

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №129 комбинированного вида с татарским языком  
воспитания и обучения» Ново-Савиновского района г. Казани.

Принято

Педагогическим советом

МАДОУ «Детский сад № 129»

Протокол № 1 от 29.08. 2019г

Утверждаю

Руководитель МАДОУ № 129

 Хидиатова Р. М.

Приказ № 4-М от 29.08. 20г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования МАДОУ «Детский сад №129»

по курсу «Фитнес для малышей»

Казань 2019

## *Программа « Детский фитнес »*

### ***Пояснительная записка.***

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики. Детей в группе детского фитнеса обычно не более 10 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

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. Так, малыши в возрасте 3 лет должны заниматься детским фитнесом не более 20-30 минут, а дети в возрасте 5-10 лет – примерно по 30 минут. Для детей 11-14 лет уже предусмотрена 40-минутная программа.

Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний. Однако, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья. При проблемах с позвоночником детям противопоказаны какие-либо силовые упражнения, зато им будут весьма полезны аэробика.

- 1) Повышение сопротивляемости организма.
- 2) Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
- 3) Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, и предупреждению застойных явлений.
- 4) Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.
- 5) Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- 6) Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

**ЦЕЛЬ занятий** - Укрепление здоровья малыша, формирования навыков правильной осанки и развитие физических качеств.

**Мы развиваем :**

- Мелкую моторику малыша( с использованием не традиционных методов)
- Координацию движений ( использование танцевальных и аэробных элементов под музыку)
- гибкость и пластичность ( шпагатики,мостики)
- выносливость сердечно сосудистой системы
- укрепляем мышечный корсет малыша, что способствует формированию правильной осанки
- развиваем внимание и воображение
- развиваем силу и быстроту
- играем в подвижные игры (учимся работать в команде)
- учимся ориентироваться в зале
- знакомимся с элементами гимнастики

### ***Актуальность и новизна проблемы.***

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных учреждениях предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях.

Проведение работы на базе государственного образовательного учреждения направленной на совершенствование форм и методов организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольниками, показало, что рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования (крупное модульное оборудование, специальные мячи разного диаметра и конфигурации, пластмассовые конструкции, массажные приспособления) позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности по детскому фитнесу.

Результаты обследования физического и психического состояния детей дошкольного возраста, проводимые в ходе этой работы, показали значительное улучшение развития двигательных качеств, коммуникативной и эмоционально - волевой сферы детей. Вместе с тем, у детей значительно повысился интерес, как к обязательным, так и к дополнительным занятиям, связанным с двигательной и игровой деятельностью.

**Цель программы:** — сформировать доминанту на здоровый образ жизни, понимание изначального и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей. Для достижения поставленной цели предполагается решить следующие задачи:

—сформировать у ребенка потребности в физическом развитии, мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни;

—способствовать развитию межличностных отношений, контактов со сверстниками, доброжелательного отношения к людям.

**Методика работы по программе** строится в направлении личностного — ориентированного взаимодействия: педагог — ребенок — родитель. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей дошкольного возраста, в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки — упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Программа рассчитана на 4 года. Длительность занятий, в зависимости от возраста от 15 до 30 минут. Можно проводить эти занятия вместе с родителями. Все темы

взаимосвязаны друг с другом. Группы детей набираются без предъявления требований к базовым умениям.

При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра. Игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья. Формы и методы организации работы:

—игра

—физические упражнения —танцевальные движения

**Предполагаемые результаты к концу 1-го года обучения:**

1. направленное развитие всех двигательных качеств детей
  2. развитие двигательных способностей и эмоциональной сферы
  3. формирование и развитие правильной осанки, красивой и легкой походки
4. музыкально-ритмическое воспитание **Предполагаемые результаты к концу 2-го года обучения:**

1. ходьба на носках, бег на месте с переходом движений, прыжки на двух ногах, на месте, с поворотом вокруг себя
2. выполнение коррекционных упражнений 3.базовые элементы хореографии
- 4.выявление и развитие пластических и гимнастических способностей у детей дошкольного возраста

**Предполагаемые результаты к концу 3-го года обучения:**

1. выполнение общеразвивающих упражнений
2. подвижные игры
3. более четкое выполнение коррекционных упражнений
4. выполнение гимнастических элементов

**Предполагаемые результаты к концу 4-го года обучения:**

1. сложная комбинация прыжков 2.эстафета
- 3.бег разными вариантами
4. коррекционные упражнения
5. выполнение упражнений с предметами
6. выполнение музыкальных этюдов и игры.

## РАБОЧИЙ ПЛАН

### 1. Задачи

- Направленное развитие всех двигательных качеств детей.
- Развитие двигательных способностей и эмоционально-волевой сферы.

#### МЛАДШАЯ ГРУППА (Продолжительность занятий 15 мин)

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Сентябрь 1	Ходьба по кругу	Бег обычный	Подпрыгивание на двух ногах	Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения. Упражнения для ног стоя. Упражнения для туловища лежа	«По диагнозу плоскостопие». Без отягощения. По диагнозу нарушение осанки. Без предметов	«ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО» «ПОЕЗД»
Сентябрь 2	Ходьба парами	Бег парами	Прыжки на всей ступне с работой рук	Упражнения для рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упражнения для ног лежа. Упражнение для туловища стоя	«По диагнозу плоскостопие». С массажными мячами. По диагнозу нарушение осанки. Упр. с веревкой	« КТО БЫСТРЕЕ»
Сентябрь 3	Ходьба в рассыпную по залу	Бег в рассыпную по залу		Упражнения для рук и плечевого пояса с флажками для мышц туловища (сидя). Для мышц ног (лежа)	«По диагнозу плоскостопия». С платком. По диагнозу нарушение осанки. Упр. с веревкой	«ГУСИ»
Сентябрь 4	Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой в	Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу	Прыжки на двух ногах, стоя на месте	Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения. Для мышц туловища и ног в положении стоя	Босохождение , хождение по спец. полосе с обручем	«ЛОВИ, БРОСАЙ — УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ!»

- профилактика нарушений ОДА (стопа, осанка).

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Октябрь 1	Ходьба обычная в колонне	Бег в колонне со сменой направлений	Прыжок вверх с касанием предмета	Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	1. без предметов. 2. упр. с гимнастической палкой	«МЫШИ в НОРКАХ»
Октябрь 2	Ходьба на носках	Бег в колонне со сменой направлений	Подпрыгивание на двух ногах	Упр. для рук плечевого пояса с сопротивлением. Для мышц туловища лежа, для мышц ног стоя	1. с массажными мячами 2. упр. без предметов	«ЧТО СПРЯТАНО» о
Октябрь 3	Ходьба на внутреннем своде стопы	Бег в колонне со сменой направлений	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками, для мышц туловища и ног из положения лежа	1. без предметов. 2. с мешочком 100 гр	«ДОГОНИ СКОРЕЕ МЯЧ»
Октябрь 4	Ходьба боком приставным шагом	Бег в колонне	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением	1. без предметов (лежа) 2. с мячами	«ГУСИ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Ноябрь 1	Ходьба на внешнем своде стопы	Бег по прямой и извилистой дорожке	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Упр. для мышц рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. без предметов лежа. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ с ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»
Ноябрь 2	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами, взявшись за руки	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и мышц ног	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	« ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Ноябрь 3	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную		Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с гимнастической палкой. 2. Упр. с мячами	« ИГРЫ С БЕГОМ»
Ноябрь 4	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную («Найди свою пару»)		Упр. для мышц рук плечевого пояса. Для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с гимнастической палкой	« ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»



Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Декабрь 1	Ходьба в колонне змейкой	Бег в колонне друг за другом змейкой	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	« ИГРЫ с ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ»
Декабрь 2	Ходьба на внутренней своде стопы	Бег парами	Прыжки на двух ногах	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	«ПОЕЗД»
Декабрь 3	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Прыжки вверх с места достать предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ЗАИМИ СВОЕ МЕСТО»
Декабрь 4	Ходьба на носках	Бег в колонне со сменой направления	Подпрыгивание на двух ногах	Упр. для рук и плечевого пояса, с флажками. Для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Январь 1	Ходьба в колонне с заданным направлением (змейкой)	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении	Спрыгивание с высоты вниз, $h = 20$ см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения стоя	1. Упр. с платком. 2. Упр. с веревкой	«ЛОШАДКИ»
Январь 2	Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа		Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг высотой 20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	«ПОЙМАЙ КОМАРА»
Январь 3	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание)		Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с мячами	«УГАДАЙ, ЧТО У ТЕБЯ В РУКЕ»
Январь 4		Бег в колонне друг за другом — остановка по сигналу	Прыжки в длину с места — расстояние 40 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ВОРОБЫШКИ И КОТ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Полвижные игры
Февраль 1	Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения стоя. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. хождение по специальной полосе. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С БЕГОМ» С
Февраль 2	Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках		Прыжки в длину с места (расстояние 50 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Февраль 3	Ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой траве», перешагивание через препятствие, (коряги, пни)	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки, высоко поднимая бедро	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ»
Февраль 4	Ходьба на носках	Бег в разных направлениях с остановками	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног в положении сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с гимнастической, палкой	«ИГРЫ С БЕГОМ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Апрель 1	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде)	Прыжки через предметы высота 510 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с обручем	«ГРАЧИ»
Апрель 2	Ходьба в колонне	Пробегать быстро 10-20 см	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с платком. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Апрель 3	Ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра со сменой темпа по сигналу	Спрыгивать в глубину с высоты 15-20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком весом 100500 гр	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Апрель 4	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	Прямой галоп	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ЛОШАДКИ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Май 1	Ходьба на носках, высоко поднимая бедро	Бег по прямой и извилистой дорожке	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Май 2	Ходьба в колонне со сменой направлений	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих	Прямой галоп	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Май 3	Ходьба приставным шагом вперед, назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	Прыгать в длину с места. (40-50 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметом. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Май 4	Ходьба приставными шагами вперед, в сторону	Бег в быстром темпе (расстояние 10-12 см)	Прыжок в длину с места	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»

— **СРЕДНЯЯ ГРУППА (Продолжительность занятия 20 мин)**

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Сентябрь 1	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы.	Бег на месте с переходом движений и наоборот (по сигналу воспитателя)	Прыжки на двух ногах, на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног	1 -упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. 2 -упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Сентябрь 2	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускорения, то замедля темп (держась за длинный канат)	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд	1-е отягощением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Ходжение по спец. полосе	«ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО»
Сентябрь 3	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой), со сменой направления — змейкой	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	1- упр. с резиновыми мячами. 2- в парах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Сентябрь 4	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (расстояние 3-4 метра)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом) 4-5 раз	Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние между линий 40-51 см)	Гупр. с гимнастич. палкой. 2-упр. из положения стоя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Октябрь 1	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу)	Чередование бега в колонне по кругу, с бегом враспынную по залу (2-3 раза)	Прыжки на одной ноге поочередно и с поворотом на двух ногах	1-упр. без отягощения. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Октябрь 2	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом враспынную по залу	Прыжки на одной ноге и поочередно, ноги вместе, ноги врозь, с продвижением вперед	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ»
Октябрь 3	Ходьба с приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	Подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь)	1-упр. с флажками. 2-упр. с предметами	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Октябрь 4	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу	Бег мелким и широким шагом	Прямой галоп	1-упр. с отягощением. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»



Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Ноябрь 1	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу	Прямой галоп по кругу, руки за спиной	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами	1. Хожение по спец. полосе. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Ноябрь 2	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот)	Бег пригнувшись, «крадучись»	Прямой галоп по кругу змейкой	1-упр. с отягощением. 2-упр. с отягощением	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Ноябрь 3	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	Прыжки на одной ноге (правой, левой)	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручами	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Ноябрь 4	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10Х3)	1- упр. с гимнастич. палкой. 2- упр. без предметов	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с мешочком 100500 гр	«ИГРЫ В БЕГЕ»



Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Декабрь 1	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями	1-упр. с отягощением. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мячами	«ГУСИ»
					3.	
Декабрь 2	Чередование ходьбы в парах в колонне по залу с ходьбой в рассыпную	Чередование бега в парах в колонне по краям зала с бегом в рассыпную по залу. «Чья пара быстрее найдет друг друга»	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и движения, чередуя с расслаблениями	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Декабрь 3	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	Прыжки в длину с места (50-70 см)	1- упр. с резин, мячами. 2- упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Декабрь 4	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	Прыжки с продвижением вперед	1-упр. с отягощением. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с веревкой	«КТО БЫСТРЕЙ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Январь 1	Ходьба в разных направлениях	Бег в разных направлениях и увертыванием	Подскоки вверх на месте, направо, налево	1- упр. с резиновым мячом. 2- упр. из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ПОЕЗД»
Январь 2	Ходьба с высоким подниманием бедра	Бег с высоким подниманием бедра	Подскоки на месте 20 раз. (повторить 2-3 раза с перерывом)	1- упр. в парах. 2- упр. с предметом	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем	«МЫШИ В НОРКАХ»
Январь 3	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием, с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (перепрыгивание)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м	1- упр. с сопротивлением . 2- упр. из положения сидя	1. Упр. хождение по спец. полосе. 2. Упр. с обручем	«ЧТО СПРЯТАНО»
Январь 4	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях (догонять убегающего и убегать от догоняющего)	Прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 15 см.	1 -упр. с гимнастич. палкой. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. с платком. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Февраль 1	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	Прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Февраль 2	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с обычной ходьбой в движении по залу	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра — «лошадки»	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Февраль 3	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	Прыжки стоя на месте, с зажатым мячом между ног	1-упр. с мячами. 2-упр. с гимнастической палкой	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Февраль 4	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу	1-упр. с предметами 2-упр. в парах	1. Упр с массажными мячами. 2. Упр. с веревками	«ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Март 1	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастич.	Непрерывный бег змейкой с гимн, палкой в руках (в течение 1,5)	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке 3-5 м	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ с мячом»
Март 2	Ходьба на пятках, на носках, на наружном своде стопы со сменой положения рук (с гимн, палкой)	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой. (3-4 раза)	Прыжки с высоты в обруч, высота 25 см	1-упр. в парах. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем	«ЛОВИ, БРОСАЙ — УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ!»
Март 3	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого, зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой; с одной стороны зала пробегать по узкой извилистой дорожке	Спрыгивать с высоты 20-30 см	1- упр. с резиновым мячом. 2- упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком 100500 гр	«ИГРЫ В БЕГЕ»
Март 4	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (на одной ножке и присесть)	Бег со средней скоростью змейкой в чередовании с ходьбой (80-120 м)	Прыжки в высоту с места, высота 10-15 см	1-упр. в парах. 2-упр. с мячами	1. Хождение по спец. полосе. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Апрель 1	Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе 2-3 раза	Прыжки в высоту с места 10-15 см	1- упр. с гимнаст. палкой. 2- упр. без предметов	1. Упр. с платком. 2. Упр. с гимнаст. палкой	«КТО БЫСТРЕЕ»
Апрель 2	Ходьба в колонне змейкой, с остановкой на сигнал — сесть по- турецки без помощи рук, встать на одной ножке, удержав равновесие	Бег по залу в медленном темпе с остановкой по сигналу — присесть, лечь на живот	Прыжки через три-четыре предмета, через каждый, высота 10-15 см	1- упр. с сопротивлением. 2- упр. с гимнаст. палкой	1. Упр. с рез. мячом. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Апрель 3	Чередование ходьбы мелким и широким шагом через лужицы.	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по- волчьему)	Прыжок вверх с касанием предмета головой	1- упр. с гимнаст. палкой. 2- упр. из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Апрель 4	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой в рассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу (взявшись за руки) с бегом в рассыпную по залу	Прыжки с короткой скакалкой	1- упр. с мячами. 2- упр. из положения сидя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Май 1	Ходьба на полянке с переменной направлением и остановкой на зрительный ориентир	Челночный бег 3X5 м	Прыжки с короткой скакалкой	1- упр. с гимн. палкой. 2- упр. с сопротивлением .	1. Упр. с массажн. мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»
Май 2	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед	Челночный бег 3X5 м	Прыжки с короткой скакалкой	1-упр. с отягощен. 2-упр. из положения сидя.	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Май 3	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед	Челночный бег 3X5 м	Спрыгивать в глубину с высоты 15-20 см	1- упр. на гимн. скамейке. 2- упр. с отягощен.	1. Упр. с платком. 2. Упр. с мячами	«ПОЕЗД»
Май 4	Ходьба в колонне в чередовании с ползанием на четвереньках	Бег в быстром темпе	Прыжки в длину с места в прыжковую яму	1-упр. с флажками. 2-упр. с предметами.	1. Упр. с гимн, палкой. 2. Упр. без предметов	«ПРЯТКИ»



**СТАРШАЯ ГРУППА** (Продолжительность занятий 25 мин)

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Сентябрь 1	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа, остановка по сигналу	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	«ПОГРУЗКА ОВОЩЕЙ»
Сентябрь 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, носках, враспынную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между коленями — змейкой	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на гимнаст, стенке	«КТО СКОРЕЕ ДО ФЛАЖКА» (эстафета с подлезанием под воротца, высота 50 см)
Сентябрь 3	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом, бег враспынную	Прыжки последовательно через 2-3 предмета, высота 5-10 см	1- упр. с резин, мячом. 2- упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем	«С КОЧКИ НА КОЧКУ» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)
Сентябрь 4	Переход с ходьбы на бег, прыжки и обратно	Эстафета	Эстафета: прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира	1- упр. с гимнастич. палкой. 2- упр. из положения лежа	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. на гимнаст, стенке	«КОТ И МЫШКА»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Октябрь 1	Ходьба в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад	Бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия (ворота, высота 10-20 см)	Прыгать на одной ноге	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
Октябрь 2	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу	Перепрыгивать через предмет высотой 5-10 см	1-упр. с флажками. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнаст, стенке	«САЛКА С МЯЧОМ» <b>о</b> <b>4</b>
Октябрь 3	Ходьба по кругу на носках, пятках, с выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу	Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах	1-упр. на снарядах. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. хождение по спец. полосе. 2. Упр. на гимнаст, стенке	«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»
Октябрь 4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть)	Бег высоко, поднимая бедро	«Большая прыжковая эстафета»	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с мячами	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Апрель 1	Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе 2-3 раза	Прыжки в высоту с места 10-15 см	3- упр. с гимнаст. палкой. 4- упр. без предметов	3. Упр. с платком. 4. Упр. с гимнаст. палкой	«КТО БЫСТРЕЕ»
Апрель 2	Ходьба в колонне змейкой, с остановкой на сигнал — сесть по- турецки без помощи рук, встать на одной ножке, удержав равновесие	Бег по залу в медленном темпе с остановкой по сигналу — присесть, лечь на живот	Прыжки через три-четыре предмета, через каждый, высота 10-15 см	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. с гимнаст. палкой	3. Упр. с рез. мячом. 4. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Апрель 3	Чередование ходьбы мелким и широким шагом через лужицы.	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по-волчьи)	Прыжок вверх с касанием предмета головой	3- упр. с гимнаст. палкой. 4- упр. из положения лежа	3. Упр. с веревкой. 4. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Апрель 4	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой в рассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу (взявшись за руки) с бегом в рассыпную по залу	Прыжки с короткой скакалкой	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения сидя	3. Упр. с массажными мячами. 4. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Ноябрь 1	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной дороге (массажной)	Бег противходом с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	1-упр. с флажками. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с гимнаст, палкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ОТТОЛКНИ мяч»
Ноябрь 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег в рассыпную, в колонне обычный бег	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. без предметов	«НЕ ОШИБИСЬ»
Ноябрь 3	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами	Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	Подпрыгивание (ноги вместе, ноги врозь)	1- упр. с гимнаст, палкой. 2- упр. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Ноябрь 4	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1- упр. с резин, мячом. 2- упр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ — ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»



Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Декабрь 1	Ходьба по залу в колонне по сигналу присесть	Бег с препятствиями	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см. на обозначенное место (со скамейки)	1- упр. с отягощением мячом. 2- упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ЭСТАФЕТА»
Декабрь 2	Обычная ходьба, ходьба высоко поднимая колени, ходьба спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	Прыжки с гимнастического бумажного обозначенного места, высота 30 см	1- упр. с сопротивлением. 2- упр. в парах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. из положения сидя	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Декабрь 3	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег, высоко поднимая колени, бег, пронося прямую ногу через сторону по сигналу бег в рассыпную	Прыжки со скамейки и обратно на скамейку (с высоты 20 см)	1- упр. с сопротивлением. 2- упр. с предметами	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Декабрь 4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом	Челночный бег два раза по 5-7 м	Эстафета прыжков	1- упр. в парах. 2- упр. на снарядах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Январь 1	Переходить с ходьбы на бег, прыжки и обратно	Бег, высоко поднимая колени, бег с препятствиями	Спрыгивать с высоты 20-30 см	1 -упр. с резиновым мячом. 2-упр. без предметов	1. Хождение по спец. полосе. 2. Упр. на гимнаст, скамейке	«ИГРА С БЕГОМ»
Январь 2	Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки	Бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть	Прыжки в длину с места	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с гимнаст, палкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
Январь 3	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления	Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров, выложенный из гимнастических скакалок	1 -упр. на снарядах. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	«САЛКА С МЯЧОМ»
Январь 4	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба по сигналу - поворот прыжком	Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу	Прыжки широким шагом по следам	1 -упр. с флажками. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массаж, мячами. 2. Упр. на скамейке	«ОТТОЛКНИ мяч»



Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Декабрь 1	Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой враспынную, с остановкой по сигналу	Чередование бега змейкой в колонне с бегом враспынную с остановкой на сигнал	Прыжки: с 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1-упр. без отягощения. 2-упр. с предметами	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Декабрь 2	Ходьба короткой, длинной змейкой, чередуя ходьбу скрестным шагом с ходьбой выпадами вперед	Бег с преодолением препятствий короткой и длинной змейкой	Прыжки через 8-10 надувных мячей	1- упр. с резиновым мячом. 2- упр. без предметов	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. стенке	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Декабрь 3	Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу — ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в колонне, чередуя с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Декабрь 4	Ходьба в полуприседе по сигналу — поворот кругом	Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами	Прыгать в длину с места 50-80 см	1-упр. без отягощения. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Март 1	Обычная ходьба с заданием на движение рук — руки в стороны, к плечам, вверх	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая бедро, бег через воротники, высота 15-20 см	Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться надувного шара	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массаж, мячами. 2. Упр. без предметов	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Март 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне)	Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед	Перешагивание надувных мячей; в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мячами	«НЕ ОШИБИСЬ!»
Март 3	Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение РУК	Бег на носках, пронося прямые ноги через сторону, чередовать с ходьбой с притопами	Прыжки: 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с гимнаст, палкой. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
Март 4	Ходьба со сменой ведущего по сигналу — прыжки	Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка	Прыжки широким шагом до ориентира	1- упр. с резиновым мячом. 2- упр. с сопротивлением	1. Упр. с массаж, мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Февраль 1	Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять исходное положение лежа на полу	Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой направляющего	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20-40 см)	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»
Февраль 2	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед	Бег между предметами змейкой, по сигналу выполнение задания (остановиться и присесть)	Прыжки через «канавы» правым, левым боком с места	1- упр. с резиновым мячом. 2- упр. из положения лежа	1. Ходжение по спец. полосе. 2. Упр. на гимнаст, стенке	«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»
Февраль 3	Ходьба на 4 счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения	Бег с изменением темпа, с захлестыванием голени	Прыгать в длину с места 50-80 см	1-упр.в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Февраль 4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени, по сигналу с поворотами прыжком кругом	Бег на носках по сигналу в рассыпную в сочетании с построением по диагонали	Прыжки с гимнастического бума в обручи	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С БЕГОМ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Март 1	Обычная ходьба с заданием на движение рук — руки в стороны, к плечам, вверх	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая бедро, бег через воротники, высота 15-20 см	Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться надувного шара	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массаж, мячами. 2. Упр. без предметов	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Март 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне)	Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед	Перешагивание надувных мячей; в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мячами	«НЕ ОШИБИСЬ!»
Март 3	Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение РУК	Бег на носках, пронося прямые ноги через сторону, чередовать с ходьбой с притопами	Прыжки: 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с гимнаст, палкой. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
Март 4	Ходьба со сменой ведущего по сигналу — прыжки	Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка	Прыжки широким шагом до ориентира	1- упр. с резиновым мячом. 2- упр. с сопротивлением	1. Упр. с массаж, мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Май 1	Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу — перестроение в одну колонну	Бег на носках с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу — остановка	Подпрыгивание (ноги скрестно — ноги врозь)	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с мячами	«ИГРА С БЕГОМ»
Май 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед	Бег семенящим шагом, по сигналу принять исходное положение по показу	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручами	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Май 3	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег с преодолением препятствий (скамейка, воротики, пуфики)	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	1. Хожение по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«НЕ ОШИБИСЬ»
Май 4	Ходьба, огибая предметы	Бег на короткую дистанцию	Прыжки в длину с разбега	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»

### РАБОЧИЙ ПЛАН 1. ЗАДАЧИ

- Направленное развитие всех двигательных качеств детей.
- развитие двигательных способностей и эмоционально- волевой сферы.

— профилактика нарушений ОДА (стопа, осанка).

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Ноябрь 1	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной дороге (массажной)	Бег противходом с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки через пучки правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	1-упр. с флажками. 2-упр. из положения лежа	3. Упр. с гимнаст. палкой. 4. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»
Ноябрь 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную, в колонне обычный бег	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	3. Упр. с платком. 4. Упр. без предметов	«НЕ ОШИБИСЬ»
Ноябрь 3	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами	Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	Подпрыгивание (ноги вместе, ноги врозь)	3- упр. с гимнаст. палкой. 4- упр. на снарядах	3. Упр. с массажными мячами. 4. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»

Ноябрь 4	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	3- упр. с резиной, мячом. 4- упр. из положения сидя	3. Упр. без предметов. 4. Упр. с веревкой	«ИГРЫ — ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»
----------	---	---------------------------------------	--	--	--	---



Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Февраль 1	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивания через скакалку, сложенную вдвое, прыжки через скакалку	Бег со скакалкой по узкой доске в чередовании с прыжками по узкой доске	Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами	1-упр. со скакалкой. 2-упр. без предметов	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Февраль 2	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданием на руки	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	Прыжки через короткую скакалку между предметами	1-упр. с флажками. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с гимнастической палкой	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
Февраль 3	Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с платком. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
Февраль 4	Ходьба на носках, по сигналу — на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной змейкой, по сигналу — присесть, быстро встать и продолжать бег	Бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (Продолжительность занятий 30 мин)**

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Сентябрь 1	Обычная ходьба с заданием на движение рук	Бег змейкой по сигналу — смена ведущего	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	1- упр. с резиновым мячом. 2- упр. из положения лежа	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
Сентябрь 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом — мяч вперед, ходьба на носках — мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить в другую руку	Прыжки с мячом между кеглями — мяч зажат между коленями	1- упр. с отягощением. 2- упр. с предметами	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. без предметов	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»
Сентябрь 3	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, враспынную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках с захлестыванием голени с изменением темпа, высоко поднимая колени	Подпрыгивать на двух ногах 5-6 предметов (высота 20 см)	1- упр. с мячом. 2- упр. с гимнастич. палкой	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	«АВТОМОБИЛИ»
Сентябрь 4	Обычная ходьба по сигналу — ходьба враспынную, ходьба на носках, на пятках	Бег в среднем темпе 40 сек., по сигналу — чередуя с ходьбой	Прыгать в высоту с прямого разбега (3040 см)	1- упр. в парах. 2- упр. с гимнастич. палкой	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. без предметов	«КОТ И МЫШКА»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Октябрь 1	Ходьба в колонне по одному, на сигнал — смена направлений. Ходьба через предметы	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу — бег через предметы	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	1- упр. без отягощения. 2- упр. из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. на скамейке	«БЫСТРО ВОЗЬМИ, БЫСТРО ПОЛОЖИ»
Октябрь 2	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком	Прыгать в высоту с прямого разбега	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Октябрь 3	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу — остановка, на высоких четвереньках	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу — смена направления движения	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высота 20 см	1-упр. без отягощения. 2- упр. на скамейке	1. Упр. по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Октябрь 4	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу — перестроение в пары	Эстафета «кто быстрее через препятствия к флажку. Прыжки на двух ногах через гимнастич. скамейку высота 10 см	1-упр. с сопротивлением . 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. стенке	«ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТ. ИГР»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Октябрь 1	Ходьба в колонне по одному, на сигнал — смена направлений. Ходьба через предметы	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу — бег через предметы	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	1- упр. без отягощения. 2- упр. из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. на скамейке	«БЫСТРО ВОЗЬМИ, БЫСТРО ПОЛОЖИ»
Октябрь 2 т	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком	Прыгать в высоту с прямого разбега	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Октябрь 3	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу — остановка, на высоких четвереньках	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу — смена направления движения	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высота 20 см	1-упр. без отягощения. 2- упр. на скамейке	1. Упр. по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком 100500 гр	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Октябрь 4	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу — перестроение в пары	Эстафета «кто быстрее» через препятствия к флажку. Прыжки на двух ногах через гимнастич. скамейку высота 10 см	1-упр. с сопротивлением . 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. стенке	«ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТ. ИГР»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Январь 1	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий	Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между ног, стоя на месте и продвигаясь вперед	1-упр. без отягощения. 2-упр. в парах	1. Упр. из положения сидя. 2. Упр. с предметами	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
Январь 2	Ходьба, двигаясь в колонне по кругу	Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая бедро	Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперед через обручи	1-упр. с мячами. 2-упр. с сопротивлением	1. Упр. с платком. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Январь 3	Ходьба с обручем в руках, по сигналу смена положения ру <sup>к</sup>	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, сильно захлестывая голень назад, по сигналу надеть обруч на себя	Подпрыгивать на двух ногах на месте	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с резиновым мячом. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Январь 4	Чередование ходьбы в рассыпную по залу с ходьбой в парах	Чередование бега в рассыпную по залу с бегом змейкой	Прыжки стоя на месте с продвижением вперед	1-упр. на снарядах. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. без предметов. 2. Упр. на гимнастич. скамейке	«ИГРЫ В БЕГЕ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Март 1	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присядь)	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	1-упр. с флажками. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. скамейке	«ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ»
Март 2	Ходьба скрестным шагом с перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	1-упр. со скакалкой. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с веревкой	«ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЙ»
Март 3	Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колени, спиной вперед.	Обычный бег, спиной вперед, змейкой, по сигналу — смена ведущего	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»
Март 4	Ходьба на носках, пятках; по сигналу — присесть и сгруппироваться	Бег на носках широким и коротким шагом	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на скамейке	«САЛКА С МЯЧОМ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Апрель 1	Ходьба по узкой дорожке с заданиями на руки	Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу — остановка	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок	1-упр. с отягощением. 2-упр. в парах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Апрель 2	Ходьба парами на носках, ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу	1- упр. с гимнастич. палкой. 2- упр. на снарядах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. без предметов	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»
Апрель 3	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление	Бег в колонне по одному, по сигналу — бег парами	Прыжки в длину с разбега	1-упр. со скакалкой. 2-упр. без предметов	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. без предметов	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Апрель 4	Ходьба с заданием с остановкой на сигнал	Бег с преодолением препятствий: скамейка — прыжки; бум — бег на носках	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с обручем. 2. Упр. на гимнастич. стенке	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Май 1	Ходьба скрестным шагом, по сигналу — остановка, ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие с сопротивлением с предметами	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с обручем	«НЕ ОШИБИСЬ»
Май 2	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу — смена направлений	Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, по сигналу — найти себе пару.	Прыжки с разбега в высоту 30-40 см	1-упр. со скакалкой. 2-упр. с обручем	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнаст, палкой	«НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Май 3	Ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег со сменой ведущего, по сигналу — построение в колонну по диагонали	Прыжки в высоту с разбега на мягкое покрытие	1-упр. в парах. 2-упр. из положения лежа	1. Хожение по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком 100500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
Май 4	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в сочетании с бегом, захлестывая голень назад. По сигналу — смена направления	Прыжки по гимнастическому буму на одной ноге через цветные кирпичики	1-упр. с мячом. 2-упр. без предметов	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»



## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.
9. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татаринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимна-стика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.
13. <http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html>.
14. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW>