

МУ "Отдел образования и по делам молодежи администрации  
МО"Мари-Турекский муниципальный район"  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Радуга»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ  
Детский сад «Радуга»  
 Г.А. Сафаргалеева  
«31» августа 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по  
физическому развитию  
«Спортивная карусель»**

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная  
Уровень программы: начальный  
Категория и возраст обучающихся: дети 6-7 лет  
Срок освоения программы: учебный год  
Объем часов:32  
Шмакова Ирина Филимоновна

п. Мари-Турек, 2023 г.

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</b>	
1.1 Общая характеристика программы/пояснительная записка	
	Направленность
	Актуальность
	Отличительные особенности программы
	Адресат программы
	Срок освоения, продолжительность
	Формы обучения
	Уровень программы
	Особенности организации образовательного процесса
	Режим занятий
1.2 Цель и задачи программы	
	Цель
	Задачи
1.3 Объем программы	
1.4 Содержание программы	
1.5 Планируемые результаты	
<b>Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1 Учебный план	
2.2 Календарный учебный график	
2.3 Условия реализации программы:	
	Материально-техническое обеспечение
	Информационно-методическое обеспечение
	Кадровое обеспечение
2.4 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	
2.5 Оценочные материалы	
2.6 Методические материалы	
2.7 Список литературы и электронных источников	

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1 Общая характеристика программы/пояснительная записка**

**Направленность** образовательной программы: физкультурно-оздоровительная. Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

**Актуальность** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

**Отличительные особенности** программы кружковой работы по фитнесу для детей «Спортивная карусель»:

В программе применена комбинация методик детского фитнеса:

- футбол-гимнастика,
- ритмическая гимнастика,
- степ-аэробика

в сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательная, пальчиковая, звуковая гимнастики; релаксация, элементы психогимнастики; гимнастика для глаз; игротерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, цветотерапия; с использованием массажеров.

**Адресат программы, Срок освоения, продолжительность, форма обучения**

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Количество детей в группе: 10-15 человек.

- кружковая работа рассчитана на учебный год (октябрь-апрель);
- занятия проводятся 1 раз в неделю не более 30 минут;
- форма занятий - групповая.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; повышенное внутричерепное давление.

**Условия реализации программы.**

Программа рекомендована специалистам по физической культуре, работающим со старшими дошкольниками.

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель** программы: укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры

### **Задачи:**

- 1). Формировать у детей потребностно - деятельностное отношение и интерес к освоению физической культуры.
- 2). Укреплять функциональные системы организма.
- 3). Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.
- 4). Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.
- 5). Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности.
- 6). Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.
- 7). Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

## **1.3 Объем программы**

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Организованную деятельность по дополнительному образованию «Спортивная карусель» проводятся в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Инструктор ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической ска-мейке, гимнастической стенке, фитболах, степях и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными по-ложениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на бо-ку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

**Упражнения общей направленности** включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

**Упражнения специальной направленности** включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, фитбол-гимнастику, степ-аэробику.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

**В подготовительной части** осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию.

Обязательное наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5—10 минут от общего времени.

**Основная часть** занимает большую часть времени и длится 15—20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

**В заключительной части** решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

#### 1.4 Содержание программы (разделы, темы)

Октябрь	Ноябрь-декабрь	Январь-февраль	Март-апрель
<p><b>Гимнастические упражнения «Солдатики»</b> Цель: формирование правильной осанки.</p>	<p><b>Гимнастические упражнения «Петухи запели».</b> Цель: мобилизация занимающихся</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика по К.Т. Бутейко «Ежик» «Шар лопнул»</b> Цель: развитие дыхательной системы</p>	<p><b>Гимнастическое упражнение «Рок-н-рол»</b> Цель: развитие силы мышц брюшного пресса и разгибание бедра</p>
<p><b>Суставная гимнастика «Горошины цветные»</b> Цель: развитие подвижности (гибкости) различных суставов</p>	<p><b>Упражнения игрового стретчинга «Котенок», «Собачка», «Дерево», «Веточки», «Ходьба», «Бабочка», «Змея»</b> Цель: растяжение и укрепление мышц ног, спины, сосредоточение внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой</p>	<p><b>Гимнастические упражнения на степенях.</b> Цель: развитие мышечной силы ног</p>	<p><b>Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа «Приветствие солонцу»</b> Цель: развитие внимания</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой)</b> Цель: усиление вентиляции и чистоты легких, улучшение работы органов ЖКТ</p>	<p><b>Упражнение на расслабление «Жаворонок»</b> Цель: расслабление мышц</p>	<p><b>Танцевальный комплекс на степенях «Кадриль»</b> Цель: развивать мышечную силу ног и общую выносливость</p>	<p><b>Дыхательные упражнения (методика М. Лазарева)</b></p>
<p><b>Элементы баскетбола</b> Цель: обучение проходу, броску мяча в корзину</p>	<p><b>Упражнение с мячом «ладушки на фитболах»</b> цель: развитие ловкости, координации движений</p>	<p><b>Упражнение на расслабление «Медузы», «Шалтай Болтай»</b> Цель: расслабление мышц</p>	<p><b>Обучение базовым элементам черлидинга</b> Цель: развитие координации движения, формирование правильной осанки</p>
<p><b>Подвижные игры: эстафеты с элементами баскетбола</b></p>	<p><b>Приемы массажа и самомассажа «Разотру ладошки сильно»</b></p>	<p><b>Приемы массажа и самомассажа «Игромассаж» сустава</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Вышибаль»</b></p>

#### 1.5 Планируемые результаты (знать, уметь)

В конце учебного года обучения у воспитанника:

- у детей сформирована правильная осанка;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
- сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни.

## Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Учебный план

Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами).

#### Упражнения общеразвивающего воздействия:

- а) суставная гимнастика;
- б) дыхательные упражнения;
- в) приемы массажа и самомассажа;
- г) упражнения на расслабление.

#### Упражнения специального воздействия:

- а) упражнения с мячом (броски, ведение мяча, упражнения в парах); б) основные базовые шаги фитбол – аэробики;
- в) упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фито- мячами);
- г) основные базовые шаги степ-аэробики (комплексы упражнений на сте-пах);
- д) базовые элементы черлидинга (основные позиции рук и ног, движения ног, корпуса, махи и вращения, варианты прыжков) Подвижные игры и эстафеты.

### 2.2 Календарный учебный график

Октябрь	Ноябрь-декабрь	Январь-февраль	Март-апрель
Гимнастические упражнения «Солдатики» Цель: формирование правильной осанки.	Гимнастические упражнения «Петухи запели». Цель: мобилизация занимающихся	Дыхательная гимнастика по К.Т. Бутейко «Ежик» «Шар лопнул» Цель: развитие дыхательной системы	Гимнастическое упражнение «Рок-н-рол» Цель: развитие силы мышц брюшного пресса и разгибание бедра
Суставная гимнастика «Горошины цветные» Цель: развитие подвижности (гибкости) различных суставов	Упражнения игрового стретчинга «Котенок», «Собачка», «Дерево», «Веточки», «Ходьба», «Бабочка», «Змея» Цель: растяжение и укрепление мышц ног, спины, сосредоточение внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой	Гимнастические упражнения на степах. Цель: развитие мышечной силы ног	Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа «Приветствие солонцу» Цель: развитие внимания
Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) Цель: усиление вентиляции и чистоты легких, улучшение работы органов ЖКТ	Упражнение на расслабление «Жаворонок» Цель: расслабление мышц	Танцевальный комплекс на степах «Кадриль» Цель: развивать мышечную силу ног и общую выносливость	Дыхательные упражнения (методика М. Лазарева)
Элементы баскетбола Цель: обучение проходу, броску мяча в корзину	Упражнение с мячом «ладушки на фитболах» Цель: развитие ловкости, координации движений	Упражнение на расслабление «Медузы», «Шалтай Болтай» Цель: расслабление мышц	Обучение базовым элементам черлидинга Цель: развитие координации движения, формирование правильной осанки
Подвижные игры: эстафеты с элементами	Приемы массажа и самомассажа «Разотру	Приемы массажа и самомассажа	Подвижная игра «Вышибалы»

баскетбола	ладошки сильно»	«Игромассаж» сустава	
------------	-----------------	----------------------	--

### 2.3 Условия реализации программы:

#### *Материально-техническое обеспечение*

-спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», степ – платформы, помпоны;

#### *Информационно-методическое обеспечение*

-учебно–тематический план;

-картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;

-картотека комплексов специального воздействия;

-аудиотека для музыкального сопровождения.

**Кадровое обеспечение** Шмакова Ирина Филимоновна – воспитатель детского сада «Радуга»

### 2.4 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, апрель). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

**Высокий** – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

**Средний** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

**Низкий** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

### 2.5 Оценочные материалы

укрепление мышц рук и плечевого пояса;

укрепление мышц брюшного пресса;

укрепление мышц спины и таза;

укрепление мышц ног и свода стопы;

увеличение гибкости и подвижности суставов;

развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;

формирование осанки;

развитие ловкости и координации движений;

развитие подвижности и музыкальности

расслабление и релаксация;

профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

**2.6 Методические материалы 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.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий,

большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают у детей положительный эмоциональный настрой.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Эффект от упражнений сидя на мяче сходен с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корригировать имеющиеся нарушения осанки.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

**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-аэробикой. 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 «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей подготавливают индивидуальные снаряды — ступеньки.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

В композициях **фитбол-гимнастики** можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.

- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
  - Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
  - Lunge — выпад вперед, в сторону.
  - Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
  - Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
  - V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.
- Шаги, используемые в **степ – аэробике**:
- *March (марш)* – ходьба на месте.
- Step (cmen)* – шаг.
- *Basic step (бэсик cmen)*. Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ при-ставить.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
  - *Step touh (cmen mach)* – приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе.1- выполнить правой ногой шаг в сторону,2- левую приставить.3-левой ногой шаг в сторону,4-правую приставить.
  - *V-step (vu-cmen)* – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
  - *Toe touch (тоу тач)* – касание носком пола или степа. На каждый счет.
  - *Mambo (мамбо)* – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую но-га на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой,4- левую при-ставить.
  - *Open step (оупэн степ)* – открытый шаг. И.П. ноги шире бедер.1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.
  - *Leg curl (лэг керл)* – «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3-поставить левую ногу на пол.4- правую приста-вить.
  - *Knee up (ни ап)* – «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ,2- ле-вую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол.4-правую приставить.
  - *Kick side (мах ногой в сторону ,вперед, назад)*. 1- шаг левой ногой на степ, 2-правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3-поставить правую на пол.4- левую приставить.

## 2.7 Список литературы и электронных источников (литература для педагога, для обучающихся и их родителей)

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее 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. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.

10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.
- 12.<http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html>.
13. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat  
<http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW>