

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 100 города Тюмени

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания педагогического совета
МАДОУ д/с №100
города Тюмени
от 31 мая 2023 г. № 4

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес для малышей»
(для детей 4-7 лет)

Автор программы:
педагог дополнительного образования,
инструктор по физической культуре
Корнилова А.Н.

Тюмень, 2023 г.

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
Пояснительная записка	3
Актуальность	6
Цели и задачи реализации Программы	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
Учебно-тематический план	9
Содержание программы	10
Ожидаемые результаты	12
Мониторинг усвоения программного материала	12
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	13
Материально- техническое оснащение	13
ЛИТЕРАТУРА:.....	13

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;

Сравнительно недавно детский фитнес появился в России. Слово «фитнес» произошло от английского «fit», что в переводе означает «соответствовать», «быть в хорошей форме».

Фитнес — это комплекс физических упражнений, направленный на укрепление всех систем организма. Фитнес предлагает не только занятие физической культурой, но и собственную философию образа жизни, определенную систему ценностей.

Детский фитнес – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств.

Детский фитнес - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Хочется отметить, что гармоничное развитие личности дошкольника происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально-дифференцированного подхода, во-вторых, в дошкольной студии обучения, то есть в ДОУ, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми детского фитнеса. Необходимо начать работу с дошкольниками с самого малого, но очень интересного и близкого душевному состоянию детей.

Методическая работа значима и актуальна, так как ослабленность детей из-за недостатка физических нагрузок сегодня одна из самых больших тревог детских специалистов. Наши дети могут похвастаться прекрасным знанием иностранных языков, поразить глубокими познаниями высоких технологий. Но физическая форма их оставляет желать лучшего. И это несмотря на то, что все прекрасно знают, что регулярные физические нагрузки укрепляют не только мышцы и суставы, но и волю, и служат залогом хорошего здоровья.

В сравнении с занятиями спортом, фитнес менее травматичен. Так как нагрузки на организм ребенка равномерны, он удовлетворяет потребности различных

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

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» составлена на основе учебно – методического пособия Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016; Павлова К.С. «Работа с тренажерами как средство развития двигательных качеств и потребностей в ежедневной двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста». Методические материалы, С.- 2015.

1.2. Актуальность и новизна

Актуальность программы «Детский фитнес» заключается в том, что занятия фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Занятия фитнесом компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно- двигательный аппарат, мышечный корсет. Фитнес может дать очень многое: в первую очередь, здоровье, силу, ловкость. Занятия фитнесом укрепляют иммунитет, помогают в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, плоскостопия; способствуют: развитию моторных навыков, координации движений и чувства баланса тела; приобретению правильной осанки; улучшению гибкости.

Инновация заключается в том, что фитнес является инновационным направлением в укреплении здоровья и обладает следующими признаками инновационности: цикличностью развития, связью с культурой, новизной качества, широкой информативностью и внедрением, системным преобразованием, энергозатратностью. Программа «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- фитбол-аэробика;
- степ-аэробика;
- игровой стретчинг;
- занятия на спортивных тренажерах;
- корректирующая гимнастика;

Фитбол-аэробика, по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ- платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробику. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степаэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Упражнения **игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

Занятия **на детских спортивных тренажерах** оказывают положительное воздействие на организм ребенка, но только в том случае, если нагрузка строго дозируется. Нагрузка, превышающая уровень физиологических возможностей ребенка, может повлечь за собой перенапряжение сердечнососудистой, дыхательной систем и неблагоприятно отразиться на здоровье и развитии ребенка.

Старший дошкольный возраст наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Дети этого возраста уже способны анализировать свои движения и действия, контролируя таким

образом свое самочувствие. Двигательная активность (ДА) к 6 годам становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Во время занятий с тренажерами старшие дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень ДА, но и проявлять физические возможности – силу, ловкость, выносливость.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей.

Направленность программы

Физкультурно-спортивная. Программа по дополнительному образованию «Детский фитнес» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Особенности организации образовательного процесса.

Осуществляется в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями воспитанников. В режиме дня сбалансировано время, отведенное на: занятия, сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, индивидуальную работу. Образовательная программа, методы и организация образовательного процесса соответствуют возрастным особенностям детей.

1.3. Цели и задачи реализации Программы

Содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников и повышение их двигательной активности через занятия детским фитнесом;

Основная задача - укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста, и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Задачи программы:

Оздоровительные

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы.

Развивающие

- развитие физических качеств детей (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой. *Образовательные*

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний о видах фитнес-программ;
- обогащение двигательного опыта детей.

Воспитательные

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи); - воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание умения эмоционального самовыражения, творчества в движениях.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики (степ-аэробика, футбол-аэробика), упражнения на тренажерах, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры. Обязательным условием занятия является профилактика и коррекция нарушений ОДА. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.

Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

Принципы построения программы:

В соответствии с ФГОС Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Прогнозируемые результаты освоения программы

1. Формирование правильной осанки;
2. Укрепление костно-мышечного корсета;
3. Улучшение музыкальной и двигательной памяти и чувство ритма;
4. Повышение уровня двигательной активности;
5. Рост интереса к занятиям по физической культуре;
6. Формирование осознанного отношения к укреплению своего здоровья.

Дети будут знать:

- виды фитнес-технологий;
- правила безопасного поведения на занятиях;
- структуру занятий (разминка, основная часть, заключительная часть – упражнения на растяжку и расслабление мышц с элементами дыхательных упражнений и т.д.; - упражнения, способствующие правильному формированию осанки и профилактики нарушений ОДА.

Дети будут уметь:

- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги аэробики;
- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку.

2. Содержательный раздел

2.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Вводная диагностика
АЭРОБИКА					
2.	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем – Да!»	8	2	6	Промежуточный контроль
СТЕП-АЭРОБИКА					
3	«Полет на планету Здоровья»	6	2	4	Промежуточный контроль
	«Волшебные ступеньки»	6	1	5	Промежуточный контроль
КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА					
4	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»	8	1	7	Промежуточный контроль
	«Ковер-самолет»	8	1	7	Промежуточный контроль
ТРЕНАЖЕРЫ					
5	«Морское путешествие»	6	2	4	Промежуточный контроль
	«Путешествие в город тренажеров»	6	1	5	Промежуточный контроль
ФИТБОЛ-АЭРОБИКА					
6	«Озорные гномы»	6	1	5	Промежуточный контроль
	«Разноцветный мяч»	6	1	5	Промежуточный контроль

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ					
7	«Веселые зверята»	8	1	7	Промежуточный контроль
	Итоговое	2	0	2	Итоговая диагностика
	ИТОГО	72	14	58	

2.3. Содержание программы

Основными разделами, включенными в программу являются:

- аэробика;
- степ-аэробика;
- футбол-аэробика;
- упражнения на спортивных тренажерах;
- элементы игрового стретчинга;
- подвижные игры;
- дыхательные упражнения;
- точечный массаж, самомассаж;
- упражнения на расслабление;
- оздоровительная, корригирующая гимнастика.

Раздел «Аэробика» состоит из физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение - шаги, прыжки, подскоки, ходьба, бег, с движениями рук, туловища.

В раздел «Степ-аэробика» входят ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку.

Раздел «Фитбол-аэробика» это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Раздел «Упражнения на спортивных тренажерах» направлен на овладение детьми комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты, движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Упражнения выполняются на тренажерах простого и сложного типа.

Раздел «Упражнения на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата» состоит из упражнений, комплексов и игр на укрепление мышц и связок стопы, на снятие мышечного напряжения со стопы после нагрузки,

упражнений на формирование правильной осанки и укрепления мышечного корсета.

Раздел «Игровой стретчинг» основан на статичных растяжках мышц тела и суставно- связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Раздел «Корригирующая гимнастика» состоит из упражнений, направленных на формирование правильной осанки, на укрепление мышц, формирующих свод стопы, на формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

Типы занятий

- Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
- Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.
- Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.
- Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

В основном занятия проходят в традиционной форме. Одно занятие в месяц – игровое. Так же занятия могут проводиться в форме круговой тренировки, в виде сюжетных, тематических и музыкально-ритмических занятий.

Части и структура занятий

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Элементы степ-аэробики, упражнения на силу мышц, ловкость и выносливость обычно включены в данную часть. Продолжительность - 3-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, степ-аэробика, упражнения на спортивных тренажерах, подвижные и музыкально-ритмические игры, а также предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, мышечной организованности, силовой аэробики, танцевальной аэробики (элементов зумбы) отдельно и в связке, а также обучение целому

танцевальному комплексу под музыку. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность -15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, самомассаж, игры малой подвижности. Может включать упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики совместно с дыхательными и релаксационными, в т.ч. упражнениями на растяжку. Продолжительность - 2-5 минут.

2.4 Ожидаемые результаты:

Образовательный:

- Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами,
 - Обогащение двигательного опыта;
 - Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности;
- Развитие двигательных творческих способностей;
 - Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

Воспитательный:

- Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;
- Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач;
- Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.

Социальный:

- Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;
- Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровьеразрушающим привычкам.

2.5 Мониторинг усвоения программного материала

Оценка умений проводится через контрольные посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой. Объект мониторинга: Личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы «Детский фитнес». Методы мониторинга:

- Наблюдение за поведением ребенка в разных видах деятельности.
- Анкетирование родителей.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится два раза в год.

Способы фиксации данных обследования:

- Протоколы наблюдений.
- Данные тестирования
- Способы обработки результатов
- Обобщение результатов сводной таблицы.
- Качественный анализ данных обследования.
- Диагностика

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3

теста) Ниже среднего – выполнено 2 теста.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.

1. Музыкально-спортивный зал.
2. Детские спортивные тренажёры: гребля, велотренажер, мини степпер, мини твист, беговая дорожка, бегущий по волнам; мини батут.
3. Детские гантели.
4. Фитболы.
5. Степ-платформы.
6. Массажные мячи, ребристые дорожки, массажные коврики, полусферы, ортопедические коврики, массажные островки и т.д.
7. Музыкальный центр, ИКТ.
8. Гимнастические маты.
9. Гимнастическая скамейка.
10. Дуги для подлезания.
11. Обручи.
12. Скакалки.
13. Мячи.
14. Гимнастические палки.
15. Обручи.
16. Мешочки для метания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
6. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия в детском саду».
7. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников».
8. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду (игровой Стретчинг)»
9. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Метод. рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. 96 с.
10. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-6 лет II-ой группы здоровья с применением тренажеров: специальность 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 22.02.2012.
11. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Типография ОФТ. С-Петербург, 2005. 66с