

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 42

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
протокол от 31.08.2026 № 8



УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБДОУ
«Детский сад № 42»
от 31.08.2026 № 310-н

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Будь здоров»**

Возраст воспитанников: 3-4 лет

Срок реализации программы: 7 месяцев

Составитель: Зоткин Денис Александрович
педагог дополнительного образования
МБДОУ «Детский сад №42»

Саров
2026

Содержание:

№	Содержание программы	Стр.
1.0.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	5
1.3.	Планируемые результаты освоения программы.	6
1.4.	Срок реализации программы.	6
1.5.	Категория обучающихся.	7
2.0.	Учебный план.	7
2.1.	Календарный учебный график.	8
3.0.	Рабочие программы учебных модулей.	8
3.1.	Рабочая программа модуля 1.	9
3.2.	Рабочая программа модуля 2.	15
4.0.	Комплексы упражнений.	23
5.0.	Оценочные материалы.	29
5.1.	Текущий контроль.	29
6.0.	Организационно – педагогически условия.	31
7.0.	Методические материалы.	31
8.0.	Материально-технические условия.	31
9.0.	Методическая литература.	32

1.0 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Будь здоров» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 молодёжи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы.

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: дети стали вести малоподвижный образ жизни, практически не играют во дворах в подвижные и спортивные игры, много времени проводят у телевизора и компьютера. Да и многие родители чрезмерно увлекаются их интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков не оставляет времени для игр на детских площадках, лишает ребёнка радости свободы движения. Статистика говорит о том, что количество детей с 1 группой здоровья катастрофически снижается, происходит рост нарушений опорнодвигательного аппарата, гипервозбудимости или заторможенности.

Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике о коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование фитбол – гимнастики. Систематическое использование фитболов на занятиях с детьми способствует улучшению координации движения, активизации дыхательной системы. Благодаря занятиям можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Фитбол гимнастика добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции.

Практическая значимость. Еще древнегреческий философ Платон утверждал: «Гимнастика есть целительная часть медицины». Фитбол-гимнастика предполагает нетрадиционный подход к оздоровлению детей, который подтвержден опытом работы в специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центрах Европы и России. Практически, это единственный вид гимнастики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы.

Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. Мяч используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель. Для каждого ребенка мяч подбирается индивидуально в зависимости от роста. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см, для детей от 6 -7 лет – 55 см. Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90° значит, мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих

суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно если упражнение выполняется сидя на мяче.

Мяч может быть накачан до максимального упругого состояния, тогда он используется в спортивных тренировках при занятиях фитбол-гимнастикой. Для занятий с профилактической целью мяч должен быть менее упругим. Фитбол оказывает вибрационное воздействие. Будучи одним из самых древних онтогенетических стимулов, механическая вибрация оказывает как специфическое, так и неспецифическое воздействие практически на все органы и системы человека. При занятиях фитбол-гимнастикой с детьми используется преимущественно легкая вибрация в спокойном темпе. Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему воздействию сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ожирения. Объединяет верховую езду и фитбол-гимнастику физиологический механизм сохранения равновесия, который заключается в необходимости постоянного совмещения центра тяжести подвижной опоры и центром тяжести человека. Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев. Происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс. Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося с центром тяжести фитбола, способствует сохранению равновесия. Поэтому правильная посадка на фитболе уже предполагает формирование трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Недаром в скандинавских странах, известных своей изобретательностью в мебельном дизайне, некоторые учреждения и школы целиком оборудованы фитболами вместо обычной мебели. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные группы мышц, превосходно решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса. В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: дети стали вести малоподвижный образ жизни, практически не играют во дворах в подвижные и спортивные игры, много времени проводят у телевизора и компьютера. Да и многие родители чрезмерно увлекаются их интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков не оставляет времени для игр на детских площадках, лишает ребёнка радости свободы движения. Статистика говорит о том, что количество детей с 1 группой здоровья катастрофически снижается, происходит рост нарушений опорнодвигательного аппарата, гипервозбудимости или заторможенности. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование фитбол – гимнастики. Систематическое использование фитболов на занятиях с детьми способствует улучшению координации движения, активизации дыхательной системы. Благодаря занятиям можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Фитбол гимнастика добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции.

1.2.Цель и задачи программы:

Цель программы: создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, расширение двигательных возможностей, компенсация дефицита двигательной активности детей.

Задачи программы

1.2.Цель и задачи программы:

Цель программы: создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, расширение двигательных возможностей, компенсация дефицита двигательной активности детей.

Задачи программы

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
- Способствовать совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной системы.
- Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, развитию всех групп мышц.
- Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
- Повышение двигательной активности и общей работоспособности.
- Развивать физические качества: гибкость, силу, ловкость, выносливость, быстроту движений.
- Развитие координации движений и равновесия.
- Познакомить детей с фитбол гимнастикой как способом активного отдыха.
- Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой.
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.
- Развивать у детей чувство ритма
- Формировать у детей эстетическое представление о «физической красоте», здоровом образе жизни.
- Формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой.
- Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

1.3.Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

На этапе завершения, обучения по программе, дети должны знать:

- значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья
- значение личной гигиены и закаливания
- правила при занятиях фитбол гимнастикой
- технику безопасности при занятиях на степе

Уметь выполнять:

- комплексы фитбол гимнастики
- комплексы гимнастических упражнений
- эстафеты с элементами акробатики
- по сигналу выполнять ускорение из различных исходных положений
- уметь играть в подвижные игры разной интенсивности

1.4. Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Срок реализации данной программы рассчитан на 7 месяцев. Занятия осуществляются с учётом возрастных особенностей детей. Ребёнок может включиться в освоение программы на любом этапе реализации. Количество занятий : 2 раза в неделю во второй половине дня. Программа даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объём и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения , уровень физической подготовленности.

1.5. Категория обучающихся

Программа рассчитана на детей 3-4 года независимо от наличия у них специальных физических и умственных данных.

2.1. Учебный план

№	Темы и виды деятельности	Количество часов
	Модуль №1	
1	Вводное занятие	1
2	Комплекс №1	3
3	Комплекс №2	3
4	Комплекс №3	3
5	Комплекс №4	3
6	Комплекс №5	3
7	Комплекс №6	3
	Промежуточная аттестация	1
	Модуль №2	
9	Комплекс №7	3
10	Комплекс №8	3
11	Открытое занятие	1
12	Промежуточная аттестация	1
	Всего	28

2.2. Календарный учебный график

Режим работы кружка	Понедельник	16.30 - 17.00
	Среда	16.00 - 16.30
	Вторник / Четверг	16.00 - 16.30 16.00 - 16.30
Начало учебного года	01.10.2025	
Каникулярное время	Новогодние каникулы с 31.12.2025г. по 11.01.2026г.	
Количество занятий в неделю	2 дня	
Продолжительность учебных недель	28 недель	
Объём недельной нагрузки	2 занятия в неделю	

Продолжительность организованной образовательной деятельности (ООД)	30 минут
Наполняемость группы	15 человек
Перерывы между периодами организованной образовательной деятельности	Не менее 10 минут
Окончание учебного года	30.04.2026г.
Промежуточная аттестация по индивидуальному учету результатов освоения воспитанниками Основной образовательной программы дошкольного образования	Октябрь (с 01.10.2025г. по 03.10.2025г.) Апрель (с 22.04.2026г. по 26.04.2026г.)
Периодичность проведения родительских собраний: 1 собрание «Установочное» 2 собрание «Итоговое»	Сентябрь Апрель

3. 0.Рабочие программы учебных модулей:

Месяц	Номер занятия/тема	Содержание
		3.1.Рабочая программа модуля №1
Октябрь	1.	- Упр. «Ходьба» - Упр. «Ребристая Дорожка» - Упр. «Самолёт» - Упр. «Мельница» - Упр. «Улитки» - Упр. «Паучки» - Упр. «Весёлые собачки» - Упр. «Стойкий оловянный солдатик» - Упр. «Молодец» - Комплекс №1 - Упр. «Каша кипит» - Игра «Резвый мешочек» - Упр. «Ах!»
	2.	- Упр. «Ходьба» - Упр. «Ребристая Дорожка» - Упр. «Самолёт» - Упр. «Мельница» - Упр. «Улитки» - Упр. «Паучки» - Упр. «Весёлые собачки» - Упр. «Стойкий оловянный солдатик» - Упр. «Молодец» - Комплекс №1 - Упр. «Каша кипит» - Игра «Резвый мешочек» - Упр. «Ах!»
	3.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Художники» - Упр. «Утята» - Упр. «Зайка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Послушный мешочек» - Упр. «Весёлый Буратино» - Упр. «Тепло – холодно» - Упр. «Морзянка» - Комплекс №1 - Упр. «Мальвина» - Игра «Домовитый хомячок» - Упр. «Молодец»
	4.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Художники» - Упр. «Утята» - Упр. «Зайка»

		- Упр. «Медвежонок» - Упр. «Послушный мешочек» - Упр. «Весёлый Буратино» - Упр. «Тепло – холодно» - Упр. «Морзянка» - Комплекс №1 - Упр. «Мальвина» - Игра «Домовитый хомячок» - Упр. «Молодец»
	5.	- Упр. «Ходьба» - Упр. «Ребристая Дорожка» - Упр. «Самолёт» - Упр. «Мельница» - Упр. «Улитки» - Упр. «Паучки» - Упр. «Весёлые собачки» - Упр. «Стойкий оловянный солдатик» - Упр. «Молодец» - Комплекс №1 - Упр. «Каша кипит» - Игра «Резвый мешочек» - Упр. «Ах!»
	6.	- Упр. «Ходьба» - Упр. «Ребристая Дорожка» - Упр. «Самолёт» - Упр. «Мельница» - Упр. «Улитки» - Упр. «Паучки» - Упр. «Весёлые собачки» - Упр. «Стойкий оловянный солдатик» - Упр. «Молодец» - Комплекс №1 - Упр. «Каша кипит» - Игра «Резвый мешочек» - Упр. «Ах!»
	7.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Художники» - Упр. «Утята» - Упр. «Зайка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Послушный мешочек» - Упр. «Весёлый Буратино» - Упр. «Тепло – холодно» - Упр. «Морзянка» - Комплекс №1 - Упр. «Мальвина»

		- Игра «Домовитый хомячок» - Упр. «Молодец»
	8.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Художники» - Упр. «Утята» - Упр. «Зайка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Послушный мешочек» - Упр. «Весёлый Буратино» - Упр. «Тепло – холодно» - Упр. «Морзянка» - Комплекс №1 - Упр. «Мальвина» - Игра «Домовитый хомячок» - Упр. «Молодец»
Ноябрь		- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №1 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
	2.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №1 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
		- Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках»

		- Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочередно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №2 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	4.	Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочередно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №2 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
		- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №1 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
	6.	Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №1

		- Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
		- Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочерёдно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №2 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	№ 8.	- Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочерёдно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №2 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
		- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №3 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	2.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги»

Декабрь		- Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №3 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	3.	- Упр. на детских тренажёрах - Упр. «Гудок парохода» - Комплекс №3 - Игра «Горелки» - Упр. «Мальвина»
	4.	- Упр. на детских тренажёрах - Упр. «Гудок парохода» - Комплекс №3 - Игра «Горелки» - Упр. «Мальвина»
	5.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №3 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	6.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №3 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	7.	- Упр. на детских тренажёрах - Упр. «Гудок парохода» - Комплекс №3

		- Игра «Горелки» - Упр. «Мальвина»
	8.	-Упр. на детских тренажёрах -Упр. «Гудок парохода» - Комплекс №3 - Игра «Горелки» - Упр. «Мальвина»
		3.2.Рабочая программа модуля №2
Январь		- Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» -Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №4 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	2.	- Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» -Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №4 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	3.	- Упр. На детских тренажёрах -Упр. «Ах» - Комплекс №4 - Игры с обручем

		- Упр. «Мальвина»
	4.	Упр. На детских тренажёрах -Упр. «Ах» - Комплекс №4 - Игры с обручем - Упр. «Мальвина»
	5.	- Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» -Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №4 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	6.	- Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» -Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №4 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	7.	- Упр. На детских тренажёрах -Упр. «Ах» - Комплекс №4 - Игры с обручем - Упр. «Мальвина»
	8.	- Упр. На детских тренажёрах -Упр. «Ах» - Комплекс №4 - Игры с обручем - Упр. «Мальвина»
	1.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток»

Февраль		- Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №5 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	2.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №5 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	3.	- Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» - Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №5 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	4.	- Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» - Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №5 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	5.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек»

		- Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №6 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	6.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №6 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	7.	- Упр. На детских тренажёрах - Упр. «Ах» - Комплекс №6 - Игры с обручем - Упр. «Мальвина»
	8.	- Упр. На детских тренажёрах - Упр. «Ах» - Комплекс №6 - Игры с обручем - Упр. «Мальвина»
	1.	- - Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочередно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №7 - Упр. «Сдуваем снежинку»

Март		- Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	2.	- Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочередно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №7 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	3.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №8 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
	4.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №8 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
	5.	- «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону»

		- Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочерёдно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №7 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	6.	- «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочерёдно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №7 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	7.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №8 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
	8.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №8

		- Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
Апрель	1.	- Упр. «Ходьба» - Упр. «Ребристая Дорожка» - Упр. «Самолёт» - Упр. «Мельница» - Упр. «Улитки» - Упр. «Паучки» - Упр. «Весёлые собачки» - Упр. «Стойкий оловянный солдатик» - Упр. «Молодец» - Комплекс №1 - Упр. «Каша кипит» - Игра «Резвый мешочек» - Упр. «Ах!»
	2.	- Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочередно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №2 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	3.	- Упр. на детских тренажёрах - Упр. «Гудок парохода» - Комплекс №3 - Игра «Горелки» - Упр. «Мальвина»
	4.	- Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» - Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №4 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	5.	- Упр. «Часики»

		- Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» - Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №5 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	6.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №6 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	7.	- «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочерёдно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №7 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	8.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №8 - Упр. «Рычалка»

		- Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
--	--	--------------------------------

4.0. Комплексы упражнений: Комплекс №1

1. «Ходьба»

И. п.: сидя на фитболе выполнить: ходьбу на месте не отрывая носков; ходьба, высоко поднимая колени; приставной шаг вокруг мяча

2. «Наклоны»

И. п.: сидя на фитболе: наклониться вперёд, ноги врозь; Наклониться вперёд к выставленной ноге; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук.

3. «Прокати мяч»

И.п.: В упоре лёжа на животе на фитболе, сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

4. «Кенгуру»

И.п.:сидя на фитболе, спина прямая. Прыжки на мячах до ориентира и обратно.

5. «Весёлые котята»

И.п.:стоя на четвереньках перед фитболом. Толкать мяч головой до ориентира, обратно прибегает с мячом в руках.

6.«Покажи мяч»

И.п.:основная стойка, мяч в согнутых руках. 1-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые; 2-вернуться в и.п. (браз).

7. «Проверим осанку»

И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

8. «Приседания»

И.п.: Стоя лицом к мячу, руки свободно, на счёт 1-2 присесть, положить обе руки на фитбол, колени развести в стороны, удерживать спину прямо. На 3-4 встать, опираясь на мяч, руки свободно, повторить 5-6 раз, после чего по сигналу дети бегают врассыпную между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и выполняют упражнение.

9. «Радуга и солнышко»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках, внизу на 1-2 –мяч в сторону –вверх, на 3-4 в другую сторону через низ, на 1-2-3-4 рисуем «солнышко» мячом.

10. «Часы»

И.п.: сидя на фитболе, руки за головой. 1- наклон вправо, коснуться локтем правого бедра, 2-вернуться в и.п.

Комплекс №2

1. «Проверим осанку»

И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче,

голова прямо.

2. «Ножницы»

И.п.: Лёжа на животе на фитболе. 1-2 поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4 движение ногами «ножницы» 6-8 раз.

3. «Мостик»

И.п.: Сидя на мяче, ноги на ширине ступни, руки на поясе на 1-4 шага вперёд лечь спиной на мяч руки на поясе, на 5-8 вернуться в И.п.

4. «Ёлочка»

И.п.: Сидя на мяче, напряжённые руки в сторону. Выполнение поворотов в право и влево. Руки 1-вниз, 2-в стороны, 3-вверх, 4- вниз.

5. «Горка»

И.п. Лёжа на спине на мяче, ноги на ширине ступни, руки на поясе, таз опустить. На 1-2 – колени выпрямляем, руки в стороны, голова назад. На 3-4- вернуться в И.п.

6. «Крокодил»

И.п. Лёжа на мяче на животе, руки, ноги в упоре на полу, на 1-8 – продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче, на 1-8- вернуться в И.п.

7. «Книга»

И.п.: Лёжа на полу, мяч в вытянутых руках за головой. 1- поднять ноги и достать стопами мяч. 2- вернуться в и.п. 3- поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч под ногами до стоп. 4- вернуться в и.п.

8. «Радуга и солнышко»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках, внизу на 1-2 – мяч в сторону – вверх, на 3-4 в другую сторону через низ, на 1-2-3-4 рисуем «солнышко» мячом.

9. «Отбиваем мяч»

И.п.: Ноги на ширине плеч, отбиваем мяч правой, левой рукой на месте.

10. «Удержи равновесие»

И.п.: Сидя на мяче, поднять руки – ноги, кто дольше удержится.

Комплекс №3

1.«Проверим осанку»

И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

2. «Змея»

И.п.: сидя на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. 1- лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить. 2- потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову. 3-повороты головы в право, влево. 4-вернуться назад в и.п.(голова не должна запрокидываться назад, затылок и позвоночник должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника, следить, что бы повороты головы выполнялись в медленном темпе.

3. «Радуга и солнышко»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках, внизу на 1-2 – мяч в сторону – вверх, на 3-4 в другую сторону через низ, на 1-2-3-4 рисуем «солнышко» мячом.

4. «Самолёт»

И.п.: стоя на коленях, мяч перед собой, лечь на мяч, упор ногами, ноги на ширине плеч, руки в стороны, удерживать равновесие.

5. «Кошка»

И.п. стоя на коленях, мяч перед собой на 1-2 мяч катится вперёд, спинку округляем, на 3-4 мяч катим к себе, спинку выпрямляем.

6. «Гусеница»

И.п. Лёжа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по пластунски вперёд, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног и вернуться в и.п.(выполняется с попеременным движением рук).

7. «Лягушка»

И.п.: стоя на коленях, мяч перед собой, лечь на мяч, руки прямые в упоре. Руки на ширине плеч, ладони находятся под плечевым суставом. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить, удерживать это положение. Поочередно отрывать от пола одну из ладоней.

8. «Черепашка»

И.п.: Лёжа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони. Медленно поднять правую(левую) ногу 6-8 раз.

9. «Ящерица»

И.п.: Лёжа на спине на полу, руки вдоль туловища, вытянутые ноги на мяче, на 1-2 приподнять таз, на 3-4 и.п.

10. «Весы»

И.п.: Лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы. 1-4 медленно согнуть руки, наклонившись вперёд. Ноги приподнять с пола, 5 и.п. повторить 8 раз.

Комплекс №4

1. «Проверим осанку»

И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

2. «Незнайка»

И.п.: Сидя на мяче руки опустить. 1-2 подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх, 3-4 исходное положение

3. «Мячики»

И.п.: Сидя на мяче руки опустить. 1- лёгкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны- вверх с хлопком, с подъёмом поочередно колен, 2- исходное положение.

4. «Бабочка»

И.п. Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх- «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. (Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить что б локти были параллельно полу, а не провисали).

5. «Пчёлки»

И.п.: Сидя на фитболе. Повороты головы в право , затем в лево. 1-2 поднимаем предплечья. 3-4 опускаем предплечья .Одновременно круговые движение плечами.

6. «Упражнение в парах»

И.п. Встать спиной друг к другу (мяч находится между спинами детей), руки на пояс. 1-2 присесть одновременно, 3-4 встать одновременно.

7. «Силяч»

И.п.: сидя на пятках, держать мяч руками. 1- встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него, 2- и.п.

8. «Крылышки»

И.п.: лёжа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями в перёд(«крылышки»). Голову не поднимать.

9. «Пружинка»

И.п.: сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти развести. Пружинить на фитболе, сначала медленно, затем в быстром темпе.

10. «Медуза»

И.п.: Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачивать в лево и право.

Комплекс №5

1.«Вырасти большой»

И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3 - 4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).

2. «Медуза»

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 плавно покачаться.

3.«Бег»

И.п. Сидя на мяче. Лёгкий бег на месте, сидя на мяче.

4.«Упражнение в парах»

И.п. Перебрасывание мяча в парах. Толкание мяча развёрнутой ступней в парах.

5.«Проверим осанку»

И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

6. «Мишка лёжа»

И.п.: лёжа на полу, обнимая мяч руками и ногами, перекаты с боку на бок.

7. « Птица»

И.п. Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, взмахи руками вверх-вниз, лёгкие прыжки на мяче.

8. «Отбиваем мяч»

И.п.: Ноги на ширине плеч, отбиваем мяч правой, левой рукой на месте.

9. «Ветка»

И.п.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вверх, наклоны в стороны, мяч не подвижен.

10. «Весы»

И.п.: Лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы. 1-4 медленно согнуть руки, наклонившись вперёд. Ноги приподнять с пола, 5 и.п. повторить 8 раз.

Комплекс №6

1. «Проверим осанку»

И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

2. «Тик - так»

И.п.: сидя на фитболе, 1-2, 3-4 (тик так) по два наклона головы в лево и в право, поднимать одновременно плечи.

3.«Отбиваем мяч»

И.п.: Ноги на ширине плеч, отбиваем мяч правой, левой рукой на месте.

4. «Барабанщик»

И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги. Согнуты в коленях, положить на мяч – бить пятками поочерёдно по мячу сверху вниз.

5. «Ветер»

И.п.: Сидя на фитболе, покачивание прямых рук над головой, наклоны туловища в право и влево, руки сцепить в кольцо над головой. Руки опустить в низ, встать на ноги перед мячом. Повторять 5 раз.

6. «Подними мяч»

И.п.: лёжа на спине, мяч зажать между лодыжками, руки вдоль туловища. 1-поднять ноги с мячом. 2 –и.п.

7.«Катились колёса»

И.п. Стоя перед мячом, откатить мяч руками, потянуться за ним вперёд, вернуться в и.п. Повторять 6 раз.

8.«Удержи равновесие»

И.п.: Сидя на мяче, поднять руки – ноги, кто дольше удержится.

9.«Вырасти большой»

И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3 - 4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).

10. «Всадники»

Прыжки на мяче с продвижением вперёд. Руки за спиной на мяче. Спина прямая.

Комплекс №7

1.«Проверим осанку»

И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

2. «Маятник»

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. Н 1-2 мяч в вытянутых руках вправо, 3-4 в лево. Выполнять по два раза в каждую сторону. 5-6 мяч в вытянутых руках над головой- наклоны туловища в право , влево. Выполнять по два раза в каждую сторону.

3.«Лисичка»

И. п.: Стоя, мяч на полу перед собой. 1-2 одной рукой придерживать мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону.

4.«Лягушка»

И.п.: стоя на коленях, мяч перед собой, лечь на мяч, руки прямые в упоре. Руки на ширине плеч, ладони находятся под плечевым суставом. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить, удерживать это положение. Поочерёдно отрывать от пола одну из ладоней.

5.«Барабанщик»

И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги. Согнуты в коленях, положить на мяч – бить пятками поочерёдно по мячу сверху вниз.

6.«Радуга и солнышко»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках, внизу на 1-2 –мяч в сторону – вверх, на 3-4 в другую сторону через низ, на 1-2-3-4 рисуем «солнышко» мячом.

7.«Мячики»

И.п.: Сидя на мяче руки опустить. 1- лёгкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны- вверх с хлопком, с подъёмом поочерёдно колен, 2- исходное положение.

8.«Самолёт»

И.п.: стоя на коленях, мяч перед собой, лечь на мяч, упор ногами, ноги на ширине плеч, руки в стороны, удерживать равновесие.

9.«Отжимание»

И.п.: лёжа бёдрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч. 1- вдох руки согнуть, 2- выдох руки выпрямить.

10.. «Всадники»

Прыжки на мяче с продвижением вперёд. Руки за спиной на мяче. Спина прямая.

Комплекс №8

1.«Проверим осанку»

И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

2.«Вырасти большой»

И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3 - 4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).

3.«Удержи равновесие»

И.п.: Сидя на мяче, поднять руки – ноги, кто дольше удержится.

4.«Ящерица»

И.п.: Лёжа на спине на полу, руки вдоль туловища, вытянутые ноги на мяче, на 1-2 приподнять таз, на 3-4 и.п.

5.«Самолёт»

И.п.: стоя на коленях, мяч перед собой, лечь на мяч, упор ногами, ноги на ширине плеч, руки в стороны, удерживать равновесие.

6.«Всадники»

Прыжки на мяче с продвижением вперёд. Руки за спиной на мяче. Спина прямая.

7.«Упражнение в парах»

И.п. Встать спиной друг к другу (мяч находится между спинами детей), руки на пояс. 1-2 присесть одновременно, 3-4 встать одновременно.

8. «Волейбол сидя»

Сидя на фитболах в кругу, играющие бросают волейбольный мяч друг другу, стараясь его не уронить.

9. «Паучок»

Перенести фитбол от старта до финиша. Удерживая его на животе в положении упора руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, таз приподнят.

10. «Пятнашки»

Сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу прыжками, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

5.0. Оценочные материалы:

Для оценивания эффективности развивающих занятий могут быть использованы различные формы оценивания результатов:

- контрольные занятия;

- открытые занятия для родителей;
- диагностические беседы с детьми;
- игры-задания.

Промежуточная аттестация – оценка качества усвоения дополнительной общеразвивающей программы. Промежуточная аттестация усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Будь здоров» проводится два раза в год (декабрь, апрель) по итогам завершения каждого модуля.

Результата фиксируется в протоколе.

Реализуемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предполагает оценку индивидуального развития детей.

Инструментарием для промежуточной аттестации являются – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребёнка. Результаты фиксируются в журнале индивидуального учёта достижения обучающихся.

5.1. Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребёнком. Результат фиксируется в «Журнале учёта занятий» согласно критериям.

Критерии	Обозначения
Обучающийся полностью освоил материал	С
Обучающийся частично освоил материал	Сф
Обучающийся не освоил материал	тр

Система оценивания:

С- сформированы

Сф – стадия формирования

Тр – «точка роста» на перспективу

6.0. Организационно-педагогические и материально-технические условия

Программа реализуется в рамках дополнительного образования в форме кружковой работы с группой детей 3-4 лет.

Для успешного освоения программы численность детей в группе кружка составляет от 10 до 15 человек. Наполняемость кружка осуществляется на основании заявлений родителей (законных представителей).

Срок реализации данной программы рассчитан на семь месяцев (с октября по апрель). Ребёнок может включиться в освоение программы на любом этапе реализации.

Время проведения занятия 30 минут.

Количество занятий: 2 раза в неделю во второй половине дня.

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе проходят в спортивном зале учреждения (на втором этаже).

7.0. Методические материалы:

Методы, используемые при реализации Программы.

Методы обучения:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции

На занятии используются следующие средства:

- Теоретические сведения;
- Бег, ходьба, передвижения;
- Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;

- Упражнения с фитболами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- Упражнения для формирования правильной осанки с фитболами и без:
- в положении стоя;
- в положении сидя;
- в положении лежа на спине и животе;
- упражнения в положении стоя на четвереньках;
- Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием фитболов;
- Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- Упражнения на расслабление;
- Дыхательные упражнения.

8.0. Материально – технические условия реализации Программы

Занятия проходят в спортивном зале.

Для успешной реализации программы есть все необходимые условия:

1.	Шведская спортивная стенка	1
2.	Гимнастические скамейки (2м.)	2
3.	Гимнастическая скамейка (3м.)	1
4.	Деревянные лестницы	2
5.	Доски приставные	2
6.	Ребристая доска	1
7.	Дуги для подлезания(30см)	4
8.	Дуги для подлезания(50см)	3
9.	Стойка для обручей	1
10.	Обручи (60см)	12
11.	Обручи(90см)	4
12.	Гимнастические палки (80см)	12
13.	Гимнастические палки (130см)	6
14.	Щиты мишени	2
15.	Скакалки	11
16.	Флажки разноцветные	24
17.	Ленты разноцветные	9
18.	Канат 2,5 м.	2
19.	Мячи резиновые(15см)	12
20.	Мячи резиновые(10см)	12
21.	Мячи резиновые(7см)	12
22.	Кегли	13
23.	Волейбольная сетка	1
24.	Батуты	1
25.	Корзины для метания	3
26.	Мешочки для метания	24
27.	Мячи надувные большие	12

28.	Кубики разноцветные	21
29.	Кубы прыгивания(20см)	10
30.	Корзины для мячей	2
31.	Баранок	11
32.	Мягкий модуль	23
33.	Мячи набивные	18
34.	Тренажёры	4
35.	Мат гимнастический	7
36.	Бревно гимнастическое	2
37.	Гимнастический комплекс	1
38.	Степ платформы	12
39.	Фитбол мячи	17

9.0.Методическая литература:

1. www.aerobika.ru
2. www.medicall.ru
3. www.sport.ru
4. <http://libsrv.uni.kern.ru>
5. Горцев Г. Аэробика, Фитнесс, Шейпинг, М.,2005
6. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Учитель. 2006.
7. Ротерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание. Москва. Просвещение. 1989.
8. Степ Рибок. Вводный курс. Университет Рибок.2003.
9. Степ – аэробика. Вводный курс. Академия фитнеса. 2000.
10. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А., Физическое воспитание дошкольников, Москва, Академия, 1997.
11. А.С.Галанов Игры которые лечат.
12. Н.А.Мелехина, Л.А.Колмыкова Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.
13. Е.А. Бабенкова Как сделать осанку красивой, а походку лёгкой.
14. Е.В. Сулим Детский фитнес
15. Т.Е. Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников
16. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребёнка» 1993г.
17. Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей»
18. Лопухин И.С. «Речь, ритм. Движение.»

ПРОШНУРОВАНО И ПРОНУМЕРОВАНО
37 ЛИСТ

Заведующий Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 42 скіп О.В. Бурмистрова

сзд № 42»