**МКДОУ «Детский сад п. Бира»**

Утверждаю

Заведующий МКДОУ

 «Детский сад п.Бира»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Пильц

 « 31 » августа 2022 год

Образовательная программа кружка

**Фитбол – гимнастика в ДОУ**

(Профилактика нарушения осанки)

 Инструктор по физической культуре

Н.Г.Гордеева

Бира 2022-2023г.

**Пояснительная записка**

 **Осанка — это привычное положение тела непринужденно стоящего человека**. Осанка зависит от состояния опорно-двигательного аппарата – костного скелета, суставов, связок и мышц. Осанка ребенка, с позиции физиологических закономерностей, является динамическим стереотипом и в раннем возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов. На сегодняшний день каждый третий дошкольник к 7 годам имеет плохую осанку. Таким образом, за последние 10 лет положительной динамики в решении данной проблемы не наблюдается. Одна из главных причин – это влияние такого негативного фактора, как малоподвижный образ жизни. Самостоятельная двигательная активность детей старшего дошкольного возраста всѐ больше ограничивается созданными условиями в детском саду (переуплотнение групп, увеличение образовательных занятий с преобладанием статических поз) и семье (частое время препровождения за компьютером и телевизором, нежелание и невозможность родителей проводить с детьми достаточное время на прогулке и.т.д.). Именно двигательная активность является одним из главных факторов формирования опорно-двигательного аппарата. Ведь согласно «энергетическому правилу двигательной активности», характер деятельности скелетных мышц определяет развитие физиологических систем организма. Нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность основных систем организма: центральную нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную; сопутствует возникновению многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости и дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка. В свете актуальности вышеизложенной проблемы возникает необходимость в мероприятиях, направленных на предупреждение (профилактику) заболеваний опорно-двигательного аппарата в дошкольных образовательных учреждениях. Для решения этой задачи традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно. Выходом из сложившейся ситуации я считаю организацию кружковой работы по фитболгимнастике в дошкольном учреждении. Фитбол-гимнастика относится к одним из современных инновационных средств физического воспитания. Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Мячи большого диаметра - фитболы — появились сравнительно недавно. Эти шары, известные тогда как "шары Пецци", были впервые использованы Мэри Квинтон, британским физиотерапевтом, в лечебных программах для новорожденных и младенцев. В 1955 году швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах внедрила использование упражнений с ортопедическим мячом в качестве физической терапии при лечении нарушений нейроразвития, в частности при лечении и реабилитации больных с церебральным параличом. А в 80-х.г.г. еѐ американская коллега Джоан Позднер Мауэр стала использовать мяч после травм опорно-двигательного аппарата. Две ручки-рожки появились на мяче в 1968году благодаря сотруднику итальянской компании, производящей резиновые гимнастические шары, Акилино Косани, которому надоело скатываться с гладкой поверхности мяча. В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 8 лет.

**Преимущества тренировки с фитболом.**

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм и в отличие от других видов оздоровительной гимнастики имеют отличительные особенности, к которым относятся:

 Необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп;

 Щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, создаѐт возможность занятий для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.

 При выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такие анализаторы как, двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный, что позволяет решать различные задачи в комплексе.

Фитболы оказывают ещѐ и вибрационное воздействие на организм занимающегося. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Всѐ это позволяет решать следующие задачи:

 Развитие физических качеств;

 Обучение основным двигательным действиям;

 Развитие координации движений и равновесия для тренировки вестибулярного аппарата;

 Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;

 Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;

 Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервнопсихического развития;

 Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;

 Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;

 Стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности;

 Развитие мелкой моторики и речи;

 Нормализация перистальтики кишечника

 Стимуляция обмена веществ организма, активация моторновисцеральных рефлексов и.т.д.

При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Выполнение упражнений на мяче в исходном положении лежа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддерживание равновесия, которое способствует координированной работе многочисленных мышечных групп, решает задачу развития вестибулярного аппарата и формирования мышечного корсета за счѐт укрепления мышц спины и брюшного пресса. Круглая форма мяча помогает выполнять упражнения с большей амплитудой, благодаря чему происходит растяжение мышц и связок. Это способствует развитию гибкости, которая является абсолютным диапазоном движения в суставе или ряде суставов, достижимом в мгновенном усилии.

Из выше перечисленного можно сделать вывод, что фитбол-гимнастика оказывает благотворное влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, от состояния которого зависит осанка ребѐнка. Оздоровительный эффект от занятий фитбол-гимнастикой также подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской федерации от 11.12.2006года№06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» ***Программа рассчитана на детей 6-7 лет,*** занимающихся образовательной деятельностью по физической культуре, и ***предполагает 1 год обучения***. Основанием для приѐма в группу являются желание ребѐнка и письменное согласие родителей в форме заявления.

**Тип программы:** тренировочно-развивающая.

**Цель программы:** Профилактика нарушения осанки посредством фитболгимнастики. В соответствии с этой целью поставлены **задачи:**

1. обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка.

2. Укрепление мышечного корсета:

 мышц шеи,

 мышц рук и плечевого пояса,

 мышц брюшного пресса,

  мышц спины и тазового дна,  мышц ног и свода стопы.

3. Развитие вестибулярного аппарата.

 4. Увеличение гибкости и подвижности в суставах.

5. Формирование общих представлений о правильной осанке и упражнениях способствующих формированию правильной осанки, о физическом воздействии выполняемого упражнения на соответствующую группу мышц.

**Ожидаемые результаты**

 ***К концу учебного года дети должны***

Иметь представление:

 о правильной осанке,

 на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.

Уметь:

  принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;

 выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;

  выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;

 выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Демонстрировать:

 Прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

**Организация работы кружка**

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

  наличие рабочей документации: программы, перспективно-тематического планирования ,документов по учѐту и контролю результатов, журнала учѐта работы.

 физкультурно-музыкальный зал с разметками на полу, находящимися на расстоянии, не менее одного метра друг от друга и от выступающих предметов.

  наличие фитболов с ручками, мячей массажѐров разной формы и разного диаметра (малого и d=18-20см), гимнастических деревянных палок ковриков, музыкального центра.

**Содержание программы работы кружка**

Программа работы кружка «Фитбол - гимнастика» включает в себя четыре этапа.

1. **Ознакомительный (сентябрь)**

Задача ознакомительного этапа - освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

 прокатывания фитбола по полу, гимнастической скамье, сидя на полу друг другу, между предметами и.т.д.;

  различные способы передачи мяча друг другу;

 броски фитбола вверх, друг другу;

 различные способы отбивания мяча об пол;

 игры с фитболам: «Догони мяч», «Вышибалы», «Попади в цель» и.т.д.

1. **Подготовительный (сентябрь-октябрь)**

Задачи подготовительного этапа:

1. Определить исходное состояние координационных способностей и костномышечной системы ребѐнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.

2. Обучить правильной посадке на фитболе

 Рекомендуемые упражнения:

 сидя на фитболе, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

 сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса (одновременное и поочерѐдное поднимание и опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднимание рук в различных направлениях и.т.д.);

 выполняя различные игровые упражнения, принимать по сигналу исходное положение сидя на мяче.

3. Обучить базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере Рекомендуемые упражнения:

 из исходного положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать положение - сед на пятках, подкатывая мяч к коленям;

 из исходного положения сед на пятках руки на мяче принимать положение стойка на коленях, затем на четвереньках фитбол под грудью.

 Принимать исходное положение лѐжа на спине с различным положением ног на мяче (стопы на мяче, колени под углом 90°; голени на мяче; пятки на мяче, ноги прямые и.т.д.) 4. обучить различным исходным положениям на мяче (животе и спине) Рекомендуемые упражнения:

 из положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать и удерживать положение, лѐжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу;

  из положения, лѐжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу, выполнять несложные движения ногами (в стороны, опускать на пол и.т.д.);

 Принимать и удерживать положения, лѐжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90°, прямые ноги в упоре на стопы.

  Из исходного положения, лѐжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочерѐдно сгибать в исходное положение.

1. **Основной тренировочный (ноябрь - март)**

Задачи тренировочного этапа:

1. Укрепление мышечного корсета

Рекомендуемые упражнения:

 упражнения для укрепления мышц шеи;

 упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса

  упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;

 упражнения для укрепления мышц спины и тазового дна;

  упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.

1. Увеличение гибкости и подвижности в суставах.
2. Развитие координации движений и функции равновесия. Все упражнения из исходных положений сидя на мяче, лежа на мяче спиной и на животе.
3. **Заключительный (апрель - май)**

Задачи заключительного этапа:

1. Совершенствование выполнения упражнений;

2. Закрепление достигнутых результатов;

3. Проведение итогового контроля.

**Методика проведения**

Целесообразно занятия фитбол-гимнастикой проводить два раза в неделю в дни в которые нет образовательной деятельности по физической культуре у детей посещающих кружок. Таким образом, дети имеют возможность заниматься физической культурой пять дней в неделю, что способствует увеличению двигательной активности, причѐм целенаправленной. Также фитболгимнастика не проводится два дня подряд. Этот момент учитывается при составлении расписания непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

**Схема построения занятия фитбол-гимнастикой**

Занятия фитбол-гимнастикой проходят два раза в неделю по 30-35 минут. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

**В подготовительной части** происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Подготовительная часть (5-7мин.)

В подготовительной части выполняются строевые упражнения, ранее освоенные в НОД по физической культуре. Это различные виды ходьбы: обычная ходьба, на носках, на пятках, высоко поднимая колено, приставным шагом левая, затем правая вперѐд, приставным шагом левым, затем правым боком и.т.д. Ходьба в обход, по гимнастической скамье, через центр в колонне по одному, по два и.т.д. В ознакомительный и подготовительный период, ходьба выполняется без мяча с различным положением рук (вверх, за голову, назад в замок, в стороны и.т.д.) в чередовании с остановкой по сигналу принимая основную стойку и с лѐгким бегом в обход, через центр, змейкой и.т.д. упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

**В основной части** происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки.

Основная часть (20-25 мин.) В основной части занятия в ознакомительный период выполняются различные способы передачи мяча, прокатывания, отбивания, подбрасывания, бросания. Проводится подвижная игра с фитболом, включающая в себя вышеперечисленные упражнения. После подвижной игры проводятся дыхательные упражнения. В остальные периоды в основной части занятия выполняются упражнения в положении стоя, сидя на мяче, лѐжа на мяче (на спине и животе), лѐжа на спине мяч в ногах, под ногами, подвижные игры с фитболом, в которых предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. После статических упражнений и подвижной игры проводятся дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

**Заключительная часть** способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки и расслаблению организма. В основной и заключительный период ходьба выполняется с фитболом в руках (фитбол вверх, вперѐд) в чередовании с ходьбой, прокатывая фитбол по гимнастической скамье, с бегом, прокатывая мяч вперѐд в обход, через центр, между предметами и.т.д. и с бегом вокруг фитбола, держась одной рукой за мяч, по сигналу меняя направление и руку, а по свитку принимая положение сидя на фитболе. После бега обязательно выполняются дыхательные.

Заключительная часть (5 мин.) В ознакомительный период, в заключительной части выполняются малоподвижные игры без мяча, дыхательные упражнения стоя, сидя. В остальные периоды выполняются малоподвижные игры с мячом (приложение 10), дыхательные упражнения сидя на мяче, комплексы дыхательных упражнений. Во второй половине учебного года вводится выполнение упражнений с гимнастической палкой на голове. Сначала – это основная стойка с гимнастической палкой на голове, затем, по мере усвоения упражнения, продвижение вперѐд, продвижение в разных направлениях, повороты на месте, приседания и.т.д. Способы дозировки физических упражнений  Длительность выполнения физических упражнений.  Подбор самих упражнений и подвижных игр.  Количество повторений, темп движения.  Выбор исходных положений.

**Основные принципы применения фитбол-гимнастики при профилактике нарушения осанки**

 Принцип сознательности основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребѐнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям.

 Принцип систематичности, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

 Принцип индивидуального подхода к каждому ребѐнку. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребѐнка.

 Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.  Принцип доступности. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуя функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью.

 Принцип от простого к сложному способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма.

 Принцип рассеянной мышечной нагрузки. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления.  Принцип наглядности. Суть принципа заключается в создании у ребѐнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.

 Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений.

**Методы обучения детей упражнениям с фитболами**

 При обучении детей упражнениям с фитболами используются те же общедидактические методы, что и в НОД по физической культуре:

**Наглядный метод**

1. Наглядно-зрительные приѐмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. 2. Наглядно-слуховые приѐмы: музыка, песни. 3. Тактильно-мышечные приѐмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.

**Словесный метод**

Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и.т.д.

**Практический метод**

Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

**Типы занятий фитбол-гимнастикой**

В программу по фитбол-гимнастике следует включать различные типы занятий. Это будет вызывать у детей интерес к занятиям, что, в свою очередь, способствует более быстрому освоению упражнений, усвоению знаний об их направленности и решению такой воспитательной задачи, как потребность в ежедневных физических упражнениях. Рекомендуемые типы занятий

**Традиционное занятие** носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

 Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и.т.д.)

 Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.

 Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнѐнные варианты (условия выполнения) двигательных действий.

**Игровое занятие** построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр **Сюжетно-игровое занятие** основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «смешарики», «космос» и.т.д.)

**Контрольно-проверочное занятие** направленно на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

**Методические рекомендации**

 Для поддержания интереса у детей к занятиям фитбол-гимнастикой и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идѐт совершенствование движений).

 Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Фитбол подбирается каждому ребѐнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 3-4 лет – 45см; для детей 5-6 лет – 50см; для детей 6-7 лет – 55см.  Занятия проводятся группой не более 12 человек в проветренном помещении на ковриках в спортивной одежде (шорты, футболка, носочки).  Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

 Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

 Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.

 При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).

 На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лѐгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).

 На протяжении всего занятия вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребѐнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приѐма, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.

 При выполнении упражнений лѐжа животом на фитболе с упором руками на полу ладоши должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов.

 Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч.

 При выполнении упражнений лѐжа на фитболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию.

 При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.  Держать мячи вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

 Соблюдать приѐмы страховки и самостраховке детей.

**Работа с родителями**

Для более успешного решения задач по профилактике нарушения осанки посредством фитбол-гимнастики проводится работа с родителями. Очень важно объединить усилия родителей и педагогов дошкольного учреждения для решения таких сложных задач, как укрепление физического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии будут достигнуты эффективные результаты.

 Работа с родителями включает родительские собрания, презентации на тему «Фитбол-гимнастика – залог правильной осанки» или «Фитбол не просто мяч, а лучший друг!» и.т.д., показательные занятия и мастер-классы по фитболгимнастике, оформление наглядного материала, например памятки о том, как правильно подбирать фитбол, принимать на нем различные положения, хранить; комплексы игровых упражнений и подвижные игры, которые можно применять в домашних условиях и.т.д.

**Литература**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.

2. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304с.

3. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми.-М.: Медицина, 1989.- 128с 4. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей дошкольного возраста. – М.: АРКТИ, 2007. – 104с.

5. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2010. – 176с.

6. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320с.

7. Красикова И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трѐх до семи лет. – СПб: КОРОНА принт: Учитель и ученик, 2003. – 336с.

8. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Програмно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296с.

9. Милюкова И.В., Евдокимова И.В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. – С/Пб: «Сова», 2003.

10. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВОПРЕСС, 2008. – 96с.

11. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребѐнка. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 88с.

12. Рунова М.А. Двигательная активность ребѐнка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256с.

13. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 144с.

14. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2011. -159с.

15. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. – 96с.

16. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребѐнка. – М: Издательский центр «Академия», 2006. – 368с.

17. Фитбол – гимнастика [Текст]:рабочая программа / авт.-сост. Е. В. Смирнова. – Полысаево,2011. – 59с. или

18. "http://nsportal.ru/dodonova-lyubov-aleksandrovna" > сайт инструктора по физической культуре</a> на nsportal.ru

 19. "http://nsportal.ru/kokorina-olga" > инструктор по физической культуре</a> на nsportal.ru