

**Частное учреждение дополнительного образования
«ТАЛАНТИУМ»**

<i>Рассмотрена на заседании педагогического совета №1, протокол № 1 от «10» апреля 2023г.</i>	<i>«Утверждаю»: Директор ЧУДО «Талантиум» Синицына Н.С. /_____/ «10» апреля 2023г.</i>
---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Детский фитнес 3-4»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно - спортивная

Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 3-4 года
Язык преподавания - русский
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Давыдова
Мария Александровна,
педагог дополнительного образования

Москва-2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ</i>	<i>СТРАНИЦЫ</i>
1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность программы	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Планируемые результаты	4
1.4. Основные педагогические принципы	5
1.5. Формы организации образовательной деятельности	5
2. Содержание программы	
2.1. Учебно-тематический план	6
2.2. Содержание учебно-тематического плана	6
3. Формы контроля и оценочные материалы	9
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «*Детский фитнес 3-4*» (далее – Программа) разработана на основании действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов, определяющих содержание дополнительного образования детей, а также с учётом социально-психологического статуса *детей 3-4 лет*.

Программа *физкультурно-спортивной направленности, ознакомительного уровня*.

Программа «Детский фитнес 3-4» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных **фитнес - направлений: степ - аэробики, футбол-гимнастики, ритмической гимнастики и других**.

Работа по программе «Детский фитнес 3-4» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность

Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды.

В физическую активность детей раннего возраста и дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес- технологий.

Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Фитнес – аэробика вызывает активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливает обменные процессы, с помощью простых, интересных по своей двигательной структуре занятий, с различными предметами, доступные детям.

Она способствует не только развитию основных физических качеств:

силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, но и позволяет освоить элементарные танцевальные движения, значительно улучшает музыкальность и двигательную память детей.

Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

Проведение занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

1.2. Цель:

- создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей через занятия фитнесом.

Задачи:

- Повышать сопротивляемость организма.*
- Укреплять опорно-двигательный аппарат.*
- Формировать правильную осанку.*
- Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.*
 - Развивать и укреплять все основные мышечные группы.*
 - Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов.*
- Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.*
- Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.*

1.3. Планируемые результаты освоения содержания программы:

- У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений.*
- Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.*
- Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в*

повседневной жизнедеятельности.

- С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры.

- Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

- Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов.

- Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности.

- Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений.

- Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

- Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.

1.4. Принципы реализации программы:

Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

Принцип систематичности– подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;

Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

Принцип умеренности– продолжительность занятий в сочетании дробной физической нагрузкой;

Принцип цикличности– чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

1.5. Формы организации образовательной деятельности

Образовательный период осуществляется с сентября по май 2 раза в неделю.

Количество полных недель на реализацию программы дополнительного образования в группах составляет 36 недель, 72 часа. Продолжительность занятия 45 минут (академический час), в том числе гигиенический перерыв 5 - 10 мин. Наполняемость группы – не более 6

человек.

Формы работы: занятия, игры, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Формы занятий: групповые. Рекомендуемая численность в группе – до 6 человек.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№	Содержание	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Модуль «Игровой стретчинг»	3	11
2	Модуль «Фитбол- гимнастика»	-	-
3	Модуль «Степ-аэробика»	-	-
4			
5	Модуль «Оздоровительная гимнастика»	11	44
6	Открытые уроки		2
	<i>Итого</i>	15	57
		72	

2.1. Содержание учебно-тематического плана

Занятия по игровому стретчингу

№	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол-во занятий
1.	«Цыпленок и солнышко»	- разминка; - суставная гимнастика;	1

2.	Сказка «Лесовички»	<ul style="list-style-type: none"> - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. 	2
3.	«Кто поможет воробью»	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - массаж ног; - гимнастика для позвоночника; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. 	1
4.	«Как у слоненка хобот появился»	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; 	1
5.	«Птица-найдёныш»	<ul style="list-style-type: none"> - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. 	1
6.	«Рябинка»	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; 	1
		<ul style="list-style-type: none"> - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - ползание; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. 	
8.	«Хвастунишка»	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; 	1
9.	«Лягушка и лошадка»	<ul style="list-style-type: none"> - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. 	2
10.	«Чижики»	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; 	1
11.	«Как медвежонок сам себя напугал»	<ul style="list-style-type: none"> - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. 	1

Занятия по оздоровительной гимнастике

<i>Месяц</i>	<i>Занимательная разминка</i>	<i>Игровой самомассаж</i>	<i>ОРУ с элементами дыхательной гимнастики</i>	<i>Кол-во занятий</i>
1	Занимательная разминка «В гости к солнышку»	Взаимомассаж спины «Жарче, дырчатая тучка!»	«Солнышко и тучка»	2
	Занимательная разминка	Самомассаж рук «Поиграем с ручками»	«Веселый огород»	2
2	Занимательная разминка «В осенний лес»	Самомассаж носа «Поиграем с носиком»	«Прогулка в осенний лес» (с листочками)	4
	Занимательная разминка «Покажем Петушку, что мы умеем»	Самомассаж ног «Курочка и цыплята»	«Петя – Петушок»	2
3	Занимательная разминка «Тренировка»	Самомассаж ног «Поиграем с ножками»	«Веселые медвежата»	2
	Занимательная разминка «Поиграем с обезьянкой»	Самомассаж носа «Поиграем с носиком»	«Веселые обезьянки» (с ленточками)	2
4	Занимательная разминка «Как нам нравится зима!»	Саммомассаж БАЗ «Наступили холода»	«Зимушка - Зима»	4
	Занимательная разминка «В гости к зайке»	Саммомассаж БАЗ «Зайка»	«Зайка – зайчишка»	2
5	Занимательная разминка «В гости к лисичке»	Саммомассаж пальцев рук «Рукавицы»	«Лисичка - сестричка»	2
	Занимательная разминка «В гости к белочке»	Самомассаж ушей «Поиграем с ушками»	«Белочка»	4
6	Занимательная разминка «В гости к мышатам»	Саммомассаж кистей рук «Мышка»	«Мышата»	2
	Занимательная разминка «В гости к ежику»	Саммомассаж лица «Ежик»	«Ежик»	2
7	Занимательная разминка «В гости к котяткам»	Саммомассаж БАЗ «Утка и кот»	«Кошечка»	2

	Занимательная разминка «У нас в гостях собачка»	Самомассаж БАЗ «Щенок»	«Дрессированные собачки»	2
8	Занимательная разминка «Превратимся в лягушат»	Самомассаж ушей «Поиграем с ушками»	«Лягушки»	4
	Занимательная разминка «Мы воробышки»	Оздоровительный массаж всего тела	««Воробы – Воробышки»	2
9	Занимательная разминка «Маленькие бабочки»	Самомассаж лица «Пчела»	«Бабочки»	2
	Занимательная разминка «Превращаемся в гусей»	Оздоровительный массаж всего тела	«Гуси»	2

На основании содержания учебного плана педагог составляет перспективное планирование.

3. Формы контроля и оценочные материалы.

Диагностика осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

Входная диагностика	с 01 по 12 сентября
Итоговая диагностика	с 18 по 31 мая

Диагностика детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Оценка умений проводится на фитнес-занятиях, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу.

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Диагностические методики

1. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

2. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

3. Быстрота

Прирост скорости выполнения упражнений при сохранении среднего уровня точности относительно показателей сентября.

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок; *Средний уровень* – соответствие трем показателям (3 теста) *Ниже среднего* – выполнено 2 теста.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг
2. Фитбол-гимнастика
3. Степ-аэробика
4. Оздоровительная гимнастика

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая

- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

Методы работы с детьми:

- **игровой метод** (драматизация, театрализация, игротанцевание, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- **метод сравнения** - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- **метод звуковых и пространственных ориентиров**;
- **метод наглядно-слухового показа**;
- **метод активной импровизации**;
- **метод коммуникативного соревнования**;
- **метод упражнения** (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

- **Вводная часть.** Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания.

- **Основная часть.** Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры.

Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия.

- **Заключительная часть.** Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж.

Особенности проведения занятий по игровому стретчингу

- Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную

деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

- Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой

- Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

- Упражнения раздела **«Фитбол-ритмика»** являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

- Раздел **«Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения)** имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

- Раздел **«Фитбол-коррекция»** состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

- Раздел **«Фитбол-игра»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для

закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

- Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

- Особенности проведения занятий степ-аэробикой

- Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

- Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

- Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции,.

- Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

- Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

- Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Материально-техническое и методическое обеспечение Программы

- Материальная база:

Зал

Коврики

Мячи

Обручи

Скакалки

Фитболы

Скамейки

Массажные дорожки

- Фонотека:

Музыкальные диски

Видеодиски

Форма (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кеды, чешки)

Список литературы:

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
15. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
16. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
17. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
18. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.:

МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2010.

19. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

20. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.