

Оглавление

[Пояснительная записка 3](#_Toc26812179)

[Актуальность программы 3](#_Toc26812180)

[Учебно-тематическое планирование 5](#_Toc26812181)

[Список использованной литературы 17](#_Toc26812182)

# Пояснительная записка

Программа кружка «Детский фитнес» разработана согласно п.1 ст. 45 Закона РФ «Об образовании» государственное и муниципальное образовательные учреждения вправе оказывать населению, предприятиям, учреждениям и организациям платные дополнительные образовательные услуги (обучение по дополнительным образовательным программам, преподавание специальных курсов и т.д.), не предусмотренные соответствующими образовательными программами и федеральными государственными образовательными стандартами, типовым положением о дошкольном образовательном учреждении, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 27.10.2011 №2562 и др.

Программа составлена с использованием методической литературы: Е.В. Сулим. Детский фитнес «Физическое развитие детей 3-5 лет» М.: ТЦ Сфера, 2018.

Е.В. Сулим. Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2018

# Актуальность программы

Слово «Фитнес» происходит от английского «tobefit» - быть в форме. А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.  
Привычки и отношение к фитнесу также развиваются в течение детства и продолжают усиливаться с юности до зрелости.  
Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон.  
Количественные характеристики: объем движений выполняемый детьми в определенный календарный период (сутки, неделя), а также место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника.  
Качественные характеристики: содержание двигательной активности. К ней относятся форма занятий, характер физических упражнений и способы организации детей при их выполнении,  
В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными.  
Однако во время занятий детским фитнесом не допустима чрезмерно высокая двигательная активность, требуется контроль нагрузки с учетом возрастных особенностей детей.  
Данные занятия дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в фитнесе движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия кружка «Детский фитнес» и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

**ЗАДАЧИ:**

- сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить

мотивационную потребность и положительное отношение к физическим

упражнениям;

- обучить дошкольников технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (тренажеры, ленты, мячи);

- развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений;

- воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).

- развивать творческие способности воспитанников;

- знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

**Целевая аудитория:** программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 6 лет. Оптимальное количество участников до 15 детей.

**Продолжительность программы и периодичность занятий:** программа рассчитана на 1 учебный год. Общее количество часов в год – 32 ч. Продолжительность занятий до 30 мин.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю после дневного сна.

**Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

**Ожидаемые результаты:**

- высокий уровень развития основных физических качеств;

- развитие музыкально-ритмических способностей;

- снижение заболеваемости.

**Способы определения результативности:**

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое);

- мониторинг заболеваемости (раз в полгода);

- наблюдение;

- анализ полученных данных;

- беседа с родителями;

* отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

Учебный план **(объем и содержание)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **1** | Основы знаний | 10% |
| **2** | Образно-игровая ритмическая гимнастика | 19% |
| **3** | Хореография | 8% |
| **4** | Фитбол-гимнастика | 14% |
| **5** | Элементы художественной гимнастики | 15% |
| **6** | Элементы йоги | 3% |
| **7** | Упражнения с предметами | 7% |
| **8** | Степ-аэробика | 22% |
| **9** | ОФП | 12% |
|  | **ИТОГО** | **100% (32)** |

# 

# Учебно-тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№** | **Тема** | **Задачи** |
| сентябрь | 1 | «Прогулка в осенний лес» | - учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;  - развивать координацию движений;  - совершенствовать функциональные способности организма;  - воспитывать нравственно-волевые черты личности. |
| 2 | «Сбор урожая» | - учить раскручивать обруч на полу;  - закреплять умение согласованно двигать руками и ногами;  - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;  - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость. |
| 3 | «Прогулка в осенний лес» | - учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;  - развивать координацию движений;  - совершенствовать функциональные способности организма;  - воспитывать нравственно-волевые черты личности. |
| 4 | «Сбор урожая» | - учить раскручивать обруч на полу;  - закреплять умение согласованно двигать руками и ногами;  - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;  - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость. |
| 5 | «Экскурсия в лес на поезде» | - учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;  - развивать координацию движений;  - способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов;  - совершенствовать функциональные способности организма;  - воспитывать нравственно-волевые качества личности. |
| 6 | «Мы веселые утята» | - учить выражать движения под музыку;  - учить согласовывать слова с действиями;  - развивать чувство ритма;  - формировать правильную осанку;  - развитие гибкости. |
| 7 | «Экскурсия в лес на поезде» | - учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;  - развивать координацию движений;  - способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов;  - совершенствовать функциональные способности организма;  - воспитывать нравственно-волевые качества личности. |
| 8 | «Мы веселые утята» | - учить выражать движения под музыку;  - учить согласовывать слова с действиями;  - развивать чувство ритма;  - формировать правильную осанку;  - развитие гибкости. |
| октябрь | 9 | «Веселая карусель» | - учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками;  - закреплять навык действовать по сигналу;  - способствовать развитию и укреплению опорно-двигатель­ного аппарата;  - воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость. |
| 10 | «В гости к Винни-Пуху» | - учить раскручивать обруч на правой и левой руке;  - закреплять умение согласованному движению рук и ног;  - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;  - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость. |
| 11 | «Веселая карусель» | - учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками;  - закреплять навык действовать по сигналу;  - способствовать развитию и укреплению опорно-двигатель­ного аппарата;  - воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость. |
| 12 | «В гости к Винни-Пуху» | - учить раскручивать обруч на правой и левой руке;  - закреплять умение согласованному движению рук и ног;  - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;  - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость. |
| 13 | Сюжетно-игровое занятие «Мы за солнышком идем» | - способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц;  - развивать подвижность суставов и связок;  - учить детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления;  - воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений. |
| 14 | «В мире животных» | - закрепить выполнение строевых действий;  - развивать творческие способности и воображение;  - профилактика плоскостопия;  - укрепить мышцы ног. |
| 15 | Сюжетно-игровое занятие «Мы за солнышком идем» | - способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц;  - развивать подвижность суставов и связок;  - учить детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления;  - воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений. |
| 16 | «В мире животных» | - закрепить выполнение строевых действий;  - развивать творческие способности и воображение;  - профилактика плоскостопия;  - укрепить мышцы ног. |
| ноябрь | 17 | «Путешествие на волшебный остров» | - учить принимать правильное исходное положение при вы­полнении прыжков;  - упражнять в беге «змейкой»;  - закреплять навык действовать по сигналу;  - способствовать развитию и укреплению опорно-двигатель­ного аппарата;  - воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость. |
| 18 | «Путешествие по городу» | - учить раскручивать обруч на талии;  - развивать умение выполнять движения ритмично и вы­разительно;  - развивать мышечную силу и выносливость;  воспитывать волю и терпение при выполнении упраж­нений. |
| 19 | «Путешествие на волшебный остров» | - учить принимать правильное исходное положение при вы­полнении прыжков;  - упражнять в беге «змейкой»;  - закреплять навык действовать по сигналу;  - способствовать развитию и укреплению опорно-двигатель­ного аппарата;  - воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость. |
| 20 | «Путешествие по городу» | - учить раскручивать обруч на талии;  - развивать умение выполнять движения ритмично и вы­разительно;  - развивать мышечную силу и выносливость;  воспитывать волю и терпение при выполнении упраж­нений. |
| 21 | «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки» | - учить перестроению в несколько шеренг;  - воспитывать раскрепощённость и творчество в движениях; - развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение осанки;  - развитие умения расслабляться под музыку. |
| 22 | «За осенью зима приходит, и к ней готовиться пора» | - развивать скоростно-силовые и координационные способности;  - содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой;  - тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук. |
| 23 | «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки» | - учить перестроению в несколько шеренг;  - воспитывать раскрепощённость и творчество в движениях; - развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение осанки;  - развитие умения расслабляться под музыку. |
| 24 | «За осенью зима приходит, и к ней готовиться пора» | - развивать скоростно-силовые и координационные способности;  - содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой;  - тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук. |
| декабрь | 25 | «Магазин игрушек» | - учить бросанию мяча из положения сидя на корточках;  - развивать физические качества: равновесие и гибкость;  - закреплять навык катания мяча;  - формировать потребность в систематических занятиях фи­зическими упражнениями. |
| 26 | «Путаница» | - развивать координационные способности;  - развитие внимания и памяти;  - профилактика плоскостопия;  - формирование правильной осанки;  - укрепление мышц спины, ног;  - формирование умения слышать ритм. |
| 27 | «Магазин игрушек» | - учить бросанию мяча из положения сидя на корточках;  - развивать физические качества: равновесие и гибкость;  - закреплять навык катания мяча;  - формировать потребность в систематических занятиях фи­зическими упражнениями. |
| 28 | «Путаница» | - развивать координационные способности;  - развитие внимания и памяти;  - профилактика плоскостопия;  - формирование правильной осанки;  - укрепление мышц спины, ног;  - формирование умения слышать ритм. |
| 29 | «Новый год вот-вот придет» | - содействовать развитию музыкального слуха, памяти;  - расширять кругозор;  - формировать правильную осанку;  - профилактика плоскостопия;  - укрепить мышцы спины;  - развитие мелкой моторики. |
| 30 | «Новый год вот-вот придет» | - содействовать развитию музыкального слуха, памяти;  - расширять кругозор;  - формировать правильную осанку;  - профилактика плоскостопия;  - укрепить мышцы спины;  - развитие мелкой моторики. |
| январь | 31 | «Путешествие в зимний лес» | - упражнять в навыке мягкого приземления и принятии пра­вильного исходного положения при выполнении прыжков;  - упражнять в бросании мяча из положения сидя на корточ­ках;  - развивать равновесие и гибкость;  - формировать потребность в систематических занятиях фи­зическими упражнениями. |
| 32 | «Забавы зимушки-зимы» | - учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе;  - упражнять в отбивании мяча от пола;  - развивать мышечную силу и выносливость;  воспитывать эмоциональную раскрепощенность. |
| 33 | «Путешествие в зимний лес» | - упражнять в навыке мягкого приземления и принятии пра­вильного исходного положения при выполнении прыжков;  - упражнять в бросании мяча из положения сидя на корточ­ках;  - развивать равновесие и гибкость;  - формировать потребность в систематических занятиях фи­зическими упражнениями. |
| 34 | «Забавы зимушки-зимы» | - учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе;  - упражнять в отбивании мяча от пола;  - развивать мышечную силу и выносливость;  воспитывать эмоциональную раскрепощенность. |
| 35 | «Мороз рисует инеем» | - содействовать развитию музыкального слуха;  - развивать ловкость, увертливость; - совершенствовать умение соблюдать правила игры;  - укрепить мышцы брюшного пресса, рук и ног;  - формировать чувство ритма. |
| 36 | «Мороз рисует инеем» | - содействовать развитию музыкального слуха;  - развивать ловкость, увертливость; - совершенствовать умение соблюдать правила игры;  - укрепить мышцы брюшного пресса, рук и ног;  - формировать чувство ритма. |
| февраль | 37 | «В гости к кукле Маше» | - учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой;  - упражнять в равновесии;  - упражнять в освоении составных элементов основных движе­ний, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;  - учить соблюдать правила при выполнении физических уп­ражнений и подвижных игр. |
| 38 | «Пожарные на учении» | - учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе;  - упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ- платформе;  - развивать мышечную силу и выносливость;  - воспитывать эмоциональную раскрепощенность. |
| 39 | «В гости к кукле Маше» | - учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой;  - упражнять в равновесии;  - упражнять в освоении составных элементов основных движе­ний, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;  - учить соблюдать правила при выполнении физических уп­ражнений и подвижных игр. |
| 40 | «Пожарные на учении» | - учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе;  - упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ- платформе;  - развивать мышечную силу и выносливость;  - воспитывать эмоциональную раскрепощенность. |
| 41 | «Зимняя сказка» | - развивать чувство ритма;  - упражнять в выполнении танцевальных шагов;  - развивать трудолюбие;  - развитие равновесия;  - развитие памяти. |
| 42 | «Отправляемся в поход, много нас открытий ждет» | - содействовать развитию чувства ритма;  - упражнять в ходьбе с препятствиями;  - продолжать учить расслабляться под музыку;  - воспитывать ответственность, организованность и дисциплинированность;  - развивать умение выполнять танцевальные шаги под счет и музыку. |
| 43 | «Зимняя сказка» | - развивать чувство ритма;  - упражнять в выполнении танцевальных шагов;  - развивать трудолюбие;  - развитие равновесия;  - развитие памяти. |
| 44 | «Отправляемся в поход, много нас открытий ждет» | - содействовать развитию чувства ритма;  - упражнять в ходьбе с препятствиями;  - продолжать учить расслабляться под музыку;  - воспитывать ответственность, организованность и дисциплинированность;  - развивать умение выполнять танцевальные шаги под счет и музыку. |
| март | 45 | «Волшебная палочка выручалочка» | - учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на степ-платформе;  - упражнять в ползании на низких четвереньках, толкая мяч головой;  - упражнять в освоении составных элементов основных дви­жений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;  - воспитывать ответственное отношение к правилам при вы­полнении физических упражнений и подвижных игр. |
| 46 | «Мы – юные циркачи» | - учить перебрасывать малый мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола;  - упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбе­га способом «ножницы»;  - развивать силу основных мышечных групп, способство­вать укреплению и растяжению мышц и связок;  - воспитывать волевые качества: уверенность в своих си­лах, настойчивость. |
| 47 | «Волшебная палочка выручалочка» | - учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на степ-платформе;  - упражнять в ползании на низких четвереньках, толкая мяч головой;  - упражнять в освоении составных элементов основных дви­жений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;  - воспитывать ответственное отношение к правилам при вы­полнении физических упражнений и подвижных игр. |
| 48 | «Мы – юные циркачи» | - учить перебрасывать малый мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола;  - упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбе­га способом «ножницы»;  - развивать силу основных мышечных групп, способство­вать укреплению и растяжению мышц и связок;  - воспитывать волевые качества: уверенность в своих си­лах, настойчивость. |
| 49 | «…чтобы быстро двигаться…» | - упражнять в выполнении комплекса танца, ритм. гимнастики;  - развивать мышечную силу, пластику и выносливость;  - развитие творческих способностей. |
| 50 | «У ребят порядок строгий» | - учить быстро находить своё место в шеренге;  - развивать ловкость и быстроту;  -;продолжать развивать умение двигаться в такт музыке;  - развивать танцевальные способности и возможность детей;  - развить умение импровизировать. |
| 51 | «…чтобы быстро двигаться…» | - упражнять в выполнении комплекса танца, ритм. гимнастики;  - развивать мышечную силу, пластику и выносливость;  - развитие творческих способностей. |
| 52 | «У ребят порядок строгий» | - учить быстро находить своё место в шеренге;  - развивать ловкость и быстроту;  -;продолжать развивать умение двигаться в такт музыке;  - развивать танцевальные способности и возможность детей;  - развить умение импровизировать. |
| апрель | 53 | «Путешественники» | - учить правильному перехвату за перекладины гимнастичес­кой стенки перед выполнением виса;  - развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпры­гиванием;  - закреплять навык подтягивания во время ползания;  - формировать чувство радости и удовлетворения от выпол­нения физических упражнений. |
| 54 | «Цирк» | - учить подбрасывать и ловить малый мяч с хлопком и вращением кистей рук;  - закреплять умение энергично отталкиваться и правиль­но приземляться при выполнении прыжков;  - развивать силу основных мышечных групп, способство­вать укреплению и растяжению мышц и связок;  - воспитывать волевые качества: уверенность в своих си­лах, настойчивость. |
| 55 | «Путешественники» | - учить правильному перехвату за перекладины гимнастичес­кой стенки перед выполнением виса;  - развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпры­гиванием;  - закреплять навык подтягивания во время ползания;  - формировать чувство радости и удовлетворения от выпол­нения физических упражнений. |
| 56 | «Цирк» | - учить подбрасывать и ловить малый мяч с хлопком и вращением кистей рук;  - закреплять умение энергично отталкиваться и правиль­но приземляться при выполнении прыжков;  - развивать силу основных мышечных групп, способство­вать укреплению и растяжению мышц и связок;  - воспитывать волевые качества: уверенность в своих си­лах, настойчивость. |
| 57 | «Морские обитатели» | - упражнять в передвижении по кругу со сцепленными руками;  - развивать слуховое внимание;  - развивать мышечную силу спины, брюшного пресса;  - развивать творческие способности. |
| 58 | Сюжетное занятие «Морское царство» | - развивать мышечную силу спины, ног, рук;  - развивать умение слышать ритм;  - продолжать знакомить детей с морскими жителями;  - профилактика плоскостопия. |
| 59 | «Морские обитатели» | - упражнять в передвижении по кругу со сцепленными руками;  - развивать слуховое внимание;  - развивать мышечную силу спины, брюшного пресса;  - развивать творческие способности. |
| 60 | Сюжетное занятие «Морское царство» | - развивать мышечную силу спины, ног, рук;  - развивать умение слышать ритм;  - продолжать знакомить детей с морскими жителями;  - профилактика плоскостопия. |
| май | 61 | «На солнечной полянке» | - формировать умение сохранять правильную осанку при вы­полнении упражнений:  - формировать навык выполнения точных движений при ра­боте с мячом;  - укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосу­дистую и дыхательную системы;  - развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, ко­ординацию и ловкость. |
| 62 | «Олимпийские звезды» | - укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса;  - развивать координацию, ловкость движений, глазомер;  - совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное воспри­ятие;  - способствовать общему укреплению организма ребенка;  - тренировать и укреплять функции дыхательной и сер­дечно-сосудистой систем организма;  - повышать умственную и физическую работоспособность;  - воспитывать волевые качества: целенаправленность, на­стойчивость, выдержку;  - содействовать воспитанию умения эмоционального вы­ражения;  - оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка. |
| 63 | «На солнечной полянке» | - формировать умение сохранять правильную осанку при вы­полнении упражнений:  - формировать навык выполнения точных движений при ра­боте с мячом;  - укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосу­дистую и дыхательную системы;  - развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, ко­ординацию и ловкость. |
| 64 | «Олимпийские звезды» | - укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса;  - развивать координацию, ловкость движений, глазомер;  - совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное воспри­ятие;  - способствовать общему укреплению организма ребенка;  - тренировать и укреплять функции дыхательной и сер­дечно-сосудистой систем организма;  - повышать умственную и физическую работоспособность;  - воспитывать волевые качества: целенаправленность, на­стойчивость, выдержку;  - содействовать воспитанию умения эмоционального вы­ражения;  - оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка. |
| 65 | «Весеннее пробуждение» | - упражнять в различных перестроениях;  - упражнять в умении различать динамику звука;  - укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки. |
| 66 | «Выходи на тренировку» | - содействовать развитию танцевальности, гибкости;  - развивать инициативу детей;  - вызвать положительные эмоции, создать бодрое настроение. |
| 67 | «Весеннее пробуждение» | - упражнять в различных перестроениях;  - упражнять в умении различать динамику звука;  - укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки. |
| 68 | «Выходи на тренировку» | - содействовать развитию танцевальности, гибкости;  - развивать инициативу детей;  - вызвать положительные эмоции, создать бодрое настроение. |

# Список использованной литературы

*Аверина И.Е.* Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практ. пособие. М., 2007.

*Борисова М.М.* Фитнес-технологии в системе здоровьесберега­ющего образования детей дошкольного возраста // Инструктор по физкультуре. 2013. № 5.

*Огурёнкова О.Н.* и др. Фитнес-программа для детей и родите­лей // Инструктор по физкультуре. 2013. № 1.

*Сулим Е.В.* Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. М.: ТЦ Сфера, 2012.

*Сулим Е.В.* Детский фитнес «Физическое развитие детей 3-5 лет» М.: ТЦ Сфера, 2018.

*Сулим Е.В.*  Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2018.