

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 8  
Приморского района Санкт - Петербурга*

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 8  
Приморского района Санкт-Петербурга*

**ПРИНЯТА**

*На заседании Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад № 8  
Приморского района Санкт – Петербурга  
Протокол № 1 от 01 сентября 2015 года*

**УТВЕРЖДЕНА**

*Заведующий ГБДОУ детский сад № 8  
Приморского района Санкт – Петербурга  
Рожковская С.В.  
Приказ № 40-д от 01 сентября 2015года*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

*«Ритмопластика»*

**Возраст детей:**

**Возраст детей: от 4 до 5 лет**

**Санкт – Петербург  
2015**

**Структура учебного плана:**

- *Пояснительная записка*
- *Цели*
- *Задачи*
- *Условия реализации образовательной программы*
- *Описание форм и методов проведения занятий*
- *Учебно-тематический план*
- *Содержание программы*
- *Ожидаемые результаты*
- *Критерии и формы оценки качества знаний*
- *Материальное и методическое обеспечение программы*
- *Список литературы*
- *Приложения*

**Пояснительная записка.**

*Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29 декабря 2012 года, Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг», Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 8 Приморского района Санкт-Петербурга.*

*Программа составлена с учетом социального заказа на дополнительные платные образовательные услуги. Занятия дополнительного платного образования направлено на реализацию задач общего развития воспитанников, развития интеллектуально-познавательной сферы дошкольников.*

*Занятия в значительной мере сохраняют и развивают его интерес к познанию в условиях образовательного процесса. Позволяют ребенку осознать себя, свои возможности, научиться общаться и сотрудничать со сверстниками и взрослыми.*

**Порядок оказания платных образовательных услуг:**

*1. Организация образовательного процесса регламентируется графиком проведения занятий в порядке оказания платных образовательных услуг в учебном году, которые разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением.*

*2.Режим оказания платных образовательных услуг устанавливается в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1. 3040 -13 (с изменениями на 27 августа 2015 года).*

*Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника посредством танцевально-игровой гимнастики «Ритмопластика», а также развитие личности ребенка через движение, оздоровление организма, умственное и физическое развитие, выработка позитивного отношения к занятиям, улучшение эмоционального состояния в целом.*

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 8  
Приморского района Санкт - Петербурга*

*Для достижения данной цели формируются следующие задачи:*

- ✓ *формировать музыкально-ритмические навыки*
- ✓ *научить основам хореографии*
- ✓ *способствовать развитию и укреплению организма: сердечно – сосудистой, дыхательной систем и опорно – двигательного аппарата*
- ✓ *способствовать формированию правильной осанки*
- ✓ *содействовать профилактике искривления позвоночника и плоскостопия*
- ✓ *развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно– силовые и координационные способности*
- ✓ *развивать способность через движения эмоционально выражать образы своего настроения и чувства*
- ✓ *способствовать развитию психических процессов: внимания, памяти, творческого воображения и фантазии*
- ✓ *воспитывать уверенность в себе, своих возможностях, уважение к своим товарищам, умение оказать помощь другу*
- ✓ *выработать в ребенке потребность в систематических физкультурных игровых занятиях*
- ✓ *приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.*

***Отличительной особенностью** данной программы является то, что она модифицирована. Все изменения обусловлены адаптацией программы «СА – ФИ – ДАНСЕ» к условиям дополнительного образования в дошкольном учреждении. Отличительной чертой программы является дифференцированный подход к различным возрастным группам.*

***Условия реализации программы***

***Возраст детей** участвующих в реализации данной программы 4 – 5 лет.*

***Срок реализации программы** – 1 год.*

*1 час (не более 20 минут) в неделю, 28 часов в год.*

**Описание форм и методов проведения занятий.**

*Ведущей формой организации обучения является **групповая**, но с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной. Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям и танцам условно делится на 3 этапа:*

**Режим занятий.**

*Занятия проводятся с группами детей 1 раз в неделю.*

*Время занятий для детей 4-5 лет не более 20 минут.*

*Наполняемость группы до 15 человек.*

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 8  
Приморского района Санкт - Петербурга**

**Учебно-тематический план для детей 4-5 лет.**

<b>№</b>	<b>Месяц</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Часы</b>	<b>Примечания</b>
1	Октябрь	<b>Путешествие в лес (Разучивание программного материала)</b> игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, музыкально-подвижная игра)	4	1 час- начальное разучивание материала 2 часа- углубленное разучивание от 2х часов –закрепление и совершенствование
2	Ноябрь	<b>Веселая компания (Разучивание программного материала)</b> игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, музыкально-подвижная игра). Музыкально-подвижная игра «Ниточка, иголочка»	4	1 час- начальное разучивание материала 2 часа- углубленное разучивание от 2х часов –закрепление и совершенствование
3	Декабрь	<b>Зимние забавы (Разучивание программного материала-</b> игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, музыкально-подвижная игра)	4	1 час- начальное разучивание материала 2 часа- углубленное разучивание от 2х часов –закрепление и совершенствование
4	Январь	<b>Зимний сон (Разучивание программного материала-</b> игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, музыкально-подвижная игра)	4	1 час- начальное разучивание материала 2 часа- углубленное разучивание от 2х часов –закрепление и совершенствование
5	Февраль	<b>Страна игрушек (Разучивание программного материала)</b> игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, музыкально-подвижная игра)	4	1 час- начальное разучивание материала 2 часа- углубленное разучивание от 2х часов –закрепление и совершенствование
6	Март	<b>Веселые ребята (Разучивание программного материала)</b> игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, музыкально-подвижная игра)	4	1 час- начальное разучивание материала 2 часа- углубленное разучивание от 2х часов –закрепление и совершенствование
7	Апрель	<b>Праздник танца (Повторение программного материала)</b> игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, музыкально-подвижная игра)	4	Повторение изученного материала
		<b>Итого часов</b>	32	

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 8  
Приморского района Санкт - Петербурга*  
**Содержание программы**  
*для детей 4-5 лет*

*Тема: Путешествие в лес*

<b>1 занятие</b>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> <i>Этап начального разучивания. Игроритмика: хлопки в такт музыке. Игрогимнастика: ОРУ «Солдатики». Игротанцы : поклон, «Веселое путешествие». Танцевально-ритмическая гимнастика «Мишка». Игропластика «Солнечный зайчик». Музыкально-подвижная игра «Линия, круг».</i> <b>Оборудование:</b> гимнастические коврики.</p>
<b>2 занятие</b>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> <i>Этап углубленного разучивания (исполнения по показу). Игроритмика: хлопки в такт музыке. Игрогимнастика: ОРУ «Солдатики». Игротанцы: поклон, «Веселое путешествие». Танцевально-ритмическая гимнастика «Мишка». Игропластика «Солнечный зайчик». Музыкально-подвижная игра «Линия, круг»</i> <b>Оборудование:</b> гимнастические коврики.</p>
<b>3 занятие</b>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> <i>Этап закрепления (исполнения по показу). Игроритмика: хлопки в такт музыке. Игрогимнастика: ОРУ «Солдатики». Игротанцы : поклон, «Веселое путешествие». Танцевально-ритмическая гимнастика «Мишка». Игропластика «Солнечный зайчик». Музыкально-подвижная игра «Линия, круг».</i> <b>Оборудование:</b> гимнастические коврики.</p>
<b>4 занятие</b>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> <i>Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игроритмика: хлопки в такт музыке. Игрогимнастика: ОРУ «Солдатики». Игротанцы : поклон, «Веселое путешествие». Танцевально-ритмическая гимнастика «Мишка». Игропластика «Солнечный зайчик». Музыкально-подвижная игра «Линия, круг»</i> <b>Оборудование:</b> гимнастические коврики.</p>

Тема: **Веселая компания**

<p><b>1 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап начального разучивания. Игроритмика: ходьба сидя. Игrogимнастика: ОРУ с султанчиками «Улитка». Игротанцы : плие, «Кузнечик». Танцевально-ритмическая гимнастика «Большой олень». Игропластика «Дерево». Музыкально-подвижная игра «Ниточка, иголочка» <b>Оборудование:</b> гимнастические скамейки, султанчики по количеству детей, погремушки, гимнастический бум, 2 больших тоннеля.</p>
<p><b>2 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап углубленного разучивания (исполнения по показу). Игроритмика: ходьба сидя. Игrogимнастика: ОРУ с султанчиками «Улитка». Игротанцы : плие, «Кузнечик». Танцевально-ритмическая гимнастика «Большой олень». Игропластика «Дерево». Музыкально-подвижная игра «Ниточка, иголочка». <b>Оборудование:</b> гимнастические скамейки, султанчики по количеству детей, погремушки, гимнастический бум, 2 больших тоннеля.</p>
<p><b>3 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап закрепления (исполнения по показу). Игроритмика: ходьба сидя. Игrogимнастика: ОРУ с султанчиками «Улитка». Игротанцы : плие, «Кузнечик». Танцевально-ритмическая гимнастика «Большой олень». Игропластика «Дерево». Музыкально-подвижная игра «Ниточка, иголочка». <b>Оборудование:</b> гимнастические скамейки, султанчики по количеству детей, погремушки, гимнастический бум, 2 больших тоннеля.</p>
<p><b>4 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игроритмика: ходьба сидя. Игrogимнастика: ОРУ с султанчиками «Улитка». Игротанцы : плие, «Кузнечик». Танцевально-ритмическая гимнастика «Большой олень». Игропластика «Дерево». Музыкально-подвижная игра «Ниточка, иголочка». <b>Оборудование:</b> гимнастические скамейки, султанчики по количеству детей, погремушки, гимнастический бум, 2 больших тоннеля.</p>



Тема: Зимние забавы.

<p><b>1 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап начального разучивания. Игроритмика: с погремушками. Игрогимнастика: приставной шаг в сторону, ОРУ с лентами «Снежинки». Игротанцы : «Танец сидя». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Игропластика «Ежик» Музыкально-подвижная игра «Волк и поросята». <b>Оборудование:</b> гимнастические скамейки, ленточки по количеству детей, погремушки, мешочки с песком, 1 большой тоннель.</p>
<p><b>2 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап углубленного разучивания (исполнения по показу). Игроритмика: с погремушками. Игрогимнастика: приставной шаг в сторону, ОРУ с лентами «Снежинки». Игротанцы : «Танец сидя». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Игропластика «Ежик». Музыкально-подвижная игра «Волк и поросята». <b>Оборудование:</b> гимнастические скамейки, ленточки по количеству детей, погремушки, мешочки с песком, 1 большой тоннель.</p>
<p><b>3 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап закрепления (исполнения по показу). Игроритмика: с погремушками. Игрогимнастика: приставной шаг в сторону, ОРУ с лентами «Снежинки». Игротанцы : «Танец сидя». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Игропластика «Ежик». Музыкально-подвижная игра «Волк и поросята». <b>Оборудование:</b> гимнастические скамейки, ленточки по количеству детей, погремушки, мешочки с песком, 1 большой тоннель</p>
<p><b>4 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игроритмика: с погремушками. Игрогимнастика: приставной шаг в сторону, ОРУ с лентами «Снежинки». Игротанцы : «Танец сидя». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Игропластика «Ежик». Музыкально-подвижная игра «Волк и поросята». <b>Оборудование:</b> гимнастические скамейки, ленточки по количеству детей, погремушки, мешочки с песком, 1 большой тоннель.</p>

Тема: *Зимний сон*

<p><i>1 занятие</i></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап начального разучивания. Игроритмика: шаги в такт музыке «Лошадки». Игрогимнастика: ОРУ с мячом «Белка». Игротанцы : основные позиции рук «Кукла», «Если весело живется». Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод». Игропластика «Море». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». <b>Оборудование:</b> мячи по количеству детей, пуфики по количеству детей, светофор, гимнастические коврики по количеству детей.</p>
<p><i>2 занятие</i></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап углубленного разучивания (исполнения по показу). Игроритмика: шаги в такт музыке «Лошадки». Игрогимнастика: ОРУ с мячом «Белка». Игротанцы : основные позиции рук «Кукла», «Если весело живется». Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод». Игропластика «Море». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». <b>Оборудование:</b> мячи по количеству детей, пуфики по количеству детей, светофор, гимнастические коврики по количеству детей.</p>
<p><i>3 занятие</i></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап закрепления (исполнения по показу). Игроритмика: шаги в такт музыке «Лошадки». Игрогимнастика: ОРУ с мячом «Белка» Игротанцы : основные позиции рук «Кукла», «Если весело живется». Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод». Игропластика «Море». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». <b>Оборудование:</b> мячи по количеству детей, пуфики по количеству детей, светофор, гимнастические коврики по количеству детей. <b>Оборудование:</b> гимнастические скамейки, султанчики по количеству детей, погремушки, гимнастический бум, 2 больших тоннеля.</p>
<p><i>4 занятие</i></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игроритмика: шаги в такт музыке «Лошадки». Игрогимнастика: ОРУ с мячом «Белка». Игротанцы : основные позиции рук «Кукла», «Если весело живется». Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод». Игропластика «Море». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». <b>Оборудование:</b> мячи по количеству детей, пуфики по количеству детей, светофор, гимнастические коврики по количеству детей.</p>

Тема: Страна игрушек

<p><b>1 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап начального разучивания. Игроритмика: «Кукла». Игрогимнастика: ОРУ с обручами. Игротанцы: «Танец утят». Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку». Игропластика «Котята и щенята». Музыкально-подвижная игра «Совушка». <b>Оборудование:</b> обручи по количеству детей, бубен.</p>
<p><b>2 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап углубленного разучивания (исполнения по показу). Игроритмика: «Кукла». Игрогимнастика: ОРУ с обручами. Игротанцы : , «Танец утят». Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку». Игропластика «Котята и щенята». Музыкально-подвижная игра «Совушка». <b>Оборудование:</b> обручи по количеству детей, бубен.</p>
<p><b>3 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап закрепления (исполнения по показу). Игроритмика: «Кукла». Игрогимнастика: ОРУ с обручами. Игротанцы : «Танец утят». Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку». Игропластика «Котята и щенята». Музыкально-подвижная игра «Совушка». <b>Оборудование:</b> обручи по количеству детей, бубен.</p>
<p><b>4 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игроритмика: «Кукла». Игрогимнастика: ОРУ с обручами. Игротанцы: «Танец утят». Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку». Игропластика «Котята и щенята». Музыкально-подвижная игра «Совушка». <b>Оборудование:</b> обручи по количеству детей, бубен.</p>

Тема: **Веселые ребята**

<p><b>1 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап начального разучивания. Игроритмика: «Робот». Игrogимнастика: волны руками, ОРУ «Мишка Гумибер». Игротанцы : «Галоп шестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика «Неваляшки». Игрпластика «Солнечный зайчик». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». <b>Оборудование:</b> гимнастические коврики по количеству детей.</p>
<p><b>2 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап углубленного разучивания (исполнения по показу). Игроритмика: «Робот». Игrogимнастика: волны руками, ОРУ «Мишка Гумибер». Игротанцы : «Гало шестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика «Неваляшки». Игрпластика «Солнечный зайчик». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». <b>Оборудование:</b> гимнастические коврики по количеству детей.</p>
<p><b>3 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап закрепления (исполнения по показу). Игроритмика: «Робот». Игrogимнастика: волны руками, ОРУ «Мишка Гумибер». Игротанцы : «Галоп шестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика «Неваляшки». Игрпластика «Солнечный зайчик». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». <b>Оборудование:</b> гимнастические коврики по количеству детей.</p>
<p><b>4 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игроритмика: «Робот». Игrogимнастика: волны руками, ОРУ «Мишка Гумибер». Игротанцы : «Галоп шестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика «Неваляшки». Игрпластика «Солнечный зайчик». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». <b>Оборудование:</b> гимнастические коврики по количеству детей.</p>

Тема: Праздник танца

<p><b>1 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игротанцы : «Веселое путешествие», «Кузнечик». Танцевально-ритмическая гимнастика «Мишка», «Большой олень». Игрогимнастика: ОРУ с султанчиками «Улитка». Музыкально-подвижная игра «Линия, круг». <b>Оборудование:</b> погремушки по количеству детей, бубен.</p>
<p><b>2 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игродимнастика: ОРУ с лентами «Снежинки». Игротанцы : «Танец сидя», «Если весело живется». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка», «Хоровод». Музыкально-подвижная игра «Волк и поросята». <b>Оборудование:</b> ленты по количеству детей, гимнастические скамейки, бубен, большой тоннель.</p>
<p><b>3 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игроритмика: «Кукла». Игродимнастика: ОРУ с обручами. Игротанцы : «Танец утят», «Если весело живется». Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу». Игропластика «Котята и щенята». Музыкально-подвижная игра «Совушка». <b>Оборудование:</b> обручи по количеству детей, бубен.</p>
<p><b>4 занятие</b></p>	<p><b>Программное содержание: теория и практика.</b> Этап исполнения по памяти (с эмоциональной отдачей). Игроритмика: «Робот». Игродимнастика: ОРУ «Мишка Гумибер» Игротанцы : «Галоп шестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика «Неваляшки». Игропластика: «Солнечный зайчик». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». <b>Оборудование:</b> коврики по количеству детей, бубен.</p>

***Планируемые результаты как целевые ориентиры (4-5 лет).***

*По окончании обучения дети должны знать основные танцевальные позиции рук и ног. Уметь:*

- хлопать и топать в такт музыки, передавать ритмический рисунок,*
- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений программы под музыку*
- представить образы в музыкально-подвижной игре*
- выполнять упражнения на дыхание после бега, прыжков.*
- выполнять базовые шаги аэробики: открытый шаг, марш на месте, марш вперед, назад, вправо, влево;*
- выполнять движения в одну сторону с инструктором;*
- выполнять движения согласовано, ритмично, двигаться в такт музыке;*
- выполнять элементарные танцевальные движения;*
- держать дистанцию во время движения;*
- выполнять построения в круг, шеренгу;*

***Критерии и формы оценки качества знаний***

*Способами определения результативности реализации данной программы является проведение открытых занятий конце учебного года с целью оценки уровня развития физических качеств.*

*Формами подведения итогов реализации данной программы являются: открытые занятия (ежегодно в мае); участие в соревнованиях внутри ДООУ, участие в городских соревнованиях.*

***Материальное, методическое обеспечение программы***

*Обеспечение спортивно – игровой программы представлено:*

- 1. Спортивный зал;*
- 2. Спортивный инвентарь: скакалки – 15, флажки – 15, ленты – 15, обручи – 15, мячи – 15, скамейки гимнастические – 2, пуфы – 15, тоннели – 2, гимнастические коврики для аэробики – 15.*
- 3. Магнитофон с записями танцевальной музыки.*

**Список литературы**

- 1.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. «СА – ФИ – ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство – пресс», 2003 г.*
- 2.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. «ФИТНЕС – ДАНС» лечебно – профилактический танец. Учебно – методическое пособие. – СПб.: «Детство – пресс» 2007 г.*
- 3.Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость». Пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1981 г.*
- 4.Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать». Пособие для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1983 г.*
- 5.Крамкина С.В., Белецкая М.М. «Ритмическая гимнастика». Пособие для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1985 г.*
- 6.Кильпио Н.Н. «Восемьдесят игр для детского сада». Пособие для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1980 г.*
- 7.Логинова М.И. «Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. СПб.: Дельта, 1998 г.*
- 8.Карен Клиппинир А, Лашаун Дэйл Фитнес для детей и подростков. Методическое пособие.- М.: Федерация Аэробики России, 1997 г.*