Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Белочка»

Принято на заседании
педагогического совета
от 29 августа 2023 года
Протокол № 7

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ детский сад «Белочка»
_____Е.В. Туржанская
Приказ № 41 от 30 августа 2023 года

ТУРЖАНСКАЯ ЕКАТЕРИНА ВИТАЛЬЕВНА

Подписано цифровой подписью: ТУРЖАНСКАЯ ЕКАТЕРИНА ВИТАЛЬЕВНА
Дата: 2023.08.30 14:44:12 +11'00'

Рабочая программа дополнительного образования «Детский фитнес»

для детей 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования

Бехер Светлана Сергеевна

п.г.т. Южно-Курильск 2023

Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения.

Анатолий Васильевич Луначарский

Пояснительная записка

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Задачами воспитания в детском саду являются укрепление здоровья ребенка, полноценное физическое развитие, поддержание жизнерадостного настроения, всестороннее развитие.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Именно поэтому предусмотрены занятия детским фитнесом.

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, стретчинга, фитбола и др. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и заниматься с удовольствием. Бесспорное достоинство детского фитнеса состоит в том, что детский фитнес не имеет четко определенной программы упражнений. Скорее, детский фитнес можно назвать сочетанием «блоков» из общеукрепляющих упражнений, которые включают в себя упражнения для осанки, упражнения со скакалкой, с мячами, с обручами и нестандартным оборудованием. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме.

Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети, начиная с 3 лет – и мальчики, и девочки. Однако при занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме, ведь дети должны заниматься с удовольствием! Физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста ребенка.

На занятиях дети учатся двигаться под музыку, играют в подвижные тематические игры.

Фундамент здоровой жизни нужно закладывать с детства!

Актуальность программы

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Цель: Укрепление здоровья детей.

Задачи:

- Оптимизировать рост и развивать опорно-двигательный аппарат (формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия);
- предупреждать плоскостопие — укреплять мышцы стопы и голени;
- развивать и укреплять все мышечные группы;
- повышать функциональные возможности вегетативных органов, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, оптимизировать пищеварение и теплорегуляцию, улучшать обменные процессы
- улучшать координацию движений, силу, скорость, выносливость;
- формировать двигательные умения и навыки;
- содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- повышать интерес к занятиям спортом.

Основные принципы занятий:

- -Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития. Он заключается в непрерывности и планомерности использования средств.
- -Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Принцип постепенного повышения требований важен для обеспечения адаптации организма ребенка к повышающейся нагрузке.
- - Принцип доступности реализуется через требование соответствия задач, средств и методов программ занятий возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки, зависящей от уровня физической подготовленности и интеллекта.

- - Принцип наглядности является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Используемые методы:

- дают возможность почувствовать детям возможность увидеть и самостоятельно выполнить то или иное упражнение, показанное педагогом, что влияет на полноту восприятия окружающего мира
- формируют эмоционально- положительное отношение к самому процессу занятия фитнесом
- способствуют более эффективному развитию восприятия и как следствие, познавательных способностей

Методические рекомендации: организуя занятия по фитнесу важно помнить, что для успешного овладения детьми знаниями, умениями и навыками необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей данной возрастной группы, их желание и интересы. С возрастом ребенка расширяется содержание, усложняется выполнение тех или иных упражнений, появляются ранее неизвестные упражнения.

Материалы для занятий:

- Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу),
- CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей»,
- мячи,
- гимнастические обручи,
- скакалки,
- кегли,
- кубики.

Предполагаемый результат.

При систематичности занятий, при правильной их организации у детей должны сформироваться следующие умения и навыки

- выносливость;
- пластичность;
- эмоциональная раскрепощенность;
- умение чувствовать ритм и выполнять движения под музыку.

Детский фитнес помогает детям расти здоровыми, красивыми и счастливыми.

Программа рассчитана на кружковую работу:

	Количество занятий в		**Длительность занятий**	**Формы проведения**	**Ожидаемый результат**
	неделю	**месяц**			
Средняя группа	2	8	20 минут	– игровой метод (игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика): – метод звуковых и пространственных ориентиров; – метод наглядно-слухового аппарата; – метод активной адаптации; – метод упражнения (многократные повторения, музыкально-ритмических и танцевальных движений)	– высокий уровень развития основных физических качеств; – развитие музыкально-ритмических способностей; – снижение заболеваемости.
Подготовительная группа	2	8	30 минут		

Реализация программы поможет детям дошкольного возраста творчески подходить к видению мира, который дети смогут изобразить, используя для этого разные способы самовыражения и любые доступные средств

Тематическое планирование занятий для средней группы 4-5 лет на 2022-2023 год

Месяц	*№ занятия*	Тема занятия	Программное содержание
ОКТЯБРЬ	*1*	«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале»	Познакомить детей с дисциплиной «Детский фитнес». **Задачи**: -Познакомить детей с залом; -Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в зале; -Рассказать детям о том, чем они будут заниматься; -Сориентировать детей в зале (как передвигаться по залу).
	2	«Мы немножко потанцуем»	Познакомить детей с тренажом и его особенностям **Задачи:** - Рассказать детям, для чего необходимо разогревать мышцы; - Научить, как правильно разогревать мышцы; - Выучить упражнения для шеи, плеч, рук; - Познакомить детей с правилами безопасного выполнения растяжки.
	3	«Разминка для шейки, плечиков, рук. Растяжка»	Познакомить детей с тренажом и его особенностям **Задачи:** - Рассказать детям, для чего необходимо разогревать мышцы; - Научить, как правильно разогревать мышцы; - Выучить упражнения для шеи, плеч, рук; - Познакомить детей с правилами безопасного выполнения растяжки.
	4	«Разминка для шейки, плечиков, рук. Растяжка»	Познакомить детей с тренажом и его особенностям **Задачи:** - Рассказать детям, для чего необходимо разогревать мышцы; - Научить, как правильно разогревать мышцы; - Выучить упражнения для шеи, плеч, рук; - Познакомить детей с правилами безопасного выполнения растяжки.
НОЯБРЬ	*5*	«Мы немножко потанцуем»	Научить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения. **Задачи**: - Выучить танцевальные упражнения; - Развивать чувство ритма; - Развивать мышечную память; - Развивать внимание и выносливость.

	6	«Быстро, быстро скачут ножки»	Разучивание упражнений для укрепления мышц ног. **Задачи**: - Выучить упражнения, развивающие силу ног; - Учить держать равновесие; - Выучить комплекс упражнений на полной стопе и на полу пальцах; - Развивать выносливость.
	7	«Быстро, быстро скачут ножки»	Разучивание упражнений для укрепления мышц ног. **Задачи:** - Выучить упражнения, развивающие силу ног; - Учить держать равновесие; - Выучить комплекс упражнений на полной стопе и на полу пальцах; - Развивать выносливость.
	8	«Быстро, быстро скачут ножки»	Разучивание упражнений для укрепления мышц ног. **Задачи**: - Выучить упражнения, развивающие силу ног; - Учить держать равновесие; - Выучить комплекс упражнений на полной стопе и на полу пальцах; - Развивать выносливость.
ДЕКАБРЬ	*9*	«Прохождение полосы препятствий»	Обогатить занятие, погружая детей в интересное приключение. **Задачи**: - Развивать ловкость и внимание; - Развивать дух соперничества; - Учить доводить начатое до конца; - Развивать выносливость.
	10	«Быстрая разминка для ручек и ножек»	Продолжать разучивать упражнения для укрепления мышц ручек и ножек. **Задачи**: - Развивать ловкость и внимание; - Развивать координацию движения; - Добавлять больше упражнений на развитие равновесия; - Усложнять ранее изученные упражнения.
	11	«Быстрая разминка для ручек и ножек»	Продолжать разучивать упражнения для укрепления мышц ручек и ножек. **Задачи**: - Развивать ловкость и внимание; - Развивать координацию движения; - Добавлять больше упражнений на развитие равновесия; - Усложнять ранее изученные упражнения.

	12	«Быстрая разминка для ручек и ножек»	Продолжать разучивать упражнения для укрепления мышц ручек и ножек. **Задачи**: - Развивать ловкость и внимание; - Развивать координацию движения; - Добавлять больше упражнений на развитие равновесия; - Усложнять ранее изученные упражнения.
ЯНВАРЬ	*13*	«Быстрая разминка для ручек и ножек»	Продолжать разучивать упражнения для укрепления мышц ручек и ножек. **Задачи**: - Развивать ловкость и внимание; - Развивать координацию движения; - Добавлять больше упражнений на развитие равновесия; - Усложнять ранее изученные упражнения.
	14	«Медленная разминка. Растяжка»	Научить детей выполнять разминку и растяжку мышц в медленном темпе. **Задачи**: - Развивать внимание; - Развивать координацию движения; - Научить детей выполнять разминку медленно, под спокойную музыку, но используя силу мышц.
	15	«Медленная разминка. Растяжка»	Научить детей выполнять разминку и растяжку мышц в медленном темпе. Задачи: - Развивать внимание; - Развивать координацию движения; - Научить детей выполнять разминку медленно, под спокойную музыку, но используя силу мышц.
	16	«Медленная разминка. Растяжка»	Научить детей выполнять разминку и растяжку мышц в медленном темпе. **Задачи**: - Развивать внимание; - Развивать координацию движения; - Научить детей выполнять разминку медленно, под спокойную музыку, но используя силу мышц.
ФЕВРАЛЬ	*17*	«Медленная разминка. Растяжка»	Научить детей выполнять разминку и растяжку мышц в медленном темпе. **Задачи**: - Развивать внимание; - Развивать координацию движения; - Научить детей выполнять разминку медленно, под спокойную музыку, но используя силу мышц.

	18	«Прохождение полосы препятствий»	Обогатить занятие, погружая детей в интересное приключение. **Задачи**: - Развивать ловкость и внимание; - Развивать дух соперничества; - Учить доводить начатое до конца; - Развивать выносливость.
	19	«Упражнения с предметом»	Познакомить детей с мячиком и обручем. **Задачи**: - Учить детей обращаться с предметом. - Развивать внимание; - Развивать ловкость координацию движений; - Предложить детям самостоятельно придумать упражнения с предметами
	20	«Упражнения с предметом»	Познакомить детей с мячиком и обручем. **Задачи**: - Учить детей обращаться с предметом. - Развивать внимание; - Развивать ловкость координацию движений; - Предложить детям самостоятельно придумать упражнения с предметами
МАРТ	*21*	«Упражнения с предметом»	Познакомить детей с мячиком и обручем. **Задачи**: - Учить детей обращаться с предметом. - Развивать внимание; - Развивать ловкость координацию движений; - Предложить детям самостоятельно придумать упражнения с предметами
	22	«Упражнения с предметом»	Познакомить детей с мячиком и обручем. **Задачи**: - Учить детей обращаться с предметом. - Развивать внимание; - Развивать ловкость координацию движений; - Предложить детям самостоятельно придумать упражнения с предметами
	23	«Мы немножко потанцуем»	Введение танцевальных упражнений, основанных на ранее изученных. **Задачи:** - Развивать мышечную память; - Развивать чувство ритма; - Развивать внимание и выносливость; - Дать детям возможность выступить друг перед другом.

	24	«Повторение быстрой медленной разминок»	Повторение и закрепление ранее изученного материала. **Задачи:** - Развивать внимание; - Развивать ловкость координацию движений; - Учить выполнять упражнения в заданном темпе.
АПРЕЛЬ	*25*	«Повторение быстрой медленной разминок»	Повторение и закрепление ранее изученного материала. **Задачи:** - Развивать внимание; - Развивать ловкость координацию движений; - Учить выполнять упражнения в заданном темпе.
	26	«Повторение быстрой медленной разминок»	Повторение и закрепление ранее изученного материала. **Задачи:** - Развивать внимание; - Развивать ловкость координацию движений; - Учить выполнять упражнения в заданном темпе.
	27	«Повторение быстрой медленной разминок»	Повторение и закрепление ранее изученного материала. **Задачи:** - Развивать внимание; - Развивать ловкость координацию движений; - Учить выполнять упражнения в заданном темпе.
	28	«Прохождение полосы препятствий»	Развить в детях желание применять свои умения при прохождении полосы препятствий. **Задачи:** - Продолжать развивать ловкость и внимание; - Развивать дух соперничества;
МАЙ	*29*	«Мы немножко потанцуем»	Усложнить ранее изученные упражнения. **Задачи:** - Развивать мышечную память; - Усложнять танцевальные упражнения; - Развивать чувство ритма; - Продолжать развивать внимание.
	30	Упражнения с фитбол-мячами	Укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;

	31	Упражнения с предметами	Повторение и закрепление ранее изученных упражнений. Подведение итогов года. **Задачи:** - Развивать ловкость координацию движений; - Развивать внимание; - Развивать ориентацию в пространстве.
	32	Упражнения с предметами	Повторение и закрепление ранее изученных упражнений. Подведение итогов года. **Задачи:** - Развивать ловкость координацию движений; - Развивать внимание; - Развивать ориентацию в пространстве.

Тематическое планирование занятий для средней группы 5-7 лет на 2022-2023 год

Месяц	*№ занятия*	Тема занятия	Программное содержание
ОКТЯБРЬ	*1*	«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале»	Познакомить детей с дисциплиной «Детский фитнес». **Задачи**: - Познакомить детей с залом; - Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в зале; - Рассказать детям о том, чем они будут заниматься; - Сориентировать детей в зале (как передвигаться по залу).
	2	Занятия с фитбол мячами	Познакомить детей с упражнениями на фитболах **Задачи**: -рассказать какие упражнения можно выполнять на фитболах для чего они необходимы -разучить комплекс упражнений -выполнить комплекс упражнений
	3	Ритмическая гимнастика	Рассказать детям что такое ритмические гимнастики **Задачи**: -рассказать какие упражнения входят в комплекс упражнений ритмической гимнастики -показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
	4	Упражнения предметами (гимнастическ ие палки, скакалки, мячи различных диаметров)	Познакомить детей с упражнениями с предметами **Задачи**: -сделать разминку -рассказать и показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
НОЯБРЬ	*5*	Игровой стретчинг	Познакомить детей с игровым стетчингом **Задачи**: - рассказать, что такое стретчинг и какие упражнения входят в комплекс -показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его

	6	Ритмическая гимнастика	Рассказать детям что такое ритмические гимнастики **Задачи**: -рассказать какие упражнения входят в комплекс упражнений ритмической гимнастики -показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
	7	Упражнения самомассажа	Рассказать детям о самомассаже **Задачи**: - рассказать, какие упражнения входят в комплекс упражнений самомассажа -показать технику выполнений упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
	8	Ритмическая гимнастика	Рассказать детям что такое ритмические гимнастики **Задачи**: -рассказать какие упражнения входят в комплекс упражнений ритмической гимнастики -показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
ДЕКАБРЬ	*9*	Танцы-игры (зверобика)	все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.
	10	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики	Рассказать детям что такое ритмические гимнастики с элементами аэробики **Задачи**: -рассказать какие упражнения входят в комплекс упражнений ритмической гимнастики -показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
	11	Игровой стретчинг	Познакомить детей с игровым стетчингом **Задачи**: - рассказать, что такое стретчинг и какие упражнения входят в комплекс -показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
	12	Игровоймассаж в парах	Рассказать детям о игровом массаже в парах **Задачи**: - рассказать, какие упражнения входят в комплекс упражнений самомассажа -показать технику выполнений упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его

ЯНВАРЬ	*13*	Упражнения с предметами(гимнастическ ие палки, скакалки, мячи различных диаметров)	Познакомить детей с упражнениями с предметами **Задачи**: -сделать разминку -рассказать и показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
	14	Занятия с фитбол мячами	Познакомить детей с упражнениями на фитболах **Задачи**: -рассказать какие упражнения можно выполнять на фитболах для чего они необходимы -разучить комплекс упражнений -выполнить комплекс упражнений
	15	Ритмическая гимнастика	Рассказать детям что такое ритмические гимнастики **Задачи**: -рассказать какие упражнения входят в комплекс упражнений ритмической гимнастики -показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
	16	Упражнения предметами (гимнастическ ие палки, скакалки, мячи различных диаметров)	Познакомить детей с упражнениями с предметами **Задачи**: -сделать разминку -рассказать и показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
ФЕВРАЛЬ	*17*	Игровой стретчинг	Познакомить детей с игровым стетчингом **Задачи**: - рассказать, что такое стретчинг и какие упражнения входят в комплекс -показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
	18	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики	Рассказать детям что такое ритмические гимнастики с элементами аэробики **Задачи**: -рассказать какие упражнения входят в комплекс упражнений ритмической гимнастики -показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
	19	Упражнения самомассажа	Рассказать детям о самомассаже **Задачи**: - рассказать, какие упражнения входят в комплекс упражнений самомассажа -показать технику выполнений упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его

	20	Упражнения предметами (гимнастическ ие палки, скакалки, мячи различных диаметров)	Познакомить детей с упражнениями с предметами **Задачи**: -сделать разминку -рассказать и показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
МАРТ	*21*	Танцы-игры (зверобика)	Познакомить детей с танцами-играми (зверобикой) Задачи: -- рассказать, какие упражнения входят в комплекс упражнений танцевв-игр -показать технику выполнений упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
	22	Занятия с фитболами	Познакомить детей с упражнениями на фитболах **Задачи**: -рассказать какие упражнения можно выполнять на фитболах для чего они необходимы -разучить комплекс упражнений -выполнить комплекс упражнений
	23	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики	Рассказать детям что такое ритмические гимнастики с элементами аэробики **Задачи**: -рассказать какие упражнения входят в комплекс упражнений ритмической гимнастики -показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
	24	Игровой стретчинг	Познакомить детей с игровым стетчингом **Задачи**: - рассказать, что такое стретчинг и какие упражнения входят в комплекс -показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
АПРЕЛЬ	*25*	Игровой массаж в парах	Рассказать детям о игровом массаже в парах **Задачи**: - рассказать, какие упражнения входят в комплекс упражнений самомассажа -показать технику выполнений упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
	26	Занятия с фитбол мячами	Познакомить детей с упражнениями на фитболах **Задачи**: -рассказать какие упражнения можно выполнять на фитболах для чего они необходимы -разучить комплекс упражнений -выполнить комплекс упражнений

	27	Ритмическая гимнастика	Рассказать детям что такое ритмические гимнастики **Задачи**: -рассказать какие упражнения входят в комплекс упражнений ритмической гимнастики -показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
	28	Упражнения предметами (гимнастическ ие палки, скакалки, мячи различных диаметров)	Познакомить детей с упражнениями с предметами **Задачи**: -сделать разминку -рассказать и показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
МАЙ	*29*	Игровой стретчинг	Познакомить детей с игровым стетчингом **Задачи**: - рассказать, что такое стретчинг и какие упражнения входят в комплекс -показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
	30	Ритмическая гимнастика	Рассказать детям что такое ритмические гимнастики **Задачи**: -рассказать какие упражнения входят в комплекс упражнений ритмической гимнастики -показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
	31	Упражнения самомассажа	Рассказать детям о самомассаже **Задачи**: - рассказать, какие упражнения входят в комплекс упражнений самомассажа -показать технику выполнений упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его
	32	Ритмическая гимнастика	Рассказать детям что такое ритмические гимнастики **Задачи**: -рассказать какие упражнения входят в комплекс упражнений ритмической гимнастики -показать технику выполнения упражнений -разучить комплекс упражнений и выполнить его

Список литературы

1. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.-СПб.,2007.
2. Физическая культура в детском саду. Пензулаева Л.И. –М. 2012.
3. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Сулим Е.В. – М. 2012.
4. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. Фомина А.И. –М. 1974.
5. Сто комплексов ОРУ для младших дошкольников. Железняк Н И,Желобкова Е.Ф.- М. 2010.
6. Сюжетно физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ. Картушина М.Ю. –М. 2003
7. Формы оздоровления детей 4-7лет. – Волгоград.2008.