Вис на гимнастической стенке.

Два и три	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение «Воздушный шар»	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка»	Медленный бег. Веселый тренинг «Два и три»
Червячок	Разновидности ходьбы и бега. Игровое задание «Пауки и мухи»	ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»
Пловцы	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Ходьба и медленный бег. Игровое упражнение «Носпол-потолок»
Рыбаки и рыбки	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение «Подуем на...»	ОРУ со скакалкой Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба враспынную по залу с заданиями Упражнение в расслаблении мышц на фитболе
Мониторинг	Выявление основных показателей степени освоения программы. В ходе диагностики установить особенности развития у детей физических качеств, динамику этих показателей в течение года		

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия.

Наличие в спортивном зале тренажерной зоны. Дизайн и конструкция тренажеров должны соответствовать условиям эксплуатации в закрытых помещениях.

Рациональное размещение тренажеров осуществляется в соответствии с методическим вариантом, т.е. методикой, реализуемой на занятиях по физической

культуре. При этом следует соблюдать санитарно-гигиенические требования и профилактические меры, предупреждающие травматизм среди детей.

Перечень физкультурного оборудования для тренажерного зала

Тип оборудования	Основной набор	Назначение
1.Тренажеры простейшего типа	Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса
	Детские эспандеры	Для развития мышц плечевого пояса
	Диски «Здоровье»	Для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата
	Мячи - массажеры	Для массажа кистей рук
	Большие мячи - массажеры	Для массажа мышц разных частей тела
2.Тренажеры сложного типа	«Велотренажер»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Мини - твистер»	Для тренировки координационных способностей
	«Бегущий по волнам»	Для развития моторно-двигательной системы
	«Беговая дорожка»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Мини - степпер»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Универсальная силовая скамья»	Для развития мышц плечевого пояса
	«Гребля»	Для развития мышц плечевого пояса
	«Лихой наездник»	Для развития мышц плечевого пояса
	«Степпер с ручкой»	Для развития выносливости, для укрепления мышц ног
	«Гребной тренажер»	Для развития мышц плечевого
	«Мульти-Ровер»	Для развития выносливости
	«Виброплатформа»	Для оздоровительного воздействия на организм
	«Жим ногами»	Для развития мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса
	«Разгибание ног»	Для развития равновесия, укрепления мышц спины, ног, плечевого пояса и пресса

	«Тренажер для пресса»	Для укрепления верхних и нижних мышц живота
3. Гимнастический комплекс	Гимнастическая лестница; Перекладина	Для развития мышц рук, ног, координационных способностей и упражнений с лазанием
4. Разное	Массажные дорожки; Мячи-ёжики; Доска ребристая; Валики массажные.	Для массажа рук, ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия
	Батут	Для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия
	Фитболы; Мячи прыгуны	Для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений, развития мышц ног

Технические средства обучения: аудио проигрыватель, видеокамера, фотоаппарат, мультимедийное оборудование.

Наглядные пособия: схемы, картотеки, фотоальбомы, видеоматериалы, мультимедийные презентации.

Информационное - методическое обеспечение: методические разработки по всем темам, мероприятий, интернет-источники.

Кадровое обеспечение. Педагог, реализующий данную программу, имеет высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации

Формы выявления, фиксации и предъявления результатов

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа, наблюдение, дидактическая игра, конкурсы, соревнования, открытые и итоговые занятия.	Отзывы детей и родителей, фото и видео.	Открытые занятия

2.4. Оценочные материалы

- Отзывы детей и родителей;

- фото и видео;
- открытые и итоговые занятия.

2.5. Методические материалы

Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются разнообразные формы работы с воспитанниками:

- тематическая
- индивидуальная
- круговая тренировка
- подвижные игры
- логоритмика
- интегрированная деятельность
- сюрпризные моменты

В период обучения для проведения образовательной деятельности используются следующие **методы**: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике работы на тренажёрах.

Общепедагогические методы включают в себя:

- словесные методы;
- методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются современные педагогические и информационные **технологии**:

- практико-ориентированный метод обучения;
- здоровьесберегающие технологии; - личностно-ориентированные технологии; - игровые технологии.

Формы и режим занятий

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка к спортивным соревнованиям.

Типы занятий: ознакомительные, тренировочные, итоговые.

Формы занятий: подгрупповые

Методические и дидактические материалы:

- схемы;
- картотеки;
- фотоальбомы;
- видеоматериалы;
- мультимедийные презентации.

2.6. Рабочая программа воспитания

Особенности реализации воспитательного процесса

Воспитание является одной из важнейших составляющих образовательного процесса наряду с обучением, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Особенности организуемого воспитательного процесса в детском саду: программа «Крепыши» осуществляет свою деятельность в муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №11 города Белогорск»

Цель: развитие у детей потребности в укреплении здоровья, развитии их физических способностей.

Формы и содержание деятельности: занятия проходят в тесном контакте всех участников воспитательного процесса.

Методы воспитания:

-формирования сознания (методы убеждения, словесные): объяснение, рассказ, беседа, инструктаж, пример;

-организации деятельности и формирования опыта поведения (практические): приучение, педагогическое требование, воспитывающие ситуации;

-стимулирования поведения и деятельности: поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждений действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Направления воспитательной работы:

- организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;
- введение оздоровительных традиций в ДОО.

Планируемые результаты:

- развитие культуры общения, умение работать в сотрудничестве с окружающими;

- стремление к выполнению социальных норм и правил безопасного и здорового образа жизни;
- приобретение опыта творческой игровой деятельности;
- развитие способности к личному самоопределению и социальной адаптации.

Календарный план воспитательной работы

<i>Мероприятие</i>	<i>Примерная дата</i>	<i>Воспитательный эффект</i>
Организация закаливающих мероприятий	в течение года	Укрепление здоровья детей, тренировка защитных сил организма, воспитание привычки здорового образа жизни
«За здоровый образ жизни всей семьей» (спортивный праздник)	сентябрь	Развитие интереса к собственному организму, состоянию здоровья, удовлетворение потребности детей в двигательной активности, воспитание привычки заботиться о своем здоровье
Фестиваль подвижных дворовых игр	октябрь	Приобщение детей к традициям народной игровой культуры региона, формирование интереса к подвижным дворовым играм, желание заниматься спортом
Физкультурный досуг «Папа, мама, я - здоровая, спортивная семья»	ноябрь	Развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, воспитание привычки здорового образа жизни
Спортивные праздники, посвященные Дню защитника Отечества	февраль	Расширять представления детей о празднике - День защитника Отечества, о родах войск, воспитывать патриотические чувства, смелость, развивать быстроту, ловкость, выносливость

День Здоровья	май	Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, спортом, воспитание морально волевых качеств, привычки здорового образа жизни
---------------	-----	--

3. Список литературы

Литература для педагогов

1. Алябьева Е.А. Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ/ Е.А. Алябьева. - М.: Издательство Скрипторий, 2004 г. – 24 с.
2. Асташенко О.И. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой / О.И. Асташенко. - ТЦ Сфера, 2008 г, - 35 с.
3. Власенко Н.С. Фитнес в детском саду / Н.С. Власенко. – Пралеска, 2006 г. – 45 с.
4. Власенко Н.С. Фитнес для дошкольников / Н. С. Власенко. - Мозырь, 2008 г.- 64 с.
5. Гредкина Т. С. Тренажер для дошкольников / Т. С. Гредкина. - М.: Издательство Скрипторий, 2004 г. – 86 с.
6. Жукова Л. В. Занятия с тренажерами //Дошкольное воспитание. 2007. №5.
7. Рунова Н.А. Использование тренажеров в детском саду / Н. А. Рунова. - М., 2005 г. – 54 с.
- Рунова Н.А. Движение день за днем / Н. А. Рунова. - М., 2007 г. – 87 с.

Литература для родителей

1. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста / СПб: Детство–пресс, 2015 г. – 115 с.
2. Рунова М.А. Движение день за днем / М.А. Рунова. - М: Линка-пресс, – 56 с.
3. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной деятельности детей дошкольного возраста / СПб: Детство –пресс 2013 г. – 154 с.
4. Силантьева С.В. Игры-забавы на участке детского сада / С.В. Силантьева. - М: ТЦ Сфера 2015 г. – 49 с.
5. Сулим Е.В. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет / Сулим Е.В. - М: ТЦ Сфера, 2014 г. – 35 с.

Литература для детей

1. Анисимова Т.Г. Физическое развитие детей 5-7 лет / М: Издательство Учитель, 2009 г. – 98 с.
2. Филлипова С. О. Спутник руководителя физического воспитания / СПб: Детство-пресс, 2007 г. – 106 с. 7. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детского дошкольного возраста /М: ТЦ Сфера 2006 г. – 89 с.

3. Фирилёва Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика в детском саду / СПб: Детство.
- М. 2001 г. – 46 с.

