

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Е.В.Огнева
заведующий МАДОУ «Детский сад № 3»
приказ № 77/1-02 от «03» сентября 2025 г.



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ
«ФИТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 2025 – 2026 учебный год

Составитель:
Сагура Надежда Петровна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

г.Березники, 2025г

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитбол» для детей 4-5 лет разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Адресат программы: программа «Фитбол» предназначена для детей дошкольного возраста 4-5 лет.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы кружка – 7 месяцев в объеме 26 часов. Дополнительная общеобразовательная программа реализуется в течение учебного года, с 1 октября по 30 апреля (аудиторные занятия).

Особенности организации образовательного процесса:

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Состав групп 10-15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Регулярность занятий: по 1 академическому часу 1 раз в неделю.

Аудиторная нагрузка составляет 26 академических часов.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 1 час, который приравнивается к 20 минутам (средний возраст). Недельная нагрузка на одну группу: 1 академический час.

Цель:

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Развитие и укрепление костно-мышечного корсета;
3. Совершенствование всех функций организма детей, повышение его защитных свойств;
4. Развитие двигательной сферы ребенка и его физических качеств: координации выносливости, ловкости, быстроты, гибкости;
5. Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх;
6. Развитие морально-волевых качеств.

Актуальность.

В настоящее время перед дошкольным учреждением остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений, так как многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно - двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижны или, наоборот,

сверхактивные. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно - связочный аппарат.

Для решения проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников.

Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. По нашему мнению, одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Фитбол (Fitball) - в переводе с английского означает мяч, служащий для оздоровительных целей (fit - оздоровление, ball - мяч). Это новое современное направление физкультурно - оздоровительной работы с использованием мячей большого размера, обеспечивающее решение общеразвивающих и профилактических задач.

Содержание дополнительной образовательной программы «Фитбол» соответствует:

- уровню дошкольного образования;
- современным образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения, формах и методах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом, средствах обучения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей

Новизна программы

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора. Все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных задач.

Особенности программы.

Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся, рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

Формы занятий: игровые, интегрированные, сюжетные;

Содержательный раздел

Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Кол-во часов в год	Время проведения
1 занятие	4 занятия	26	20 мин.

Планируемые результаты:

Освоение программы по фитбол-гимнастике детьми 4-5 лет способствует развитию физических качеств и формированию полезных двигательных навыков. Основные положительные эффекты включают:

Физическое развитие:

Укрепление мышц: укреплены мышцы спины, живота, ног и рук, сформирована правильная осанка.

Развитие координации движений: развита координация движений, ловкость и равновесие.

Повышение гибкости и подвижности суставов: связки и сухожилия растянуты, увеличен диапазон движений.

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата: правильное положение позвоночника.

Формирование дисциплины и самоконтроля: сформирована привычка к систематическим физическим нагрузкам.

Социальные навыки: развиты коммуникативные способности и чувство коллективизма.

Таким образом, освоение программы по фитбол-гимнастике оказывает положительное влияние на физическое здоровье и психоэмоциональное состояние детей дошкольного возраста.

Учебно-тематический план

Тема	Кол-во занятий
«Гуси-гусинята»	2
«Прогулка в лес»	2
«Поехали»	2
«Вышла курочка гулять»	2

«Заячья зарядка»	2
«В лес на новогоднюю елку»	2
«Колобок»	1
«Ученые мартышки»	1
«Футболисты-проказники»	2
Смелый капитан»	2
«Снежная баба»	2
«Подводный мир аквариума»	2
«Мишки косолапые»	3
«В магазине игрушек»	1
Всего	26

Структура и содержание программы.

Организация двигательной активности детей при организации кружковой работы строится по следующим направлениям:

- Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)
- Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)
- Развитие музыкально-ритмических и творческих способностей.

Этапы:

Этап начального обучения упражнению;

Этап углубленного разучивания упражнения;

Этап закрепления и совершенствования упражнения.

На начальном этапе: сентябрь – ноябрь создается предварительное представление об упражнении. Название упражнения создает его образ, поэтому стараюсь под ритм выполнения упражнения разучивать четверостишья. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения, активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.

На данном этапе даются представления о форме и физических свойствах футбола, обучаю правильной посадке на мяче, знакомя с правилами работы с большим мячом. Обучаем основным исходным положениям футбол-гимнастики. Для решения этих задач применяем упражнения: -поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу. С подбрасыванием и ловлей мяча. В работе используем стихи, потешки, простейшие музыкальные композиции «Облака», «Буратино», «Кошки-мышки».

Этап углубленного разучивания упражнения: декабрь – февраль.

Характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

На данном этапе обучаем детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняем в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаем свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином темпе.

Этап закрепления и совершенствования: март – май.

Характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений

Занятие по фитболгимнастике состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно – воспитательного процесса в двигательной деятельности.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок двигается, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.

Однако задачу формирования стойкого интереса к физическим упражнениям, привычку к здоровому образу жизни невозможно решить без участия родителей. Поэтому на протяжении всего года идет активное взаимодействие с родителями - консультации, открытые занятия, показ музыкальных композиций на детских утренниках и родительских собраниях, мастер-классы с родителями.

Перспективный план

№ пп	Месяц	Виды заня- тий	Программное содержание	Тема
1.	Ок- тябрь	№ 1 - 2 Диагности- ческое	Диагностика Определить уровень психомотор- ного развития группы, выявить наиболее выраженные нарушения статистической, динамической, зрительно - моторной или диффе- ренцированной координации	«Гуси-гуси- нята»
		№ 3-4 Практиче- ское	Дать представления о форме и фи- зических свойствах фитбола. Обу- чить правильной посадке на фит- боле. Сидя на мяче учить самосто- ятельно, проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). Познакомить с правилами работы с большим мячом. Укреплять мышцы спины, живота. Формиро- вать у детей правильную осанку. Воспитывать осознанное отноше- ние к своему здоровью.	«Прогулка в лес»
2.	Ноябрь	№ 1-2 Обучающее	Закрепить правильную посадку на мяче. Учить основным движениям с мя- чом в руках, которые соответ- ствуют возрастным особенностям	«Поехали»
		№ 3-4 Игровое	детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. Учить основным правилам фит- бол-гимнастики. Упражнять в сохранении правиль- ной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Тренировать равновесие	«Вышла ку- рочка гулять»

3	Де-кабрь	№ 1-2 Практиче-ское	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях) Закрепить посадку на фитболе. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику. Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	«Заячья за-рядка»
		№ 3-4 Игровое		«В лес на новогоднюю елку»
4.	январь	№ 1 Обучающее	Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	«Колобок»
		№ 2 Игровое		«Ученые мар-тышки»
5.	Фев-раль	№ 1-2 Обучающее	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой.	«Футболисты-проказники»
		№ 3-4 Игровое		«Смелый ка-питан»

			Формировать привычку к здоровому образу жизни.	
6	Март	№ 1-2 Обучающее	Совершенствовать технику упражнений с фитболом. Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Формировать привычку к здоровому образу жизни.	«Снежная баба»
		№ 3-4 Игровое		«Подводный мир аквариума»
7	апрель	№ 1-2 Обучающее № 3 Игровое	Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	«Мишки косолапые»
		№ 4		Диагностика

		Диагностическое	статистической, динамической, зрительно - моторной или дифференцированной координации	«В магазине игрушек»
--	--	-----------------	---	----------------------

Особенности работы по программе.

Занятие имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Работа в первой части занятия направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к более интенсивной работе. В этой части занятия необходимо заинтересовать воспитанников, сосредоточить их внимание, дать первоначальную нагрузку.

В основной части занятия реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств, обогащение двигательного опыта детей, а также приходится основная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки, включает релаксационные упражнения. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения.

Вместе с тем занятия с элементами фитбол - гимнастики отличаются от традиционных - физкультурных спецификой применения средств.

В этой связи целесообразно выделить следующие варианты проведения физкультурных занятий с элементами фитбол – гимнастики.

1-й вариант - с включением средств фитбол – гимнастики в вводную и основную части занятия.

2-й вариант- с включением средств фитбол – гимнастики в основную часть занятия или в основную и заключительную

3-й вариант- с включением средств фитбол- гимнастики в содержание всех трех частей занятия.

При подготовке к занятиям следует тщательно продумывать способы организации детей (фронтальный, поточный, групповой, посменный, индивидуальный) в зависимости от решаемых задач, возраста и уровня физической подготовленности детей, а также от количества фитболов, имеющихся в наличии.

«Золотые правила» при проведении занятий на фитбол-мячах.

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для

- детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к 7 голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Для детей 3 - 5 лет диаметр мяча составляет 45 см.
3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
4. Для занятий фитбол-аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.
5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол – гимнастикой.
7. Упражнения на занятиях должны быть доступным разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.
10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач
12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в 8 другие и др.

13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

Виды занятий, методы.

Виды занятий

1. Диагностическое занятие
2. Вводное занятие
3. Обучающее занятие.
4. Практическое занятие по отработке определенного умения.
5. Игровое занятие

Методы и приёмы.

Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные: разучивание, проговаривание стихов при выполнении движений.

Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

Практические – упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Смена способов выполнения упражнений.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Оценка результатов освоения программы.

Система мониторинга планируемых результатов освоения программы

Диагностика проводится 2 раза в год.

Цели диагностики:

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка. Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики

Метод диагностики:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог обращает внимание на поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения данной программе.

Задания для детей 4-5 лет

- А — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.
- В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.
- С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.
- Д — на столе ставится картонная коробка размером 10х10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

Ф.И.ребёнка		Психомоторное развитие							
Тесты		А		В		С		Д	
№	Время проведения	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1.									

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, а также на способность вести выразительные пластичные движения; С — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения; Д — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Материально – техническое обеспечение программы.

- музыкальный центр;
- наглядно – демонстрационный материал по темам занятий;
- массажные дорожки различной структуры;
- большие гимнастические мячи - фитболы (по количеству детей и разных размеров);
- мягкие модули;
- оборудование физкультурного зала;
- картотеки: подвижные игры, динамические упражнения, дыхательные упражнения;
- конспекты занятий.

Литература:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10. 2013 г.);
3. ФОП ДО — Федеральная образовательная программа дошкольного образования. Утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».
4. ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 3 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3684-21
6. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
7. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2010
8. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»
9. 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, 2006.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003.
11. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а также Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, - М.,1998.