

**комитет по образованию
администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Калининграда
центр развития ребенка - детский сад № 2 (МАДОУ ЦРР д/с № 2)**

236010, г. Калининград, ул. Менделеева, 18
Тел./факс: 8(4012) 96-20-01; 92-83-91
сайт: www.детскийсад2.рф; адрес электронной почты: ds002@edu.klgd.ru
ОКПО 48746619 ОГРН 1023900763985 ИНН/КПП 3905030261/390601001

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «30»мая 2023 г.
Протокол № 5

Утверждена
приказом заведующего
МАДОУ ЦРР д/с №2
М.Л. Середа
от 02.08.2023 г. № 565

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»**

Возраст обучающихся: 3-5 лет
Срок реализации: 2 года

Автор программы:
Никулина Оксана Вячеславовна,
инструктор по физической культуре
г. Калининград

г. Калининград, 2023.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Предметом «Школы мяча», как учебной дисциплины является фитбол-гимнастика. Фитбол-гимнастика, одно из инновационных направлений в физическом воспитании детей дошкольного возраста, является современной физкультурно-оздоровительной практикой, которая направлена на поддержание и укрепление здоровья ребенка, соответствующее возрасту физическое и психическое развитие ребенка, его социальную интеграцию. Кроме того, фитбол-гимнастика, это предмет, где включаются двигательные, вестибулярные, зрительные и тактильные анализаторы при выполнении упражнений.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы – создание современной физкультурно-спортивной среды, позволяющей эффективно обновлять и совершенствовать процесс физического воспитания с учетом интересов и склонностей дошкольников, образовательных запросов их родителей.

Идея программы заключается в следующем: построение программы полностью на подвижных играх и игровых упражнениях, которые включают самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для детей. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Фитбол - большой упругий мяч от 45 до 95 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой.

Фитбол-гимнастика - это специальная гимнастика на надувных эластичных мячах разного диаметра, направленная на исправление или предупреждение дальнейшего развития деформаций нарушений опорно-двигательного аппарата, а также для оздоровления всего организма в целом.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – ознакомительный

Актуальность образовательной программы

Дошкольный возраст является периодом интенсивного формирования всех основ и систем организма и благоприятным периодом психического развития. Именно в этом возрасте развиваются те личностные свойства, двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального

физического и психического развития, функциональной готовности к обучению в школе, формирования здоровья.

Основополагающим компонентом личности в педагогике личностно-ориентированного образования и обучения считается приоритетность здоровья.

В настоящее время проблема состояния здоровья и физического развития дошкольников приобрела особую актуальность и социальную значимость. Нервно-психические и соматические заболевания, а также различные функциональные расстройства ведут к нарушению моторного развития детей и замедлению темпа их психофизического развития.

С целью формирования навыка правильной осанки, развития у детей чувства равновесия, скорости, выносливости разработана и реализуется данная дополнительная общеразвивающая программа.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Программа «Школа мяча» создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка, укрепляет мускулатуру тела, формирует правильную осанку, развивает гибкость, координацию движения.

Фитбол – гимнастика осуществляет принцип всестороннего воздействия и оздоровительной направленности. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров.

Практическая значимость образовательной программы

Занятия содействуют гармоническому физическому развитию и укреплению здоровья, тренирует и совершенствует, соответственно возрасту, двигательные навыки: гибкость, ловкость, нервно мышечную координацию, баланс. Воздействует положительно на сердечно – сосудистую систему.

Способствует расширению и активации дыхания в нижних отделах легких. Укрепление верхних и нижних конечностей. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микро динамика в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Все это также способствует созданию положительного эмоционального настроения детей

Принципы отбора содержания образовательной программы

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип системности и последовательности;
- принцип индивидуализации;
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей.
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подход

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней используются нетрадиционные способы и методы физического развития, у детей укрепляются мышцы, поддерживающие правильную осанку, развивается чувство

равновесия, психофизические качества в процессе использования нестандартного инвентаря – мяча-фитбола

Цель образовательной программы

Укрепление здоровья детей, развитие физических качеств, используя методику комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики, развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи образовательной программы

Оздоровительные:

- формировать навыки правильной осанки.
- увеличивать амплитуду движений в суставах и позвоночнике.
- укреплять крупные и мелкие и мышечные группы туловища и конечностей.
- расширять функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.
- повышать активность сенсорных систем.
- тренировать вестибулярный аппарат.
- способствовать нормализации психоэмоционального состояния.

Образовательные:

- обучать двигательным действиям с мячом.
- воспитывать физические качества.
- совершенствовать координационные способности и равновесие.

Воспитательные:

- формировать мотивации к занятиям физическими упражнениями.
- воспитывать целенаправленную двигательную активность.
- развивать творческие способности, грациозность и выразительность движений.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 3-5 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа предусматривает индивидуальные, групповые, подгрупповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы 10-15 детей

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 80 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий: для детей 3-4 лет – 15 минут, для детей 4-5 лет – 20 минут.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 2 года. На полное освоение программы требуется 160 часа.

Основные методы обучения

Используются следующие методы и приемы организации учебно – воспитательного процесса:

наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений;
- использование наглядных пособий;
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов. Первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

К *словесным методам* относятся название педагогом упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды.

К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Планируемые результаты

Дети должны знать, что такое здоровье, почему его надо беречь, что такое правильная осанка; о работе мышц при выполнении упражнений, что такое мышцы и как они работают; что такое футбол и для чего он нужен.

Дети научатся:

первый год обучения

Уверенно самостоятельно выполняет движения на футболе. Сохранять равновесие. Выполнять указания инструктора. Легко реагировать на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.

второй год обучения

Проявлять интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохранять длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с футболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на футболе. Равновесие на футболе сохраняется.

Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений на футболе. Плохо сохраняет равновесие на футболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на футболе.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы. Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа мяча» применяются входящий, текущий и итоговый виды контроля.

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель - определить исходный уровень знаний и умений обучающихся, определить формы и методы работы с ними. Формы оценки – наблюдение.

Текущая диагностика осуществляется после закрепления пройденного материала. В практической деятельности результативность оценивается повышением качества физической подготовки. Анализируются отрицательные и положительные стороны работы, корректируются недостатки.

Промежуточный контроль осуществляется в конце I полугодия учебного года.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит в форме итогового контроля в конце года. Проверка и мониторинг результатов освоения программы детьми осуществляется путем проведения наблюдения за деятельностью детей, анализа их работ.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативам СанПин 2.4.3648-20, Письмом Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 11.12. 2006г. 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей», Конвенцией ООН о правах ребенка 1989 года.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся.

Материально-технические условия:

- фитболы разного размера; фонограммы к занятиям, видео и фотоматериалы, методические разработки занятий.
- тренажерный зал, физкультурный зал.

Кадровое обеспечение

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование

по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (80 часов, 2 часа в неделю)

Раздел 1. Представление о форме и физических свойствах фитбола:

- прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч».

Раздел 2. Обучение правильной посадке на фитболе.

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса:
 - повороты головы вправо—влево;
 - поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону;
 - поднимание и опускание плеч;
 - скольжение руками по поверхности фитбола;
 - сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
 - по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».

Раздел 3. Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях):

- «Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;
- «Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболом и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;
- «Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;- и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.
- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;
- «Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;
- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;
- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;

- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;
- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;
- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.
- «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения (80 часов, 2 часа в неделю)

Раздел 1. Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

- «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;
- «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;
- и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;
- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону.

Раздел 2. Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.

- «Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;
- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.
- «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук.

Раздел 3. Обучение ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;

- «Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;

- «Пошагаем» и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;

- «Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;

- «Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;

- и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;

- «Махи ногами» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;

- и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;

- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.

- «Покачаемся» и.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

- «Покачаемся» и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов				Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Диагностика	
1.	Знакомство с мячом, разучивание основной правильной посадки на мяч	8	-	6	2	предварительный текущий
2.	Развитие координационных способностей	36	-	24	12	текущий
3.	Обучение и формирование правильной осанки	36	-	24	12	текущий итоговый
	Итого	80	-	54	26	

Задачи первого года обучения.

Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Обучить правильной посадке на фитболе.

Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов				Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	Диагностика	
1.	Разучивание упражнений на релаксацию.	8	-	6	2	предварительный текущий
2.	Развитие координационных способностей	12	-	9	3	текущий
3.	Обучение и формирование правильной осанки	20	-	15	5	текущий
4.	Разучивание упражнений на основные группы мышц	15	-	11	4	текущий
5.	Разучивание упражнений из разных исходных положений.	13	-	11	2	текущий
6.	Разучивание упражнений, способствующих расслаблению позвоночника	12	-	8	4	итоговый текущий
	Итого	80	-	60	20	

Задачи второго года обучения.

- Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
- Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.
- Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	40 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	80 часов
6.	Окончание учебного года	30 июня
7.	Период реализации программы	01.09.2023-30.06.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) здоровьесберегающее воспитание;
- 4) правовое воспитание и культура безопасности;
- 5) воспитание семейных ценностей;
- б) формирование коммуникативной культуры

Цель – развитие физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Методы: беседа, игра.

Планируемый результат: укрепление духовного здоровья дошкольников, формирование мотивов положительной социализации личности, повышения самооценки, адаптации в обществе в целом.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при прыжках на фитболах, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь

2.	Игры на знакомство	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
4.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
5.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Май

Список литературы:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 59.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции

развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога:

8. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2013

9. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2015

10. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 3-5 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2011 Каштанова Г.В, Лечебная физкультура и массаж. М.,2007

11. Картушина М.Ю Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2012.

12. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им. А.И.Герцена,2010

13. Подольская Е. Лечебная гимнастика Дошкольное воспитание 2005. №8

14. Потапчук А.А «Двигательный игротренинг для дошкольников»

15. Сайкина Е.Г Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах» СПб.:РГПУ им. А.И.Герцена, 2006.

16. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников . М.,2003

17. Янкелевич Е. От трёх до пяти. "Физкультура и спорт". Метод.пособ. – М., 1977.

Интернет-ресурсы:

18. <http://fcior.edu.ru/>

19. <http://school-collection.edu.ru/>

20. http://window.edu.ru/app.php/catalog/?p_rubr=2.2.74.14

21. <HTTP://WWW.FIZKULT-URA.RU/>

22. <HTTP://EOR-NP.RU/TAXONOMY/TERM/114>

23. <HTTP://DOHCOLONOC.RU/>

24. <HTTP://PEDPORTAL.NET>

