

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 364**  
**(МАДОУ детский сад № 364)**

Тверитина ул., д. 6, Екатеринбург, Свердловская область, 620100 ТЕЛ. 254 81 43  
Тел. 8(343)254-81-43 E-mail [mdou364@eduekb.ru](mailto:mdou364@eduekb.ru) сайт <http://364.tvoysadik.ru/>  
ОКПО 51841576, ОГРН 1026605413120, ИНН 6662110430, КПП 668501001

ПРИНЯТО:  
на Педагогическом совете  
МАДОУ детский сад № 364  
Протокол № 1 от 01.09.2025

УТВЕРЖДЕНО:  
И.о.заведующего МАДОУ детский сад №364  
А.А.Крахмалева/  
Приказ № 68/1 от 01.09.2025



**Дополнительная**  
**общеразвивающая программа**  
**физкультурной направленности**  
**секция «Детский фитнес»**  
**для детей 2-3 лет**

Педагог дополнительного образования:  
Шеклейна Елена Владимировна

Екатеринбург, 2025г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|      |  |    |
|------|--|----|
| 1.   | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....              | 3  |
| 1.1. | Принципы и подходы .....                 | 6  |
| 2.   | СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....                | 7  |
| 2.1. | Перспективное планирование занятий ..... | 7  |
| 3.   | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....                    | 15 |
| 3.1. | Планирование работы с детьми .....       | 15 |
| 4.   | ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ .....   | 15 |
| 4.1. | Условия реализации программы .....       | 15 |
| 4.1. | Методическое обеспечение программы ..... | 16 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины физкультурной направленности секция «Детский фитнес» (далее Программа) предназначена для детей дошкольного возраста 2-3 лет.

Основная цель программы заключается в формировании здорового образа жизни ребенка посредством физического воспитания и двигательной активности.

Программа направлена на развитие основных физических качеств малышей: координации движений, гибкости, силы, выносливости и ловкости, формирование представлений о здоровье, совершенствование всех видов движений. Занятия проводятся в игровой форме, создавая атмосферу радости и удовольствия от движения, что способствует формированию позитивного отношения к физической культуре и спорту.

Особое внимание уделяется соблюдению принципов индивидуального подхода, доступности упражнений и постепенности увеличения нагрузки. Занятия строятся таким образом, чтобы обеспечить безопасность и комфорт каждого ребенка.

Реализация программы позволит детям приобрести необходимые двигательные навыки, укрепить иммунитет, развить чувство ритма и координацию, а также заложит основу для успешного развития моторики и уверенности в собственных силах.

Продолжительность занятий составляет около 10 минут, включая разминку, основную часть и заключительную релаксацию. Регулярность посещения позволяет ребенку постепенно адаптироваться к физическим нагрузкам и ощутить радость активного детства.

Таким образом, данная рабочая программа обеспечивает гармоничное физическое развитие малыша, закладывая фундамент для дальнейшего роста и совершенствования спортивных способностей.

Дополнительная образовательная (общеразвивающая программа «Детский фитнес» включает, следующие направления детского фитнеса:

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъеме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Ритмическая гимнастика с элементами аэробики - общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря

большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики, в том числе с использованием степ-платформ.

Стретчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, наклоны, приседы, полуприседы, повороты, круговые движения корпуса.

Игровой стретчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, ритмичности, слухового внимания и памяти. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию.

Основные принципы организации работы по игровому стретчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывается неподготовленность детей.

Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Детей необходимо учить, не только основным двигательным действиям, но и развивать пластичность, ритмичность, слуховое внимание и память. Это и побудило разработать дополнительную общеразвивающую программу «Детский фитнес» для детей 2-3 лет».

## **Значимые для разработки и реализации характеристики**

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 N 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Уставом Учреждения, утвержденным Распоряжением Управления образования Администрации г. Екатеринбурга № 2158/46/36 от 17.11.2015г. Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации русском.

## **Объём программы**

Срок реализации программы 1 год. Срок обучения восемь месяцев (64 часа). 2 - занятия в неделю, 8 - занятий в месяц.

Время занятий - занятия проводятся в первой половине дня, 10 минут для групп младшего возраста.

Группы детей набираются без предъявления требований к базовым умениям. При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра.

## **Цели и задачи реализации программы дополнительного образования:**

**Цель:** развитие основных физических качеств, укрепление здоровья детей и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

**Задачи:** Задачи программы включают укрепление здоровья детей, повышение уровня общей физической подготовки, формирование интереса к активному образу жизни, а также профилактику возможных нарушений осанки и плоскостопия.

Развивать:

- двигательные качества и умения: ловкость, точность, координацию движений;
- гибкость и пластичность;
- творческое воображение и фантазию;
- выразительность движений, умений передавать в мимике и пантомимике образы знакомых животных и персонажей;
- умение выполнять движения в соответствии с текстом песен;
- способность к импровизации в движении под музыку;
- творческие способности: умение изображать знакомых персонажей (кукла Неваляшка) и животных (зайчик, мишка, лисичка и т.д.).

Формировать правильную осанку.

Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений под музыку.

Воспитывать интерес к музыкально-ритмическим движениям.

Формировать умение играть коллективно, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

### 1.1. Принципы и подходы

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы**:

**наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;

**доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;

**систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;

**индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;

**увлеченность** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;

**сознательность** – понимание выполняемых действий, активность.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Ведущей формой развития двигательных способностей детей являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия имеют три части: вводную, основную, заключительную.

Вводная часть состоит из различных видов ходьбы и упражнений, комплекса ритмической гимнастики подготавливающих организм к предстоящей нагрузке. Главная ее задача: ввести детей в работу, которая запланирована, четко организовать их.

Основная часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие силовых способностей, основные движения.

Заключительная часть. Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения.

Программа ориентирована на возрастные особенности детей 2-3-х лет, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данными видами физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

### **2.1. Перспективное планирование занятий**

#### **Октябрь**

##### **Раздел 1. Вводное занятие.**

Теория 1 занятие (техника безопасности, что можно, что нельзя, знакомство и введение в фитнес).

Практика 1 занятие.

«Путешествие в «страну фитнеса»

Познакомить детей со оборудованием. Ленточки, флажки, мячи, и пр.

«Веселые мелодии» Познакомить с музыкальным репертуаром. (аудиозаписи)

##### **Раздел 2. Общеразвивающая гимнастика.**

Практика 6 занятий.

Игры, направленные на укрепление опорно-двигательной системы, развитие чувства ритма, координации. Игровые гимнастики: «Репка», «В тёмном лесу есть избушка», «Колобок», «Козлята», «За грибами», «Светофор», «Медведь», «Утята», «Птички», «Прогулка в лес». Упражнения для ног» и др.

Двигательная деятельность «Где же наши ручки»

Оздоровительные упражнения: Познакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении.

Музыкально-ритмические:

Учить двигаться под музыку, начинать и заканчивать движения соответственно музыке.

Развивать музыкальный слух. Подвижные игры:

«Найди свой домик» - учить бегать, не наталкиваясь друг на друга. (аудиозаписи, обручи).

Двигательная деятельность «Танец с ленточками»

Оздоровительные упражнения: Учить бегать друг за другом по периметру зала; ходить на носках, руки вверх;

Развивать умение сохранять равновесие.

Музыкально-ритмические:

Учить сочетать движения с музыкой; Развивать координацию движений, быстроту реакции.

Пальчиковые игры:

«Пирожки» - развивать мелкую моторику рук. (аудиозаписи, ленточки. картотека пальчиковых игр.)

## **Ноябрь**

### **Раздел 3. Самомассаж.**

Практика 8 занятий.

Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения. А также общего расслабления тела. Игры для самомассажа: «Дождик», «Лисонька», «Снеговик», «Блины», «Рукавицы», «Ёжик», «Умывалочка», «Красим», «Солнышко», Улитка», «Массаж ушей», и другие.

Двигательная деятельность «Вальс с платочками»

Оздоровительные упражнения: Учить бегать с изменением направления. Учить ходьбе с остановкой по сигналу и выполнением заданий.

Музыкально-ритмические: Развивать мелкую моторику, музыкальный слух. Расширять двигательный опыт детей.

Пальчиковые игры: «Кулачки» - учить сжимать пальцы в кулак. (аудиозаписи, платочки. картотека пальчиковых игр.)

Двигательная деятельность «Зайка прыгал»

Оздоровительные упражнения: Учить двигаться, чередуя ходьбу и бег; Познакомить с бегом враспынную.

Музыкально-ритмические: Учить координировать движения с музыкой; Развивать выразительность, эмоции.

Подвижные игры: «Зайка скачет» - учить прыгать на двух ногах (аудиозаписи, мягкая игрушка зайка.)

Двигательная деятельность «Карусель»

Оздоровительные упражнения: Учить ходить, перешагивая через предметы (мячи). В беге укреплять мышцы ног.

Музыкально-ритмические: Учить строиться в круг; Развивать чувство ритма, умение различать контрастные части в музыке.

Пальчиковые игры: «Пальчик - мальчик» - учить выделять большой палец, повторяя за инструктором.

**Декабрь**

**Раздел 4. Суставная гимнастика.**

Практика 8 занятий.

При выполнении суставной гимнастики дети делают всё в умеренном темпе, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнений.

Суставная гимнастика состоит из 2 комплексов, каждый из которых включает в себя определённые игры для суставной гимнастики.

Двигательная деятельность «Мы в ладоши хлопаем»

Оздоровительные упражнения: Учить бегать и ходить между предметами, не задевая их.

Музыкально-ритмические: Развивать мелкую моторику, музыкальный слух. Развивать выразительность исполнения имитационных движений.

Подвижные игры: «Идем в гости к игрушкам» - учить ориентироваться в пространстве. (аудиозаписи, кегли.)

Двигательная деятельность «Бурый медвежонок»

Оздоровительные упражнения: Учить ходить по гимнастической доске. Развивать равновесие.

Музыкально-ритмические: Учить менять движения по показу воспитателя; Развивать внимание. Формировать навыки исполнения элементарных плясовых движений.

Подвижные игры: «У медведя во бору» - учить бегать, не наталкиваясь друг на друга.

(аудиозаписи, мягкая игрушка мишка гимнастическая доска.)

Двигательная деятельность «Снег, снежок»

Оздоровительные упражнения: Познакомить детей с построением и ходьбой парами. Развивать внимание.

Музыкально-ритмические: Учить пластично двигаться под музыку. Развивать общую моторику, музыкальный слух.

Пальчиковые игры: «Дружные пальчики» - учить поочередно разгибать пальцы сжатые в кулак. (аудиозаписи. картотека пальчиковых игр.)

## **Январь**

### **Раздел 5. Позы.**

Практика 8 занятий.

Позы выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением. Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот. Дети разучивают: позы стоя и балансы, позы стоя на четвереньках, позы сидя и восстанавливающие позы, позы лёжа на животе и прогибы назад. Есть статические и динамические варианты поз.

Двигательная деятельность «Веселый поезд»

Оздоровительные упражнения: Научить ползать по доске, ходить, подражая петушку, высоко поднимая ноги; Закрепить умение бегать враспынную.

Музыкально-ритмические: Учить двигаться друг за другом по кругу, меняя направление; Расширять двигательный опыт детей.

Подвижные игры: «Мы шагаем» - развивать внимание. (аудиозаписи, гимнастическая доска)

Двигательная деятельность «Танец с погремушками»

Оздоровительные упражнения: Учить переменному шагу, перешагивая через веревочки. Развивать внимание в беге.

Музыкально-ритмические: Учить двигаться ритмично, слушая музыку; Развивать ловкость и точность движений.

Пальчиковые игры: «Мышонок» - учить повторять движения за взрослым, быть внимательным (аудиозаписи, погремушки, веревочка. картотека пальчиковых игр.)

## **Февраль**

### **Раздел 6. Дыхательная гимнастика.**

Практика 8 занятий.

Дыхательная гимнастика - гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла. Сочетание статических и динамических упражнений. Упражнения: «Удивимся», «Петушок», «Маятник», «Ёжик», «Насос», «Самовар», «Ветер», «Плечи», «Задует торт», «Полёт на луну», «Полёт на солнце», «Лёгкий ветерок», «Лодочка на волнах». «Дышим на вертушку», «Чистим носы» и другие.

#### Двигательная деятельность «Веселые лошадки»

Оздоровительные упражнения: Упражнять ходьбе по канату боком приставными шагами; Учить подлезать под дугу.

Музыкально-ритмические: Учить передавать в мимике и пантомимике образ лошадки; Развивать координацию движений в соответствии с темпом музыки.

Подвижные игры: «Лошадка» - учить двигаться галопом и «высоким» шагом. (аудиозаписи, канат.)

#### Двигательная деятельность «Полька»

Оздоровительные упражнения: Учить бегать змейкой за инструктором; Упражнять в ходьбе широким шагом.

Музыкально-ритмические: Учить выполнять движения в парах; Упражнять в повторении увиденного движения.

Пальчиковые игры: «Тук - тук» - развивать мелкую моторику. (аудиозаписи. картотека пальчиковых игр.)

#### Двигательная деятельность «Танец с флажками»

Оздоровительные упражнения: Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя. Научить влезать на наклонную лестницу.

Музыкально-ритмические: Учить выполнять точные движения, повторяя за инструктором; Развивать мышцы рук.

Подвижные игры: «Бегите ко мне» - учить ориентироваться по голосу инструктора. (аудиозаписи, наклонная лестница, флажки.)

### **Март**

#### **Раздел 7. Гимнастика для глаз**

Практика 8 занятий.

Гимнастика улучшает кровообращение для глаз, что способствует уменьшению их утомляемости. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы. Упражнения: «Дождик».

«Теремок», «Белка», «Ветер», «Зайка», «Самолёт», «Лиса», «Медведь», «Комарик», «Оса», «Буквы» и другие.

Двигательная деятельность «Дождик»

Оздоровительные упражнения: Учить ходить как медведи; Учить бросать мячи двумя руками от груди.

Музыкально-ритмические: Учить согласовывать движения с музыкой и текстом; Развивать выразительность движений.

Пальчиковые игры: «Этот пальчик дедушка» - учить последовательно выполнять движения. (аудиозаписи, мячи, картотека пальчиковых игр.)

Двигательная деятельность «Неваляшки»

Оздоровительные упражнения: Познакомить с лазанием на лестницу; Учить правильному хвату; повторять виды ходьбы и бега.

Музыкально-ритмические: Учить передавать в мимике и пантомимике образ куклы «Неваляшки»; Развивать координацию и точность движений; Расширять двигательный опыт детей.

Подвижные игры: «Прыгни – присядь!» - закрепить умение подпрыгивать на двух ногах. (аудиозаписи, лестница)

Двигательная деятельность «Курочка и цыплятки»

Оздоровительные упражнения: Закрепить умение бегать змейкой, ходить перешагивая через предметы (мячи); Научить перепрыгивать через шнур.

Музыкально-ритмические: Учить выполнять движения точно подражая инструктору; Развивать выразительность движений.

Пальчиковые игры: «Указочка» - выполнять движения соответственно тексту. (аудиозаписи, шнур, мячи, картотека пальчиковых игр.)

**Апрель**

**Раздел 8. Пальчиковая гимнастика.**

Практика 8 занятий.

Игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Эти упражнения используются перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией. Упражнения: «Гости», «Пирог», «Мастера», «Капуста», «Слова», «Весна», «Солнце», «Бабочка», «Пальчики», «Жук», «Солнце», «Пальчики» и другие.

Двигательная деятельность «Танец с мячиками»

Оздоровительные упражнения: Учить ходить боком приставным шагом, Закрепить умение бегать друг за другом по кругу. Формировать правильную осанку.

Музыкально-ритмические: Учить двигаться в характере музыки; Развивать пластичность, уверенность в себе.

Подвижные игры: «Брось и догони» - развивать быстроту реакции. (аудиозаписи. мячи малые)

Двигательная деятельность «Танец с мячами»

Оздоровительные упражнения: В ходьбе и беге развивать мышцы ног; Научить подлезать под дугу; Учить отталкивать мяч при прокатывании через дугу.

Музыкально-ритмические: Учить красиво двигаться; Расширять двигательный опыт детей. Подвижные игры: «Мой веселый звонкий мяч» - развивать быстроту реакции. (аудиозаписи. Дуга, мячи средние.)

Двигательная деятельность «Утята»

Оздоровительные упражнения: Упражнять в ходьбе с остановкой и выполнением заданий, Упражнять в беге врассыпную; Учить перебрасывать мяч через веревку.

Музыкально-ритмические: Учить передавать в мимике и пантомимике образ утят; Развивать выразительность движений.

Пальчиковые игры: «Чижик - пыжик» - развивать мелкую моторику. (Мячи средние, веревка, стойки. Картотека пальчиковых игр)

**Май**

## **Раздел 9. Релаксация.**

Практика 8 занятий.

Релаксация - это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Они способны уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряжённых мышцах. Упражнения: «Замедленное движение», «Зёрнышко», «Снежная баба», «Птичка», «Тишина», «Летний денёк», «Лимон», «Лентяй», «Вибрация», «Буратино», «Сказка», «Океан», «Рыбки», «Овощи», «Олени» и другие.

Двигательная деятельность «Птички»

Оздоровительные упражнения: Закрепить умение бегать в рассыпную, останавливаться по сигналу; Упражнять в ходьбе на носках.

Музыкально-ритмические: Развивать мелкую моторику, музыкальный слух. Расширять двигательный опыт детей.

Подвижные игры: «Воробушки и кошка» - учить убегать от «кошки». (аудиозаписи.)

### **3. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

#### **3.1. Планирование работы с детьми**

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняются в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

### **4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

#### **4.1. Условия реализации программы**

##### **Материально-техническое обеспечение.**

- Гимнастические маты и коврики; гимнастическая скамейка;
- массажные мячики; ребристые дорожки, массажные коврики, полусферы, ортопедические коврики, массажные островки и т.д.
- фитболы, гимнастические мячики;
- атрибуты для игр; игрушки-персонажи;
- Дуги для подлезания, стойки, барьеры;
- Обручи, скакалки, мячи малые (средние);
- Гимнастические палки, мешочки для метания;
- Флажки, ленточки, веревки, резиночки, платочки;
- Гантели пластмассовые, кегли, конусы, фишки.

##### **Информационное обеспечение.**

- цветные иллюстрации поз;
- электронные ресурсы;
- интернет-сайты;
- колонка с флешкой.

#### 4.2. Методическое обеспечение программы

1. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.
2. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – “Просвещение”, 2005
3. Н. Э. Власенко 300 подвижных игр для дошкольников»Практическое пособие. М. Айрис-пресс 2011.
4. Е. И. Подольская Комплексы лечебной гимнастики»Учитель 2011. Волгоград.
5. Кулик, Н.Н. Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
6. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 2-7 лет» // Москва 2009г.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство пресс., 2000.
8. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
9. Т.А. Тарасова, “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-дэнс". С.-П. 2007.
12. Н.А. Фомина –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
13. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 2-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми)
14. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» Москва «ГНОМ и Д» 2005г.
15. Н. А. Ноткина «Диагностика физического развития дошкольника» Москва «Линка – пресс» 2000г.
16. А.Р. Куаншкалиева «Физкультурные праздники для дошкольников» Москва «Владос» 2008г.
17. «Программу дополнительного физического образования» автора Ю. А. Кирилловой (г. Санкт – Петербург, 2009г.), технологию К. К. Утробиной «Занимательная физкультура» (г. Москва, 2005г.),
18. Е.Н. Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость». Москва «Просвещение» 1998г.
19. Н. И. Дворкина «Физическое воспитание детей 2-4 лет» Москва «Советский спорт» 2007г.
20. Н.Н. Кожухова «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях» Москва «Академия» 2002г.

21. Буренина А.И. «Коммуникативные танцы – игры для детей» Санкт-Петербург 2004г.
22. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду (игровой Стретчинг)»
23. Т. Сауко, А. Буренина «Топ – хлоп, малыши»: программа музыкально – ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001 – 120с.
24. О.Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»: из опыта работы – Воронеж, 2007. – 176с.
25. Галигузова Л.Н. Мещерякова С.Ю. «Физкультурные развивающие игры с детьми раннего возраста». – М.: Просвещение, 2007
26. Кочетова Н.П. «Физическое воспитание детей раннего возраста». – М.: Просвещение, 2008
27. Карточка пальчиковых игр.