Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» (МБУДО ЦДТ)

Программа принята на заседании
Педагогического совета МБУДО ЦДТ
Протокол от 31.08 20 23 г. № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО ЦДТ
_____ Заборонок В.Д.
Приказ от 04.09 20 23 г. № 107-а

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шейп-Юни»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Айзатова Надежда Абдулловна

Тула, 2023 г.

Внутренняя экспертиза проведена.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шейп-Юни» рекомендована к рассмотрению на заседании педагогического совета МБУДО ЦДТ.

Методист
высшей квалификационной категории Т.И. Надеинская

26.05 20 23 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шейп-Юни»

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Актуальность. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребёнок, чему способствует формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких наиболее эффективных путей являются занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Шейп-Юни». Программа, неся в себе оздоровительный характер, развивает двигательную активность детей и позволяет им оставаться бодрыми и энергичными в течение всего дня, помогая легче переносить нагрузки как физического характера, так и умственного.

Педагогическая целесообразность. Реализация программы заключается в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья детей с учётом индивидуальных особенностей. Она является связующим звеном между развитием координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление растущего организма.

Физкультурно-оздоровительные занятия по программе ориентированы на формирование у обучающихся стремления к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.

Развитие в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности ребёнка с раннего возраста. Дошкольники регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к собственным занятиям, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

Хорошим примером в этом направлении будут являться успехи и достижения спортсменов Тульской области.

На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые соответствуют обозначенным в программе задачам.

Отличительная особенность. Данная программа отличается от других подобных программ тем, что занятия объединяют несколько видов оздоровительных систем: аэробика, шейпинг, фитнес, гимнастика.

Помимо этого, занятия сопровождаются приятным музыкальным фоном, сочетающим в себе ритм, мелодичность, позитивный эмоциональный настрой, танцевальный стиль, что делает их достаточно привлекательными.

Уровень программы: стартовый.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 5-7 лет.

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья, развития и совершенствования физических, интеллектуальных и нравственных качеств ребёнка через реализацию комплекса оздоровительных систем.

Задачи:

обучающие

- формировать знания и умения по предмету;
- обучать
  - ✓ двигательным умениям и навыкам;
  - ✓ правильному дыханию;

развивающие

- развивать двигательные способности;
- формировать и совершенствовать мышечный тонус;

воспитательные

- воспитать потребность
  - ✓ в самостоятельных занятиях по развитию двигательной активности и их применение во время отдыха, тренировок;
  - ✓ в соблюдении здорового образа жизни и правильном питании;
- повышать работоспособность и укреплять здоровье;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств;
- формировать культуру здоровья и безопасного образа жизни.

Принципы реализации программы:

- любовь и уважение к ребёнку как активному субъекту воспитания и развития;
- сохранение и укрепление здоровья ребёнка;
- единство восприятия, обучения, развития;
- сочетание педагогического руководства с развитием активности, самостоятельности и инициативы обучающихся;
- системность и последовательность образования и воспитания;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося;
- формирование основ социальной и жизненной адаптации обучающегося.

Сроки реализации программы и продолжительность: 1год, 72 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю, продолжительность занятий один академический час *(30 минут).*

Форма организации деятельности детей: групповая.

Форма занятий: практическая, которая состоит из 3 частей:

- вводной, обеспечивающей постепенное включение организма в основную деятельность;

– основной, самой большой по объёму и значимости, способствующей поддержанию уровня работоспособности в соответствии с поставленными задачами занятия и включающей теоретический материал;

– заключительной, нормализующей функциональное состояние для последующих занятий или отдыха.

Методы обучения

по источнику информации:

– словесный *(объяснение, рассказ, беседа);*

– демонстрационный *(показ физических упражнений);*

по степени самостоятельности и активности познавательной деятельности обучающихся:

– практической работы *(выполнение физических упражнений);*

– репродуктивный *(передача и запоминание информации);*

– игровой (*с преобладанием динамических игр).*

Прогнозируемые результаты

Достижение каждым обучающимся:

личностные результаты:

наличие

– потребности в самостоятельных занятиях по развитию двигательной активности и их применение во время отдыха, тренировки;

– работоспособности и соответствующего уровня здоровья;

– нравственных и волевых качеств;

– потребности в соблюдении здорового образа жизни и правильном питании;

– культуры здоровья и безопасного образа жизни;

метапредметные результаты:

наличие

– соответствующего возрасту уровня двигательных способностей;

– сформированного мышечного тонуса;

предметные результаты:

владение

– знаниями и умениями по предмету;

– двигательными умениями и навыками;

– правильным дыханием.

Способы и формы отслеживания освоения программы:

Отслеживание освоения программы осуществляются в виде текущей, промежуточной и итоговой аттестаций:

– текущая аттестация осуществляется регулярно во время занятий *(наблюдение)*;

– промежуточная аттестация в середине учебного года *(контрольно-проверочные задания);*

– итоговый контроль проводится в конце обучения по программе с целью выявления уровня освоения всего программного материала *(контрольно-проверочные задания).*

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1	Наблюдение
2	Комплекс ОРУ	1	12	13	Комплекс контрольно-проверочных заданий по строевым упражнениям
3	Комплекс ОВД	2	28	30	Комплекс контрольно-проверочных упражнений по ритмической гимнастике под песню «Аэробика»
4	Оздоровительные и дыхательные упражнения	0,5	11,5	12	Комплекс оздоровительных и дыхательных упражнений
5	Подвижные игры и эстафеты		10	10	Итоговая эстафета
6	Профориентация	1	3	4	Викторина и ролевые игры
7	Итоговое занятие		2	2	Контроль-проверочные задания
	Итого	**5**	**67**	**72**	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие -1 час.

Теория – 0,5 часа.

Знакомство с задачами и содержанием работы объединения. Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ, антитеррористической деятельности.

Презентация на тему «Правила пожарной безопасности».

Практика – 0,5 часа.

Коммуникативная игра «Салки на двух ногах».

Раздел 2. Комплекс ОРУ – 13 часов.

Теория – 1 час.

Цель и задачи физического воспитания. Понятие о физических качествах.

Практика - 12 часов:

- строевые упражнения;
- ходьба и бег;
- упражнения на формирование стопы и осанки;
- прыжки, подскоки;
- упражнения, развивающие гибкость, силовые способности, равновесие;
- общеразвивающие упражнения с мячом, гантелями, обручем *(фитнес)*.

Раздел 3. Комплекс ОВД – 30 часов.

Теория – 2 часа.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Презентация на тему: «Здоровый образ жизни». Правила выполнения комплекса «Березка», «Шагом, марш!», специальных упражнений под песню «Аэробика».

Практика – 28 часов.

Комплекс специальных упражнений «Берёзка*» (шейпинг)*:

- «веточки», упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса;
- «стройные ножки», упражнения для развития и укрепления мышц ног;
- «тонкая талия», упражнения для развития мышц брюшного пресса;
- «гибкая спинка», упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Комплекс специальных упражнений «Шагом, марш!» *(аэробика)*:

- шаг «марш» плюс руки через стороны вверх;
- степ - тач шаг приставить плюс руки в стороны вниз;
- колено вверх плюс руки вверх, вниз;
- захлёст пятки за бедро, руки вверх, вниз;
- открытый шаг плюс плечи;
- закрытый шаг плюс противоположная рука, плюс две руки вместе.

Комплекс ритмической гимнастики под песню «Аэробика».

Специальные упражнения для мышц шеи, рук, спины, ног.

Раздел 4. Оздоровительные и дыхательные упражнения - 12 часов.

Теория- 0,5 часа.

Правила выполнения оздоровительных и дыхательных упражнений.

Практика-11,5 часа.

Выполнение оздоровительных и дыхательных упражнений *(упражнения на совершенствование и нормализацию дыхания: диафрагмального дыхания, грудного, полного, ритмичного дыхания с удлинением выдоха, равномерного дыхания с активизацией выдоха).*

Раздел 5. Подвижные игры и эстафеты-10 часов.

Практика-10 часов.

Развитие быстроты, координации движений в игре ««Вышибалы», «Салки», «Охотники и утки»; развитие силы, выносливости в игре «Куропатки и ягодники». Эстафеты с мячом, обручем и скакалкой: «Капитошка»,

«Катись солнышко», «Барашки», «Гусеница», «Тройка», «Один день из солдатской жизни».

Раздел 6. Профориентация - 4 часа.

Теория - 1 час.

Викторина на тему «Профессии».

Практика -3 часа.

Игры по профориентации «Все работы хороши», эстафеты «Военные профессии», «Веселые профессии».

Раздел 7. Итоговое занятие – 2 часа.

Практика- 2 часа.

Подведение итогов выполнения содержательной части программы, анализ личных достижений обучающихся.

Планируемые результаты освоения программы

Обучающиеся должны знать:

- основные правила по ЗОЖ;
- понятие о физических качествах.

Обучающиеся должны уметь

*выполнять***:**

- строевые упражнения;
- комплекс упражнений по шейпингу «Берёзка»;
- комплекс ритмической гимнастики под песню «Аэробика»;
- уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу.

Условия реализации программы

Организационное обеспечение:

- условия набора в объединение: принимаются дети в возрасте 6 лет;
- условия формирования групп: одновозрастные;
- количественный состав группы: не более 15 человек.

Методическое обеспечение:

- дидактический материал *(наглядно-дидактическое пособие «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта», спортивно-развивающие игры)*;
- наглядный материал *(плакаты на тему ЗОЖ, режим дня, олимпийская символика, Российский герб)*;
- техническое оснащение *(магнитофон, ноутбук, аудио и видеодиски).*

Мультимедийные пособия к программе:

№ п/п	***Тема***	***Медиаматериал***	***Примечание***
1	Знакомство с задачами и содержанием работы объединения. Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ, антитеррористической деятельности. Коммуникативная игра «Салки на двух ногах».	Презентация «Правила пожарной безопасности»	
2	Здоровый образ жизни и его составляющие. Различные виды ходьбы и бега.	Презентация «Здоровый образ жизни для детей»	

Материально-техническое обеспечение

- оборудование *(рабочий стол педагога, шкаф для хранения спортивного инвентаря, зеркала)*;
- спортивный инвентарь *(коврики, гантели, мячи, скакалки, конусы, обручи, кегли, набор ракеток, «кольцеброс»).*

Противопоказания к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

- тяжелые формы задержки психического развития;
- умственная отсталость;
- выраженные проявления агрессивного поведения.

При зачислении обучающихся на данную программу необходимо наличие медицинского заключения *(справка)* об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Электронные образовательные ресурсы:

http://dopedu.ru/	Дополнительное образование
http://dop-obrazovanie.com/	Внешкольник. РФ
http://www.it-n.ru/	Сеть творческих учителей
http://www.pedlib.ru/	Педагогическая библиотека
http://festival.1september.ru/	Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
ttp://prokinana.narod.ru/	Портфолио учителя – создаём портфолио и сайт учителя

Список используемой литературы:

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2018–2025 годы»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Постановление правительства Тульской области от 01.02.2019 № 39 «Об утверждении Государственной программы Тульской области «Развитие образования Тульской области»;
- Постановление администрации города Тулы от 29.04.2022 № 268 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительным общеразвивающим программам».

Локальные акты МБУДО ЦДТ:

- Устав МБУДО ЦДТ;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;

- Положение о правилах приёма граждан в МБУДО ЦДТ на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, рабочей программе, календарном учебном графике педагогических работников МБУДО ЦДТ.

Литература для педагога

1. Агапова И. А. Подвижные игры для дошкольников М.: АРКТИ, 2010.
2. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М.: Сфера, 2012.
3. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми. М.: Сфера, 2012.
4. Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог - здоровый ребенок М.: Цветной мир, 2013.
5. Желобкин Е.Ф. Физкультурные занятия. М.: Скрипторий, 2010.
6. Казина О.Б. Физическая культура. Ярославль: Академия развития, 2011.
7. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 5-6 лет М.: Сфера, 2010.
8. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса. М.: Фаир-пресс, 2013.
9. Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2012.
10. Крючок Е.С. Шейпинг – содержание и методика оздоровительных занятий. М.: Терра-Спор. Олимпия Пресс, 2011.
11. Патрикеев Л.Ю. Поурочные разработки по физической культуре, К УМК В. И. Ляха *(«Школа России»)*, М.: Вако, 2013.
12. Прохоровцев И.В. Современная шейпинг-парадигма. М.: Авангард, 2010
13. Прохоровцев И.В., Сергеев Е.В. Шейпинг-питание. М.: Авангард, 2010.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2013.

Литература для обучающихся и родителей

1. Аксельрод Е. Ты устал, велосипед? На том берегу: [стихи]; нарисовала Елена Белоусова // Кукумбер: литературно-иллюстрированный журнал для детей. М. 2010. №3- С.49.
2. Алленова Е. «Зимние забавы»: [картины художников на темы зимы и зимних забав - катания на санках, коньках] / Екатерина Алленова // Мурзилка: ежемесячный литературно-художественный журнал для детей младшего школьного возраста. М. 2010. №12. С. 17. *(Галерея искусств Мурзилки)*.
3. Берестов В.Д. Лыжный след: [стихотворение] / Валентин Берестов; нарисовала Ольга Демидова // Кукумбер: литературно-иллюстрированный журнал для детей. М. 2011№10. С. 10.
4. Вейцман М., Кравцов М. Гимнастика; Чемпион: [стихи] / Марк Вейцман; нарисовала Юлия Родионова // Кукумбер: литературно-иллюстрированный журнал для детей. М. 2010. №6. С. 25.

5. Зайцев Г.К. Уроки Айболита: расти здоровым / Г.К. Зайцев. СПб.: Детство-Пресс, 2010. 40 С.: ил.

6. Марзан Н. Как папа привёл Женюрку в спорт: [рассказ] / Никита Марзан; нарисовала Лариса Рябинина // Кукумбер: литературно-иллюстрированный журнал для детей. М. 2010. №3. С. 48-52. 191 с.: ил.

7. Носов Н.Н. Наш каток: [рассказ] // Носов Н.Н., Носов И.П. Все рассказы и повести. М: Дрофа-Плюс. 2010. С. 80.

Приложение

Контрольно-оценочные средства и проверочные задания промежуточного и итогового контроля

ПОКАЗАТЕЛИ	**ИНДИКАТОРЫ**		
	Повышенный	**Продвинутый**	**Минимальный**
	10-9	**8-7**	**6-5**
Умение выполнять строевые упражнения	Упражнения выполняются без ошибок чётко, легко, уверенно. Допускаются небольшие погрешности.	Упражнения выполняются с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, допускаются 2-3 ошибки.	Упражнения выполняются, но с большим напряжением, допущено 4-5 ошибок.

Повышенный уровень – не менее 9 баллов

Продвинутый уровень – не менее 7 баллов

Минимальный уровень – не менее 5 баллов

Строевые упражнения

1. Построение

Построения в колонну, в круг, парами, в шеренгу, полукруг, врассыпную.

Построение в колонну. *(Дети размещаются друг за другом в затылок на расстоянии вытянутой руки (одного шага)). Дети должны уметь строиться быстро, четко, знать, как стоять в строю, как равняться, как проверять свое положение в строю, понимать смысл и значение команд и распоряжений: «В колонну становись!», «На месте или в обход по залу шагом - марш!», «На месте - стой, раз - два!»).*

Построение в шеренгу. *(Дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону, с интервалом в одну ладонь, приставленную к бедру. Упражнение выполняется самостоятельно без помощи педагога. Построение в круг. При построении в круг педагог становится вместе с детьми по кругу, а не в центре).*

Построение врассыпную. *(Дети становятся на площадке без точно установленных ориентиров. Главный критерий: вытянув руки вперед и в сторону, никому не мешать. Упражнение выполняется самостоятельно, без помощи педагога).*

2. Перестроение.

Дети должны уметь перестраиваться в звенья через середину по три. *(Они «выходят на педагога» от противоположной короткой стены. Дети первой тройки разводят руки в стороны, обозначая тем самым интервал. Остальные равняются на них. Упражнение выполняется самостоятельно, без помощи педагога).*

Обратное перестроение. *(Дети идут в колонне обычным шагом, а по сигналу разворачиваются в шеренгу (у длинной стены) и идут поперек зала*

на носках или гимнастическим шагом, или подскоками, затем снова, повернувшись налево, идут колонной. Упражнение выполняется самостоятельно, без помощи педагога).

3. Повороты: направо, налево, кругом, полуоборот.

Повороты выполняются дошкольниками направо, налево *(90°)*, вполоборота направо, налево *(45°)*, кругом *(180°)*, как на месте, так и в движении. Способы поворотов: переступанием и прыжком. *(Упражнение выполняется самостоятельно, без помощи педагога).*

4. Размыкание.

5. Смыкание.

Размыкания и смыкания выполняются как на месте, так и в движении в различных построениях - в колоннах, в шеренгах, в кругу. *(Размыкание выполняется обычным шагом, приставными шагами, прыжками, бегом. Расстояние (интервал, дистанция) определяется шагами, зрительными ориентирами, вытянутыми вперед или разведенными в сторону руками. Подавая команду к размыканию, педагог называет величину дистанции (или интервала), способ выполнения, направления действий. Упражнение выполняется детьми самостоятельно, без помощи педагога).*

ПОКАЗАТЕЛИ	**ИНДИКАТОРЫ**		
	Повышенный	**Продвинутый**	**Минимальный**
	10-9	**8-7**	**6-5**
Умение выполнять комплекс ритмической гимнастики под песню «Аэробика»	Упражнения выполняются без ошибок чётко, легко, уверенно. Допускаются небольшие погрешности.	Упражнения выполняются с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, допускаются 2-3 ошибки.	Упражнения выполняются, но с большим напряжением, допущено 4-5 ошибок.

Повышенный уровень – не менее 9 баллов
Продвинутый уровень – не менее 7 баллов
Минимальный уровень –не менее 5 баллов

Комплекс ритмической гимнастики под песню «Аэробика»

Вступление.
Дети выбегают и встают в три колонны.
Руки на поясе.
1. Если с детства вам по вкусу
Пирожки и вермишель,
То, конечно, для дразнилок
Вы — отличная мишень.
Но ошибочное мненье:
Будто стройным стать нельзя.

В этом деле вам поможет
Аэробика, друзья!

Делают выпад правой ногой вправо, вытягивая правую руку в сторону. То же повторяют влево. Повторяют движения 4 раза.

Поставив руки на пояс, поочередно поднимают и опускают плечи.

Припев: Аэробика, Аэробика! Аэробика, аэробика! А! Э! РО! БИ! КА!

Резко отводят в сторону правую руку. Отводят в сторону левую руку. Скрещивают руки перед собой. Поочередно отводят руки в стороны.

Наклоняются вперед, руки вперед. Выпрямляются, руки скрещивают на груди. Кладут руки за голову. Приседают. Подпрыгивают, подняв руки вверх. Кружатся на бегу. Проигрыш.

2. Если кто-то не умеет,
В танце двигаться пока,
Аэробика научит,
Танцевать наверняка.
Повторяйте регулярно
Упражненья каждый день,
И тогда учить уроки
Дома будет вам не лень.

Идут приставными шагами вправо-влево, поднимая к плечам согнутые в локтях руки и опуская их. Пальцы сжаты в кулаки. Поставив руки на пояс, одновременно поднимают и опускают плечи.

Припев: Проигрыш. Движения повторяются.

3. Если в грустном настроенье:
Оказался кто-нибудь,
Есть проверенное средство,
Чтоб веселое вернуть.
И его совсем не надо
У кого-то брать взаймы,
Просто дружбу завести вы
С аэробикой должны.

Поднимают согнутую в колене правую ногу, хлопок под коленом; опускают ногу, руки в стороны. Повторяют то же с левой ноги. Переступают с ноги на ногу, руками делая движение «Буратино». Припев. Проигрыш. Движения повторяются.

Оценочные средства, позволяющие контролировать и оценивать результаты обучения в соответствии с индикативными показателями:

- Кожухова Н. Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений/ Н.Н. Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М. Самодурова; Под ред. С.А. Козловой. - М.: "Академия", 2010;
- Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 5-6 лет. М.: Сфера, 2010.

Дополнительные материалы

Комплекс специальных упражнений «Берёзка» *(шейпинг)***:**

- «веточки», упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. *(Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны: одновременно, поочерёдно. Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами).*
- «стройные ножки», упражнения для развития и укрепления мышц ног. *(Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях).*
- «тонкая талия», упражнения для развития мышц брюшного пресса. *(Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть голову, касаясь подбородком груди, пальцы рук сжать в кулак, носки ног на себя, тянуться пятками –выдох. Упражнение выполнять с различными положениями рук – перед грудью, сжимая пальцы, руки в стороны – круговые вращения, с увеличением промежутка времени удержания данной позы. Лежа на спине, согнуть и приподнять голову, руки вперед, тянуться руками к коленям, лечь в исходное положение)*.
- «гибкая спинка», упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. *(Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны вправо-влево. Из исходного положения сидя: поворот - положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног поочерёдно и вместе, поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны).*