Частное учреждение дополнительного образования «УМКА»

ИНН/КПП: 2460068788/246001001 ОГРН: 1052460043646
660028 г. Красноярск ул. Толстого 49, пом.94
т. 205-111-7

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ЧУДО «УМКА»
от 01.09.2020 г. № 30-о

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС ПО СКАЗКАМ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Тип программы: модифицированная
Возраст учащихся: от 3 до 7 лет
Срок реализации: 3 года
Авторы-составители: Ажажа А.А,
Машанов С.А.,
Шиляева Е.В.

Красноярск

Пояснительная записка

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками.

В настоящее время ослабленность детей из-за недостатка физических нагрузок - одна из самых больших тревог детских специалистов. Наши дети могут похвастаться прекрасным знанием иностранных языков, поразить глубокими познаниями высоких технологий, но физическая форма их оставляет желать лучшего. И это несмотря на то, что все прекрасно знают, что регулярные физические нагрузки укрепляют не только мышцы и суставы, но и волю, и служат залогом хорошего здоровья.

Фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие. В сравнении с занятиями спортом, фитнес менее травматичен, так как нагрузки на организм ребенка равномерны. Тем не менее, фитнес развивает у детей координацию движений, пластичность, укрепляет осанку. Следовательно, дети, занимающиеся фитнесом, приобретают отличную физическую форму и приобщаются к здоровому образу жизни. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неуемную детскую энергию.

Необходимо начать работу с дошкольниками с самого малого, но очень интересного и близкого душевному состоянию детей 3-7 лет. Это можно сделать, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми фитнеса, через соединение физических упражнений с проживанием знакомых детям сказок. Детский фитнес по сказкам – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных уроков, психогимнастики, включающих различные стили и направления.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная и художественно-эстетическая.

Актуальность программы обусловлена биологической потребностью в двигательной активности ребенка в условиях гиподинамии. Также на занятиях фитнесом ребенок учится осознавать свое тело, повышается его чувствительность к реакциям собственного тела, что делает его более осознанным. Ребенок учиться регулировать и координировать свои движения.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возрастными особенностями дошкольников: стремлению организма ребенка к сохранению определенного уровня двигательной активности, более полному и точному восприятию информации в движении, а также эмоциональностью, увлекаемостью, преобладанием образного мышления у дошкольников.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

Цель программы - укрепление здоровья и повышение двигательной активности ребенка.

Задачи программы.

- стимулировать естественный процесс развития физических качеств – ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.
- формировать интерес к физической культуре, ежедневным занятиям и подвижным играм
- обогащать двигательный опыт
- совершенствовать функциональные возможности детского организма;

Принципы реализации программы:

принцип сознательности и активности участников образовательного процесса;

принцип доступности и постепенности нагрузок;

принцип систематичности и регулярности;

принцип рассеянности - направленность на различные группы мышц;

принцип контроля - со стороны инструктора;

принцип комплексного подхода;

принцип успешности каждого ребенка;

принцип сотрудничества – воспитатель – инструктор по фитнесу – ребенок;

принцип креативности – вариативность мышления педагога, направленная на творческое начало,

принцип психологической комфортности – создание доброжелательной атмосферы на занятии.

Возраст детей

1. Первый год обучения. Программа предназначена для детей 3- 4 лет.
2. Второй год обучения. Программа предназначена для детей 4-5 лет.
3. Третий год обучения. Программа предназначена для детей 5-6 лет.

На любом году обучения в состав группы входят девочки и мальчики одного возраста, без предварительной подготовки, с разной степенью сформированности интересов и мотивации занятию фитнесом.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

1 год обучения – 18 часов
2 год обучения – 18 часов
3 год обучения – 18 часов

Формы и режим занятий

Занятия проходят в группах наполняемостью до 10 человек. Группы формируются на начало учебного года и остаются неизменными до конца учебного года.

1 год обучения – 2 раза в неделю по 20 минут
2 год обучения – 2 раз в неделю 25 минут
3 год обучения – 2 раз в неделю 30 минут

Формы работы

- групповая

Формы проведения занятий:

- занятия;
- развлечения;
- праздники;
- постановка спортивно-танцевальных занятий, спектаклей.

Схема занятия:

1. Приветствие.
2. Сообщение темы.
3. Разминка.
4. Работа по теме.
5. Игра.
6. Заминка.
7. Закрепление изученного.
8. Итог занятия.
9. Прощание с детьми.

Результаты реализации программы

К 3 годам:

- владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе, бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течение 30—40 с; прыжки на месте и с продвижением вперед);
- воспроизводит простые движения по показу взрослого;
- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от процесса выполнения движений;
- о нормальном функционировании организма ребенка свидетельствуют глубокий сон и активное бодрствование, хороший аппетит, регулярный стул.

К 5 годам:

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- правильно лазает по лестнице;
- ловит мяч кистями рук, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку и т.д.;
- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур;
- активен, с интересом участвует в подвижных играх;

- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- проявляет устойчивость к изменениям внешней среды: меньше подвержен простудным заболеваниям, легче переносит резкие колебания температуры воздуха, легко засыпает, спокойно спит, своевременно просыпается, с аппетитом ест.

К 7 годам:

- развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);
- сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений);
- активен, хорошо ест и спит;
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).

Формы подведения итогов

- диагностика
- концерт
- открытое занятие
- урок-опрос
- день здоровья
- мини-спектакль
- праздник
- рефлексия.

Методическое обеспечение образовательной программы

1. Материальная база:

1. Зал
2. Коврики
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалка
6. Фитболы
7. Степы
8. Напольные коврики.
9. Легкопереносимые скамейки.

2. Фонотека:

1. Музыкальные диски

3. Форма (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кеды, чешки)

Для занятий необходимо светлое, просторное помещение, в котором будет возможным свободное перемещение детей. Также нужны легко переносимые скамейки и напольные коврики по количеству участников.

Учебно-тематический план первого года обучения

Месяц, № занятия	Тема занятия	Количество часов
Сентябрь		
1	“Давайте познакомимся”.	0,5
2	“Степ-марш” (гимнастические упражнения)	0,5
3	“Джазовая разминка” (суставная гимнастика)	0,5
4	“Прыг-скок команда” (подвижные игры)	0,5
Октябрь		
5	“Кошка” (дыхательная гимнастика)	0,5
6	“Перекаты” (упражнения с мячом).	0,5
7, 8	“Подбрось-поймай” (подвижные игры)	1
Ноябрь		
9	“ Шалунья” (гимнастические упражнения)	0,5
10	“ Рыбка ”, “ Колечко ” (упражнения игрового стретчинга)	0,5
11	“Лягушка ” , “ Плуг ” (элементы детской йоги)	0,5
12	Эстафеты с мячом Разнообразные сочетания бросков, перекатов, передач.	0,5
Декабрь		
13	“ Медузы”, “ Шалтай-Болтай” (упражнения на расслабление)	0,5
14	“Жонглирование мячом” (упражнения с мячом)	0,5
15	“ Снежки” (упражнения на точность и ловкость)	0,5
16	“Гуси шипят” (Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко)	0,5
Январь		
17	“ Трамплин ” (гимнастические упражнения)	0,5
18	“ Танго сидя” (суставная гимнастика)	0,5
19,20	“Колобок ” (приемы массажа и самомассажа)	1
Февраль		
21,22	“ Разотру ладошки сильно ” (мелкая моторика)	1
23	“Белочка” (упражнения с мячом)	0,5

24	“ Будущие солдаты”	0,5
Март		
25	“ Воробьиная дискотека ” (упражнения на фитболах)	0,5
26	“Принцы и принцессы ”	0,5
27	“ Чебурашка ” (упражнение на расслабление)	0,5
28	“Прыг-скок команда”	0,5
Апрель		
29	“Летка–енька ”, “Бег по кругу ” (гимнастические упражнения)	0,5
30	“ Приветствие солнцу ”(разминка детской йоги)	0,5
31	“ Приветствие солнцу ”(разминка детской йоги)	0,5
32	“Мишка-топтышка ”- спортивные эстафеты	0,5
Май		
33	“Шуршащая змея ”- игромассаж	0,5
34	“ Часики ” – упражнения на фитболах	0,5
35	“ Мой веселый звонкий мяч ” (подвижные игры)	0,5
36	“ Папа, мама, я – спортивная семья ”	0,5
Всего		18

Содержание программы

Оздоровительная аэробика. Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлёст, скресный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

Танцевальная азбука. Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».

Ритмическая гимнастика с предметами. Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия,

партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

Игры. Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», « Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

Ожидаемые результаты

После первого года обучения ребенок должен:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

Учебно-тематический план второго года обучения

Месяц, № занятия	Тема занятия	Количество часов
Сентябрь		
1	“Прыгалка” (гимнастические упражнения)	0,5
2	“Содатики” (гимнастические упражнения)	0,5
3	“Модники” (суставная гимнастика)	0,5
4	“Прыг-скок команда” (подвижные игры)	0,5
Октябрь		
5	“Малый маятник ” (дыхательная гимнастика)	0,5
6	“Жонглирование мячом” (упражнения с мячом).	0,5
7, 8	“Целься вернее” (эстафеты с мячом)	1
Ноябрь		
9	“ Солдатики” (гимнастические упражнения)	0,5
10	“ Кручу - кручу” (упражнения игрового стретчинга)	0,5
11	“Дельфин ” (упражнение на расслабление)	0,5
12	“Маленький гном ” (аэробика)	0,5
Декабрь		
13	“ Ладушки” на фитболах	0,5
14	“Жонглирование мячом” (упражнения с мячом)	0,5
15	“ Сбей грушу” (эстафеты с мячом)	0,5
16	“Дровосек” (Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко)	0,5
Январь		
17	“ Шалунья ”(гимнастические упражнения)	0,5
18	“ Рыба-пила” (суставная гимнастика)	0,5
19,20	“Игромассаж ”	1

Февраль		
21,22	“ Упражнения с мячом ”	1
23	“Марыся” (упражнения на фитболах)	0,5
24	“ Один в поле не воин” (спортивные эстафеты)	0,5
Март		
25	“ Чебурашка ” (упражнение на расслабление)	0,5
26	“Звероаэробика ”	0,5
27	“ Девочки фабричные ” (танцевальные упражнения)	0,5
28	“Прыг-скок команда”	0,5
Апрель		
29	“ Чарли-чаплин ” (гимнастические упражнения)	0,5
30	“ Кручу-кручу ”(разминка детской йоги)	0,5
31	“Поехали” (Дыхательные упражнения методика М.Лазорева)	0,5
32	“Цапля ”- упражнения на фитболах	0,5
Май		
33	“Дрова ” (Дыхательные упражнения методика М.Лазорева)	0,5
34	“ Ловишка с мячом”	0,5
35	“ Папа, мама, я – спортивная семья ”	0,5
36	“ Ракета, котлета, конфета ” (фитбол-гимнастика)	0,5
Всего		18

Содержание программы

Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас - Барабас.

Танцевальная азбука. Изучение первой, второй, третей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.

Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.

Игры. Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

Ожидаемые результаты

После второго года обучения ребенок должен:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

Учебно-тематический план третьего года обучения

Месяц, № занятия	Тема занятия	Количество часов
Сентябрь		
1	“В небе облака” (гимнастические упражнения)	0,5
2	“По ниточке” (гимнастические упражнения)	0,5
3	“Горошины цветные” (суставная гимнастика)	0,5
4	“Прыг-скок команда” (подвижные игры)	0,5
Октябрь		
5	“Насос ” (дыхательная гимнастика)	0,5
6	“Элементы баскетбола” (упражнения с мячом).	0,5
7, 8	“Эстафеты с элементами баскетбола”	1
Ноябрь		
9	“ Петухи запели” (гимнастические упражнения)	0,5
10	“ Приветствие солнцу” (упражнения игрового стретчинга)	0,5
11	“Жаворонок ” (упражнение на расслабление)	0,5
12	“Гномы и Великаны ” (аэробика)	0,5
Декабрь		
13	“ Силач” на фитболах с гантелями	0,5
14	“Жонглирование мячом” (упражнения с мячом)	0,5
15	“ Пингвины” (эстафеты с мячом)	0,5
16	“Ежик ” (Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко)	0,5
Январь		
17	“Брови ”(гимнастические упражнения)	0,5
18	“ Танго сидя” (суставная гимнастика, комплекс с лентой)	0,5
19,20	“Шар лопнул ” степгимнастика	1

Февраль		
21,22	“ Я в ладошки хлопаю ” (самомассаж)	1
23	“Смешарики ” (комплекс упражнений на фитболах)	0,5
24	“ Один за всех и все за одного” (спортивные эстафеты)	0,5
Март		
25	“Звероаэробика ”	0,5
26	“Сосулька ” (упражнение на расслабление)	0,5
27	“ Фея моря ” (танцевальные упражнения)	0,5
28	“Прыг-скок команда”	0,5
Апрель		
29	“ Рок-н-рол ” (гимнастические упражнения)	0,5
30	Элементы детской йоги	0,5
31	“ Вороны ” (Дыхательные упражнения методика М.Лазорева)	0,5
32	“Шары летят ”- упражнения на фитболах	0,5
Май		
33	“Грозы ” - упражнения на фитболах	0,5
34	“ Вышибалы” подвижная игра	0,5
35	“ Папа, мама, я – спортивная семья ”	0,5
36	“Зверобика ”	0,5
Всего		18

Содержание программы

Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной

гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кащей Бессмертный, Кикимора, Леший.

Танцевальная азбука. Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных народов: элементы восточного танца, ирландского танца. «Хип-хоп».

Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

Игры. Имитационные игры: «Крокодил». Беговые игры: «Найди пару», « Русская лапта». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала». Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».

Ожидаемые результаты

После третьего года обучения ребенок должен:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бекина С. И. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет). - М.: Просвещение, 2004.
2. Бекина С. И. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет). – М.: Просвещение, 2004.
3. Бочарова, Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 176 с.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: методическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 144 с.
5. Дети и здоровье. - (Материалы научно-практической конференциипо проблемам физического воспитания) - Омск, ОГИФК, 2003.
6. Иова Е. П., А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер. Утренняя гимнастика под музыку. - М.: Просвещение, 2006.
7. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Просвещение, 2000.
8. Кряж В. Н., Ветошкина Э. В., Боровская Н. А. Гимнастика. Ритм. Пластика. - Мн.: Полымя, 2001.
9. Лескова Г. П., Буцинская П. П., Васюкова В. И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 2001.
10. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. — 2-е изд., стереотип. /Л.И. Лубышева. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.— 240 с.
11. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 2001.
12. Раевская Е. П., Руднева С. Д. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 2001.
13. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 2000.
14. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика - Синтез, 2000. - 256 с.
15. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учебное пособие для студентов высших пед. учебн. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. -368 с.
16. Эрбах Б., Польстер У. Гимнастика круглый год. - Мн.: Полымя, 2004.