

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №10 города Галича Костромской области

157202 Костромская обл., г.Галич, ул.Пушкина д.13, тел. 8(49437)42123

Рассмотрено

на педагогическом совете

МДОУ детский сад №10 г.Галича

Протокол №1

от 30 августа 2024г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ детский сад №10 г.Галича

Е.Е.Лисичкина

Приказ №152 от «30» сентября 2024г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Весёлый кенгурёнок»

с воспитанниками: от 5 до 6 лет

Срок реализации: 1 год

Составила:

Инструктор по физической культуре

Краснобаева Анастасия Сергеевна

Пояснительная записка

Программа «Веселый кенгуренок» для детей старшего дошкольного возраста составлена и разработана на основе программ и пособий: Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников»; Шилкова И.К., Большев А.С. и др. «Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет»; Рунова М. А. «Движение день за днем»; Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет»; Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по футбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах», а также на основе статей в журналах «Здоровье дошкольника» 2010г. №4,6; 2012г. №5

Направленность

Программа «Веселый кенгуренок» направлена на развитие двигательных навыков и качеств, содействует развитию нервной системы и организма ребенка в целом. Программа позволяет учесть весь комплекс проблем развития дошкольников, активизирует сенсомоторное развитие, формирование осанки. Данная программа создана с учетом физиологии и этапов развития детского организма.

Актуальность и целесообразность создания данной образовательной программы. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. Это касается в первую очередь нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Как показывает статистика, до 60% детей, посещающих дошкольные учреждения, имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, осанки и мышечного тонуса. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют III группу здоровья. В нашем детском саду ведётся оздоровительно-профилактическая работа, которая направлена на закаливание и оздоровление всего организма. На занятиях по физкультуре с успехом используется различное спортивное

оборудование (мячи, палки, мешочки), но практически совсем не используется фитбол. Чаще всего фитболы берут только для проведения эстафет и соревнований. Всё что дети умеют с ними делать, это только прыгать, сидя верхом, и качаться, лёжа на животе или спине. А ведь фитболы являются уникальными тренажерами, которые позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основных групп мышц, вестибулярного аппарата, нервной системы. Сопоставив и проанализировав все данные, изучив методику преподавания фитбол-гимнастики, я решила написать данную программу для работы с детьми старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет)

Новизна

Деятельность преподавателей физической культуры обычно направлена на физическое развитие, под которым понимается формирование опорно-двигательного аппарата, основных двигательных качеств, навыков и умений. Вторая составляющая развития ребенка – нервно-психическая – обычно отделена от первой, от движения, и отдана «на откуп» другим педагогам. Фитбол-гимнастика соединяет обе составляющие в одно целое.

Цель программы:

Развитие физических качеств и всестороннее укрепление здоровья детей, создание условий для фитбол - гимнастики.

Задачи Программы:

1. Образовательные:

1.1.Повысить уровень теоретических и практических знаний о положительном воздействии фитбол – гимнастики на организм человека у педагогов, детей и родителей.

1.2.Добиться активного и осознанного использования фитболов на занятиях и в повседневной жизни.

2. Воспитательные:

2.1.Развивать умение детей работать в группе.

2.2.Повышать интерес к совместной игре

2.3. Учить сопереживать другим детям

3. Оздоровительные:

3.1. Развить у детей общую координацию, способствовать укреплению мышечного тонуса, нервной системы, формированию правильной осанки.

3.2. Повышать эмоциональный тонус.

3.3. Формировать у детей привычки думать и заботиться о своём здоровье.

Отличительная черта программы:

Данная программа не предусматривает жесткий объём содержания образования. Программа предназначена для дополнительного образования дошкольников.

Планирование и проведение занятий проходит в игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого, личностно-ориентированное отношение к ребенку и непринужденная форма организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Включение в программу игр с фитболами по укреплению психосоматического и психофизиологического здоровья детей, традиционных и нетрадиционных методов совместной деятельности направленных на физическое развитие и не используемых в основной образовательной программе, также считаю отличительной чертой данной образовательной программы.

Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка в двигательной активности. Музыкальное сопровождение поднимает настроение, побуждает детей к самовыражению творчества в движениях, повышают его самооценку. Использование здоровьесберегающих технологий благоприятно действует на психофизическое здоровье ребенка.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 5-6 лет

Сроки реализации образовательной программы октябрь- май (1 год)

Этапы реализации программы

Программа «Веселый кенгуренок» реализуется в четыре этапа:

1 этап: диагностический.

Цель: набор детей в группы, мониторинг проведения ООД ДПО на начало учебного года.

2 этап: ознакомительный

Цель: знакомство с фитболами, его свойствами.

3 этап: развивающий.

Цель: проведение развивающей ООД с детьми.

4 этап: итоговый

Цель: мониторинг проведения ООД ДПО на конец учебного года.

Формы и режим занятий

Ведущая форма занятий – игровая деятельность. Для полноценной работы используются презентации, беседы, картинки, схемы.

Режим: продолжительность занятия 25мин., 1 раз в неделю (32часа в год) в группе от 10 до 12 человек

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
-	-	-	16.05-16.35	-

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате освоения программного материала по дополнительному образованию дети должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической и психической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах посадки на фитбол, базовым положениям и упражнениям;
- о соблюдении правил на занятиях с фитболом.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений фитбол - гимнастики , ритмики и ритмопластики, дыхательной гимнастики, психогимнастики, игрового стретчинга;
- играть в подвижные игры с фитболами;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; метании, лазании.

Ожидаемый результат

- Всестороннее укрепление здоровья детей (физического и психического), формирование навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний о фитболах.
- Умение работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять упражнения и игры с фитболами самостоятельно.
- Развитие физических качеств (быстрота, сила, ловкость и т.д.).

Система отслеживания и оценивания результатов развивающей работы

Цель диагностики: выявление уровня психомоторного развития и уровня сформированности основных движений (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Методы диагностики: для оценки психомоторного развития используются диагностические методики Н.О. Озерецкого и Н.И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в программе обучения и воспитания в детском саду на занятиях по физкультуре.

Все полученные данные фиксируются в начале и в конце учебного года в таблице

Ф.И. ребенка	Психомоторное развитие								Сформированность основных движений											
	А		В		С		D		1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание. А –пробы на статическую координацию и статическую выносливость; В – пробы на динамическую координацию и способность

согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс; С –пробы на зрительно-моторную координацию; D –пробы на согласованные, дифференцированные действия с предметами.

1 – ходьба; 2 –бег; 3 –прыжки; 4 – ползание, лазание; 5 – равновесие; 6 – катание, бросание, ловля, метание. Н – начало года; К – конец года.

По результатам диагностики определяется физический уровень развития ребенка. И осуществляется планирование и построение курса занятий.

Уровни освоения программы.

Высокий уровень. От 3,5 до 5,0 баллов

Средний уровень. От 2,5 до 3,5 баллов

Низкий уровень. От 0 до 2,5 баллов

**Учебно-тематический план дополнительной образовательной
программы «Веселый кенгуренок»**

Разделы программы	Количество занятий	Используемые программы	Используемые технологии
Знакомство детей с фитболом, его свойствами. Правилами работы с большим мячом.	2	Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей	Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. «Двигательный игротренинг для дошкольников»
Правильная посадка, предварительное представление об упражнениях с фитболами	2	дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы	методические рекомендации

Базовые положения при выполнении упражнений при различных исходных положениях. Дыхательные упражнения, психогимнастика	6	на мячах». СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2008. Шилкова И.К., Большев А.С. и др. «Здоровье формирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет» - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001	
Правильная осанка при различных положениях на фитболе Упражнения на расслабление мышц, на растягивание, на динамическую координацию	6		
Музыкально-ритмические комплексы	6		
Сказкотерапия	4		
Сюжетное занятие	4		
Диагностическое занятие	2		
Итог	32		

Содержание программы дополнительного образования детей

Дата	№	Тема	Программное содержание	Материал
Октябрь	1	Подбор фитбола. Правила работы с мячом	Подобрать каждому ребенку мяч по размеру, соответствующему его росту. Повторить правила фитбол-гимнастики.	Фитболы
	2	Форма и физические свойства фитбола. Правила работы с мячом	Уточнить свойства фитбола, в подвижной игре «Не пропусти мяч» развивать умение действовать слаженно, соблюдать правила игры	Фитболы, скамейки, ленты, короткие
	3	Правильная посадка на фитбол; исходное положение – сидя на мяче, лежа на мяче, лежа на полу.	Продолжать повторять свойства фитбола, правильную посадку на него, развивать функцию равновесия, в игре «Попади мячом в цель» упражнять в меткости, развивать мышцы пресса, рук	Фитболы, конусы, мишени, вертикальные
	4	Сюжетное занятие «Веселый мячик»	Обобщить знания детей полученные ранее. Развивать функцию равновесия, координацию движений	Фитболы, массажные мячики, обручи, конусы
Ноябрь	5	Исходное положение – стоя с мячом, стоя на коленях, сидя на полу. Дыхательное	Продолжать учить правильной посадке на фитбол, повторить различные исходные	Фитболы, скамейки, конусы, бубен

		упражнение 1	положения, развивать функцию равновесия, в игре «Успей передать» развивать быстроту, скорость реакции.	
	6	Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении сидя на полу. Дыхательное упражнение 2	Учить базовым положениям в упражнениях сидя на полу. Развивать дыхание, концентрацию и переключаемость внимания. В игре «Найди свой мяч» развивать ориентировку в пространстве	Фитболы, схемы упражнений, ленты длинные, обручи плоские
	7	Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении сидя на мяче. Дыхательное упражнение 3	Учить базовым положениям в упражнениях сидя на мяче. Развивать дыхание, зрительную память. В подвижной игре «Пингвины на льдине» развивать быстроту, ловкость	Фитболы, схемы упражнений, конусы
	8	Сказкотерапия «Маленький лягушонок»	Закрепить выученные ранее упражнения. Повысить интерес к занятиям с помощью сказки и игрового стретчинга.	Фитболы, схемы-мнемотаблицы
Декабрь	9	Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении	Учить базовым положениям в упражнениях лежа на полу. Развивать мышцы спины, живота, брюшного пресса. В	Фитболы, схемы упражнений, скамейки

	лежа на полу. Дыхательное упражнение 4	подвижной игре «Бездомный заяц» развивать быстроту, скорость реакции.	
10	Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении лежа на мяче. Дыхательное упражнение 5	Повторить базовые положения в упражнениях лежа на мяче. Развивать подвижность тазобедренных суставов, мышцы плечевого пояса. В подвижной игре «Зайцы и волк» совершенствовать ориентировку в пространстве	Фитболы, схемы упражнений, ленты длинные, скамейки, маски зайцев, маска волка
11	Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении стоя. Дыхательное упражнение 6	Повторить базовые положения в упражнениях стоя мяч в руках. Развивать координацию движений, тренировать навык прыжков, укреплять мышцы стоп и верхних конечностей. В подвижной игре «Успей передать» развивать быстроту, скорость реакции.	Фитболы, схемы упражнений, конусы
12	Сказкотерапия «Как воробей с карасиком дружил»	Закрепить выученные ранее упражнения. Повысить интерес к занятиям с помощью сказки и игрового стретчинга. Укреплять мышцы ног и плечевого пояса, развивать	Фитболы, схемы-мнемотаблицы

			подвижность тазобедренных суставов.	
Январь	13	Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении стоя на коленях, приседа с мячом Дыхательное упражнение 7	Повторить базовые положения в упражнениях в приседе, стоя на коленях. Укреплять мышцы брюшного пресса, ног, развивать координацию движений. В игре «Попади мячом в цель» упражнять в меткости	Фитболы, схемы упражнений, горизонтальные мишени (обручи)
	14	Правильная осанка при выполнении упражнений в положении стоя Упражнения на динамическую координацию	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в положении стоя. Развивать мышцы плечевого пояса, живота, верхних конечностей. В подвижной игре «Пустое место» упражнять детей в быстроте выполнения движений в соответствии с текстом, соблюдении правил	Фитболы, схемы упражнений, массажные мячики, плоские обручи
	15	Правильная осанка при выполнении упражнений в положении стоя. Упражнения на динамическую координацию	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в положении стоя. Развивать мышцы спины, рук, плечевого пояса. В подвижной игре «Успей передать» развивать быстроту реакции,	Фитболы, схемы упражнений, ленты длинные, бубен

			ориентировку в пространстве.	
	16	Сюжетное занятие «В гости к снеговика»	Закрепить выученные ранее упражнения. Повысить интерес к занятиям с помощью игр и интересного сюжета.	Фитболы, валики, скамейки, домик снеговика, костюм снеговика
Февраль	17	Правильная осанка при выполнении упражнений в положении сидя на полу. Упражнения на динамическую координацию, растягивание	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в положении сидя на полу. Развивать мышцы спины, косые мышцы живота, брюшной пресс. В подвижной игре «Успей передать» развивать быстроту, скорость реакции.	Фитболы, схемы упражнений, мешочки с песком
	18	Правильная осанка при выполнении упражнений в положении лежа на полу. Упражнения на динамическую координацию, расслабление мышц, растягивание	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в положении лежа. Развивать мышцы брюшного пресса, разгибатели спины. В подвижной игре «Мячик» воспитывать чувство коллективизма, развивать навык группового взаимодействия.	Фитболы, схемы упражнений

	19	Правильная осанка при выполнении упражнений в положении сидя на мяче. Упражнения на динамическую координацию, расслабление мышц	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в положении сидя на мяче. Развивать мышцы ног, живота, плечевого пояса. В подвижной игре «Гном, Мороз и елочки» упражнять в умении ориентироваться в пространстве, развивать быстроту реакции.	Фитболы, схемы упражнений, скамейки, конусы, шапка «Мороза»
	20	Сказкотерапия «Невоспитанный мышонок»	Закрепить выученные ранее упражнения. Повысить интерес к занятиям с помощью сказки и игрового стретчинга.	Фитболы, схемы-мнемотаблицы, конусы
Март	21	Правильная осанка при выполнении упражнений в положении лежа на мяче. Упражнения на динамическую координацию	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в положении лежа на мяче. Развивать подвижность тазобедренных суставов, укреплять мышцы спины и плечевого пояса. В подвижной игре «Мячик» воспитывать чувство коллективизма, развивать навык группового взаимодействия.	Фитболы, схемы упражнений, обручи плоские, валики
	22	Музыкально –	Разучить движения	Фитболы,

		ритмическая композиция «Когда мои друзья со мной»	композиции под музыку. Симулировать память и внимание детей. Развивать осанку, качество выполнения упражнений ритмической композиции. В подвижной игре «Запрещенное движение» развивать концентрацию и переключаемость внимания	конусы, скамейка
	23	Музыкально – ритмическая композиция «Кошки - мышки»	Разучить движения композиции под музыку. Симулировать память и внимание детей. Развивать осанку, качество выполнения упражнений ритмической композиции. В подвижной игре «Бездомный заяц» упражнять в быстроте реакции	Фитболы, ленты длинные, плоские обручи, бубен
	24	Сказкотерапия «Откуда у тигра полосочки»	Закрепить выученные ранее упражнения. Повысить интерес к занятиям с помощью сказки и игрового стретчинга.	Фитболы, схемы-мнемотаблицы
Апрель	25	Музыкально – ритмическая композиция «Песенка водяного»	Разучить движения композиции под музыку. Симулировать память и внимание детей. Развивать	Фитболы, скамейки, бубен, массажные мячики

			осанку, качество выполнения упражнений ритмической композиции. В подвижной игре «Космонавты» развивать равновесие, командный дух	
	26	Музыкально – ритмическая композиция «Песенка львенка и черепахи»	Разучить движения композиции под музыку. Стимулировать память и внимание детей. Развивать осанку, качество выполнения упражнений ритмической композиции. В подвижной игре «Бездомный заяц» упражнять в умении ориентироваться в пространстве, развивать быстроту реакции.	Фитболы, обручи плоские, валики, конусы
	27	Сюжетное занятие «Хочу быть космонавтом»	Закрепить выученные ранее упражнения. Повысить интерес к занятиям с помощью игр, эстафет объединенных одним сюжетом	Фитболы, конусы, ленты короткие, мешочки, корзины, обручи
	28	Музыкально – ритмическая композиция «Что я за птица?"	Разучить движения композиции под музыку. Стимулировать память и внимание детей. Развивать осанку, качество выполнения упражнений ритмической	Фитболы, ленты длинные, мешочки

			композиции. В командной подвижной игре «Быстрая гусеница» упражнять детей в быстроте выполнения продвижения, не уронив мяч	
Май	29	Музыкально – ритмическая композиция «Облака»	Разучить движения композиции под музыку. Стимулировать память и внимание детей. Развивать осанку, качество выполнения упражнений ритмической композиции. В подвижной игре «Лиса и тушканчики» развивать равновесие, умение сохранять статическое положение тела	Фитболы, валики, бубен, массажные мячики
	30	Диагностика	Выявить уровень физического развития, психической и физической подготовленности детей за прошедший курс обучения. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход. Упорядочить запись данных, сбор информации	Малый мяч, мишень, листы бумаги 5*5см., фитболы
	31	Диагностика	Выявить уровень физического развития,	Малый мяч, мишень, листы

			психической и физической подготовленности детей за прошедший курс обучения. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход. Упорядочить запись данных, сбор информации	бумаги 5*5см., фитболы
	32	Итоговое занятие «Да здравствует, фитбол»	Доставить детям радость от процесса игры на фитболах, от знакомых упражнений, веселой музыки, от перевоплощения в игровой образ. Воспитывать чувство переживания за сверстников, умение действовать в команде	Фитболы, конусы, малые мячи, обручи, корзины

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей

Принципы, лежащие в основе программы:

1. **Принцип сознательности и активности** предусматривает сознательное, активное отношение детей и понимание изучаемого материала.
2. **Принцип наглядности** тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что педагог, используя демонстрацию, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчётливо понять его.

3. Принцип систематичности и последовательности предполагает определённую систему обучения, установление логической связи и правильной последовательности. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному и наоборот.

4. Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для дошкольников.

Программа реализуется через следующие формы:

Дополнительное образование – занятия фитбол - гимнастикой «Здоровый малыш».

<i>Форма организации занятия</i>	<i>Методы и приемы</i>	<i>ТСО, дидактико-методическое обеспечение</i>
Занятие сюжетное, занятие - тренинг, занятие – сказка, ритмическое занятие, диагностическое занятие	Словесные (объяснение, рассказ, речевой образец, повторение, вопросы) Наглядные (показ упражнений, ритмических комплексов, схем, рисунков, мнемотаблиц, презентаций). Практические (упражнения с фитболом, подвижные игры, занимательные	Ноутбук, мультимедиа-проектор, телевизор, музыкальный центр. Презентации по правилам работы с фитболом, упражнениям. Методическое пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. Картотека подвижных игр для детей. Картотека упражнений по

	игры-забавы, самостоятельная работа с фитболом, самоконтроль).	психогимнастике. Картотека упражнений дыхательной гимнастики. Картотека упражнений на развитие динамической координации Картотека по двигательной сказкотерапии. Схемы – мнемотаблицы. Картотека музыкально – ритмических упражнений Карточки – схемы упражнений Фитболы по количеству детей Массажные мячики по количеству детей Конусы 8 шт. Ленты длинные 2шт. Ленты короткие по количеству детей Обручи 8 шт. Обручи плоские д-30см. по количеству детей Валики д-20см 4шт. Скамейки 2шт Домик макет Костюмы героев, маски Мешочки с песком (200г.) на каждого ребенка
--	---	---

		Корзины большие 2шт. Бубен Малые мячи (шарики) по количеству детей
--	--	--

На занятиях применяются разные формы работы: упражнения на ориентировку в пространстве, на перестроения, на концентрацию и переключаемость внимания как слухового, так и зрительного, психогимнастика (упражнения со сменой напряжения и расслабления), дыхательная гимнастика (упражнения на развитие дыхания), ритмика и ритмопластика (музыкально-ритмические упражнения), игры, игровой стретчинг.

Организационно-методические указания:

Структура занятий включает:

- традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитболе;
- основную часть – освоение общеразвивающих упражнений с фитболом;
- заключительную часть – подвижная игра и релаксация.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны, к концу года темп и количество упражнений увеличиваются.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью мяча.

При выполнении упражнений лежа на мяче следить за дыханием (не задерживать).

Выполняя на мяче упражнения лежа на животе, спине следить за положением головы и позвоночника (должны составлять одну прямую линию)

При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке на занятиях с мячами

Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

Во время занятия необходим контроль над физическим состоянием детей. Следует обращать внимание на признаки физического неблагополучия ребенка, при которых необходимо снизить нагрузку или даже прекратить на время занятие.

Литература

1. «Дошкольное воспитание» №6 2011г. «Использование гимнастических мячей при нарушениях осанки детей»
2. «Здоровье дошкольника» №4 2010г. «Фитбол-гимнастика как средство профилактики нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста»
А.Нечитайлова
3. «Здоровье дошкольника» №6 2010г. «Подвижные игры с фитболом»
А.Нечитайлова
4. «Здоровье дошкольника» №5 2012г. «Фитбол-гимнастика в детском саду»
О.Роскошная
5. Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: РЕЧЬ, 2002.
6. Рунова М. А. Движение день за днем. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2008.
8. Шилкова И.К., Большев А.С. и др. «Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет» - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001