**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка – детский сад №13»**

Рассмотрена на Утверждена

Педагогическом совете Приказом МБДОУ

Протокол №1 от 30.08.2019 г.

«Центр развития ребёнка –

детский сад №13»

№18 от 30.08.2019 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Чемпионы»**

*(наименование Программы)*

***физкультурно-спортивная***

*(направленность Программы)*

**5-7 лет**

*(возраст детей, на которых рассчитана Программа)*

**1 год**

*(срок реализации Программы)*

Составитель: инструктор по физической культуре

1 квалификационной категории

Карнаухов Артём Сергеевич

Гатчина

2019г

## Пояснительная записка

**Научно - практическая новизна и обоснованность программы:**

Именно в дошкольные годы закладываются основы здоровья, гармоничного развития, формируется личность ребенка. В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений.

К шести годам у большинства появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнёрства.

Двигательная активность ребёнка определяется не только потребностью в движении, но и его познавательной, интеллектуально-сенсорной, а также эмоционально – игровой активностью.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще применяются нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Спортивный кружок «Чемпионы» – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Новизна программы состоит в обобщении различных оздоровительных методик в единую оздоровительных систему.

## Актуальность и перспективность

Актуальность программы в сохранении и укреплении здоровья детей, развитии мотивации к физическому совершенствованию, создании условий для гармоничного развития личности ребенка. Отличительная особенность данной программы в возможности включения элементов аэробики в содержание занятия, в варьировании содержания занятия в зависимости от интересов детей, дополнение программы оздоровительными технологиями, соответствующими основным направлениям работы дошкольного учреждения.

Спортивный кружок «Чемпионы» привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся.

## Практическая направленность

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная. Программа спортивного кружка «Чемпионы» направлена на популяризацию физической культуры и спорта, вовлечение подрастающего поколения в здоровый образ жизни и создание условий для творческой самореализации личности ребенка. Занятия студии с элементами оздоровительной аэробики оказывают положительное влияние на организм детей, их развитие при учете возрастных особенностей дошкольников.

Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем:

* профилактика заболеваний;
* снижение лишнего веса;
* улучшение осанки;
* улучшение двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости и др.);
* приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков;
* возможность предотвращения травм;
* улучшение телосложения;
* выработка привычки заниматься физическими упражнениями;
* развитие двигательной памяти.

## Цель программы

Основная цель программы – поддержание хорошего физического состояния дошкольников с использованием оздоровительной аэробики.

## Задачи программы

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Привитие интереса и любви к занятиям физической культурой и спортом.
3. Формирование потребности в двигательной активности.
4. Вовлечение родителей в совместную работу по укреплению здоровья детей.
5. Усвоение программы спортивного кружка «Чемпионы».

При реализации программы решаются следующие задачи:

## Образовательные:

* 1. Ознакомить детей с **ЗОЖ.**
  2. Пополнить знания детей о спорте.

## Развивающие:

1. Развитие физических качеств и двигательных способностей.
2. Накопление и обогащение фонда жизненно важных навыков и умений.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
4. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
5. Развитие творческих способностей детей.
6. Формирование культуры движений.

## Воспитательные:

1. Укрепление психического здоровья детей.
2. Формирование уверенности в себе, развитие правильной самооценки.
3. Способствовать развитию социальных навыков через коллективное взаимодействие.

## Адресат

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

Спортивную студию дети посещают по желанию.

## Продолжительность курса

Программа рассчитана на год обучения. Продолжительность занятия 30 минут.

Количество занятий: 1 раз в неделю.

## Ожидаемый результат реализации программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
3. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
4. Выражена потребность в двигательной деятельности.
5. Обогащен двигательный опыт детей.
6. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
7. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
8. Проявление творческих способностей воспитанников, способности к выражению образа через движение.
9. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.
10. Усвоение программы спортивного кружка «Чемпионы»

Отследить результативность программы позволяет мониторинг результативности освоения программы, развития интегративных качеств.

## Условия реализации программы

Условия реализации программы:

* Программа рассчитана на 1 учебный год (октябрь- май);
* Занятия проводятся 1 раз в неделю не более 30 минут;
* Инструктору по физкультуре, ведущему занятия, необходимо вести педагогический контроль над уровнем физического развития и состоянием здоровья воспитанников.
* Группа занимающихся желательно формировать средней наполняемости — 12 человек.
* Занятия проводятся в спортивном зале.
* Инструктор по физкультуре ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

При формировании групп необходимо учитывать психофизиологические особенности ребенка.

## Основные аспекты программы:

* Подбор упражнений соответствует возрасту и уровню подготовленности детей;
* Упражнения распределены с учетом возрастания физиологической нагрузки к основной части и снижения к заключительной;
* Танцевальные движения соответствуют характеру музыкального произведения;
* В программу включены упражнения разной направленности (на координацию, силу, скоростно-силовые, на гибкость и др.);
* Паузы отдыха заполняются упражнениями на дыхание;
* Музыка создает положительный эффект, связывает движения.

# Учебный план программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Перечень разделов | Кол-во  акад. часов | Теория | Практика |
| 1. | Введение | 1 | 30 мин | **-** |
| 2. | Здоровый образ жизни | 1 | 30 мин | **-** |
| 3. | Общая физическая подготовка | 16 | **-** | 480 мин |
| 4. | Спортивные и подвижные игры | 6 | **-** | 180 мин |
| 5. | Соревнования и конкурсы. | 4 | **-** | 120 мин |
| 6. | Дыхательные упражнения | 1 | **-** | 30 мин |
| 7. | Релаксация | 1 | **-** | 30 мин |
| 8. | Контрольные испытания | 2 | **-** | 60 мин |
|  | **Итого** | **32** | **60 мин** | **900 мин** |

**Учебно-тематический план программы для детей 5-7 лет**

**«Чемпионы»**

**Цель:** Совершенствовать физические качества у детей, воспитывать стремление к выражению своих возможностей: правильно оценивать свои силы, мобилизовывать их адекватно поставленным целям.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Всего часов** | **В том числе** | | **Форма контроля** |
| **теорети ческих** | **практи ческих** |
| **1**. | **Введение.** Вводное занятие. Спорт и здоровье. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических  упражнений, в спортивном зале. | **1ч** | **30 мин** | **-** | Наблюдение, мониторинг обработка результатов. |
| **2.** | **Здоровый образ жизни.** Гигиена спортсмена. Распорядок дня юного спортсмена.  Спортивная экипировка. Ты и твой организм. Жизнь без вредных привычек. Здоровое  питание. Физические нагрузки. Мойдодыр. Витамины. | **1ч** | **30 мин.** | - | Мониторинг |
| **3.** | **Общая физическая подготовка** | **16** | **-** | **480 мин** | Наблюдение |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1  3.2  3.3 | **Упражнения для развития равновесия и координации движений** Упражнения на полу.  Упражнения на уменьшенной опоре.  Упражнения на гимнастической скамейке, на бревне.  Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.  Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. | **3**  1  1  1 | - | **90 мин**  30 мин  30 мин  30 мин | Наблюдение за качеством выполнения упражнений |
| 3.4  3.5  3.6 | **Упражнения, направленные на развитие гибкости**  Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками.  Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. | 1  1  1 | - | 30 мин  30 мин  30 мин | Наблюдение за качеством выполнения упражнений |
| 3.7  3.8  3.9  3.10 | **Упражнения для развития силы**  Специальные силовые разминки. Упражнения с предметами (гимнастические палки,  набивные мячи, гантели и др. ). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа.  Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи ног.  Метание из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.)  Подскоки на двух и на одной ноге.  Прыжки вперед и в стороны.  Бег с высоким подниманием бедра и т. д. | **4**  1  1  1  1 | - | **120 мин**  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин | Наблюдение за качеством выполнения упражнений |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.11  3.12  3.13 | **Упражнения, направленные на развитие быстроты** Подскоки на двух и на одной ноге.  Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра.  Выпрыгивание вверх с  разведением ног из положения упор - присев.  Выбрасывание ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой.  Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в  голеностопном суставе и др. | **3**  1  1  1 | - | **90 мин**  30 мин  30 мин  30 мин | Наблюдение за качеством выполнения упражнений |
| 3.14  3.15  3.16 | **Упражнения, развивающие общую выносливость** Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности.  Ходьба и бег в различном темпе. | 1  1  1 | - | 30 мин  30 мин  30 мин | Наблюдение за качеством выполнения упражнений |
| **4.** | **Спортивные и подвижные игры** | **6** | **30** | **150 мин** | Наблюдение за качеством выполнения  упражнений |
| **5.** | **Соревнования и конкурсы.** 2.Соревнования — эстафеты. 3.Соревнования - поединки. 4.Соревнования "Веселые старты".  5."Спортивный знаток". | **4** |  | **120 мин**  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин | Наблюдение за качеством выполнения упражнений |
| **6.** | **Дыхательные упражнения** | **1** | **-** | **30 мин** | Наблюдение за качеством выполнения  упражнений |
| **7.** | **Релаксация** | **1** | **-** | **30 мин** | Наблюдение за качеством выполнения  упражнений |
| **8.** | **Контрольные испытания** | **2** | **-** | **60 мин** | Мониторинг |
|  | **Итого** | **32 часа** |  |  |  |

# Теоретическая часть программы

**Введение.** Вводное занятие. Спорт и здоровье. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений, в спортивном зале.

**Здоровый образ жизни.** Гигиена спортсмена. Распорядок дня юного спортсмена. Спортивная экипировка. Ты и твой организм. Жизнь без вредных привычек. Здоровое питание. Физические нагрузки. Мойдодыр. Витамины.

* Ходьба
* Бег
* Прыжки
* ОРУ

# Практическая часть программы

## Основные виды движений

**Перечень упражнений, рекомендуемых для использования**

* + 1. **Общеразвивающие упражнения:**

**В положении стоя:**

* упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание - опускание, сгибания - разгибания, дуги и круги);
* упражнение для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге вперед);
* упражнения для ног (поднимание - опускание, сгибание - разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу).

## В положении сидя и лежа:

* упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
* упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания - разгибания, поднимания - опускания, махи);
* упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног - согнутых или с разгибанием);
* упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).

## Ходьба:

* размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);
* сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными) и ходьба с хлопками.
* ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, дуге, по кругу);
* основные шаги (базовые) и их разновидности, используемые в аэробике (см. ниже).

## Бег:

* возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

## Подскоки и прыжки:

* на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью);
* с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (чтобы избежать одностороннего чрезмерного воздействия, рекомендуется выполнять не больше 3-4 прыжков подряд на одной ноге);
* сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

## Игроритмика

**Цель раздела:** Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно.

* + Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
  + Акцентированная ходьба;
  + Движения руками в различном темпе.
  + Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
  + Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
  + Удары ногой на каждый счёт и через счёт
  + Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
  + Произвольные упражнения на воспроизведение музыки;

## Дыхательные упражнения

**Цель раздела:** Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**Релаксация Цель раздела:**Учить детей правильно расслабляться.

# Календарное планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** |  | **Задачи** |
| **Октябрь** | **1** | Организация познавательных бесед с детьми. Стартовый мониторинг.  Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий. Беседы о значении спорта в жизни человека.  Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития физических качеств.   * Челночный бег * Прыжки в длину с места * Наклон туловища из положения сидя * Подъем туловища из положения лежа на спине * Подтягивание на перекладине. |
| **2** | Упражнять в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках на месте.  Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его.  Упражнять в лазанье, не пропуская реек.  Подвижная игра-эстафета «Кто быстрее добежит до флажка» |
| **3** | Ходьба по скамье, на каждый шаг высоко поднимать |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | прямую ногу вперед и делать под ней хлопок Челночный бег (10м \* 3)  Отжимание от пола и. п. лежа на животе с упором рук перед грудью  Развивать перекрестную координацию в ползании. Игры с мячом «Катай быстрее» |
| **4** | **Игры и игровые упражнения с элементами спорта: баскетбол.**  Подбрасывание и ловля мяча с хлопком. Отбивание мяча на месте и в движении.  Перебрасывание, отбивание мяча в парах с изменением расстояния.  Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Игры с мячом «Мяч капитану». |
| **Ноябрь** | **1** | Бег «змейкой» со сменой направляющего. Общеразвивающие упражнения с мячом. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Пролезание в обручи, сцепленные между собой.  Развивать умение согласовывать отбивание и ловлю мяча в парах.  Закрепить умение забрасывать мяч в корзину обеими руками от груди.  Обучить прыжкам через короткую скакалку, вращая ее впереди.  Игра «Запрещенное движение» |
| **2** | Укрепить мышцы, участвующие в формировании свода стопы.  Общеразвивающие упражнения с гантелями.  Закрепить умение бросать мяч вверх и ловить его после хлопка в ладоши (стоя на месте, в ходьбе).  Закрепить умение лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  Игра «Медведь и пчелы» |
| **3** | Укреплять мышечный корсет позвоночника. Подтягивание (лежа на животе, лежа на спине) на гимнастической скамейке.  Закреплять навык энергичного отталкивания в прыжках в длину с места  Закрепить умение бросать мешочек в вертикальную цель точно.  Игра «Ловишка, бери ленту!» |
| **4** | **Эстафеты «Веселые старты»**  Бег с передачи эстафетной палочки  «Сбор пирамидки» с продеванием обруча Прыжки из обруча в обруч  Бег с прокатыванием фитбол мяча Бег с подлезанием «змейкой» Броски мешочка «Попади в цель» |
|  | **1** | ОРУ с гантелями.  Развивать быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты  Запрыгивание на скамейку, спрыгивание с поворотом 90\*, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Декабрь** |  | ползание.  Развивать силу отталкивания при бросании набивного мяча. Игра «Мы веселые ребята» |
| **2** | Ведение и передача мяча на ходу в парах, с отскоком от земли.  Приучать быстро переходить от подлезания к лазанию с использованием перекрестной координации.  Закрепить умение выполнять метание в вертикальную цель с разного расстояния.  Игра «Мыши в кладовой» |
| **3** | Укреплять силу рук в подтягивании в висе на гимнастической стенке.  Развивать прыгучесть в прыжках в длину с места.  Закрепить умение бросать мяч вверх и ловить его после хлопка в ладоши, вести мяч, отбивать мяч об пол правой и левой рукой (стоя на месте, в ходьбе).  Игра «Два Мороза» |
| **4** | **Игры и игровые упражнения с элементами спорта: футбол.**  Ведение мяча ногой с обводкой конусов. Забивание мяча в ворота.  Игра «Мини футбол». |
| **Январь** | **1** | Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, со сменой направления  Развивать силу рук в лазании по канату  Развивать прыгучесть в запрыгивании на скамейку, спрыгивание с поворотом на 90\*  Игра «Попади в корзину» с бросками мяча двумя руками в баскетбольную корзину. |
| **2** | Ходьба и бег с гантелями. ОРУ с отягощением.  Формировать навык ведения и передачи мяча на ходу в парах, с отскоком от земли.  Закрепить навык перехода с пролета, лазания с использованием перекрестной координации.  Закрепить умение выполнять метание в движущуюся цель.  Игра «Охотник и зайцы» |
| **3** | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с остановкой на одной ноге  Формировать навык прыжка в длину с разбега, акцентировать внимание на отталкивании и приземлении. Бросок набивного мяча.  Игра «Два Мороза» |
| **4** | Стретчинг  Развивать ловкость в упражнениях с малым мячом Игры-импровизации |
|  | **1** | Разновидности ходьбы и бега  Элементы спортивного танца |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Февраль** |  | Игроритмика. |
| **2** | Ходьба и бег с изменением направления. ОРУ в парах.  Элементы современного танца Игра «Охотник и зайцы» |
| **3** | Упражнения на развитие подвижности суставов. Комбинации из танцевальных шагов.  Стретчинг |
| **4** | Силовая подготовка Игра «Два Мороза»  Дыхательные упражнения |
| **Март** | **1** | Корригирующие упражнения с гимнастической палкой. Силовая подготовка.  Дыхательные упражнения. Игра «Ловишки с лентами» |
| **2** | Ходьба и бег с изменением направления. Аэробика с мячами Hop.  Игра «Охотник и зайцы» |
| **3** | Упражнения на развитие выносливости. ОРУ в парах.  Комбинации из танцевальных шагов. |
| **4** | Силовая подготовка Игра «Два Мороза»  Дыхательные упражнения |
| **Апрель** | **1** | Корригирующие упражнения. Силовая подготовка.  Дыхательные упражнения. Игра «Пустое место» |
| **2** | Ходьба и бег с изменением темпа и направления. Произвольные упражнения на воспроизведение музыки. Силовая подготовка.  Игра«Выше ноги от земли» |
| **3** | Упражнения на развитие выносливости. ОРУ в парах.  Аэробика с мячами Hop.  Композиция из ранее изученных шагов. Игра «Воробьи и вороны». |
| **4** | Выполнение движений руками под музыку в различном темпе и с хлопками.  Упражнения на скручивание. Стретчинг.  Игра «Охотник и зайцы» Дыхательные упражнения. |
| **Май** | **1** | Силовой турнир.  Дыхательные упражнения. |
| **2** | Спортивные упражнения и игры: со скакалками, обручами,  кеглями, кольцебросом |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **3** | Проведение итогового мониторинга |
| **4** | Развлечения: Игры – эстафеты, игры соревновательного характера |

**Основная форма работы**: занятие.

Научно-методическая основа программы – литературные источники по вопросам оздоровительной физкультуры, методики проведения занятий по физической культуре. Данное методическое пособие – результат многолетней работы автора, материал многократно апробирован, отобрано лучшее, интересное и наиболее любимое детьми.

Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ», Федеральным Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Соответствует ФГОС ДО.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий. – Спб: Питер, 2004.
2. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001.
3. Крючек Е.С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. – Спб., 1994.
4. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие. – Владивосток, 2001.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: Аркти, 2012.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2015.
8. Улитин О. Игровая физкультура, развитие чувство ритма: Для детей 5-7 лет. – М.: Карапуз, 2002.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике для дошкольных учреждений («Са-фи-дансе»). – СПб, 1998.