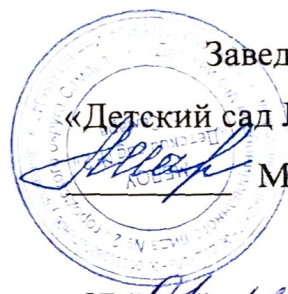


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 2» городского округа Самара

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 6  
от «01» июня 2022г.



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 2» г.о. Самара

М.А. Шафигулина

Приказ № 131

от «01» июня 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Детский фитнес»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Ковалева Полина Владимировна,  
инструктор по физической культуре

Самара, 2022

## 1. Пояснительная записка

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, упражнения, вспомогательными помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными. Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка. Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, общечеловеческих ценностей.

**Актуальность.** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Детский фитнес».

**Программа «Детский фитнес»** — это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Новизна** заключается в том, что программа включает новое направление в здоровье сберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

**Цель программы:** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

*Оздоровительные*

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 5-7 лет; профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

*Развивающие*

- развитие физических качеств детей 5-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);

- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

**Образовательные**

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

**Воспитательные**

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

**Предполагаемый результат:**

1. Владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
2. Знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
3. Владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
4. Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
5. Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.

**2. Учебно-тематический план**

Месяц	№ п/п	Программное содержание	Количество часов			Форма контроля
			Теория	Практика	Всего	
О К Т Я Б Р Ь	1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу.	1	1	2	Беседа
	2	Аэробика	1	-	1	Беседа
		Аэробика	-	1	1	Комплекс упражнений
	3	Аэробика	-	1	1	Комплекс упражнений
Н О Я Б Р Ь	4	Аэробика	-	1	1	Комплекс упражнений
	5	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	1	1	2	Беседа
	6	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	-	2	2	Комплекс упражнений

Д Е К А Б Р Ь	7	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	1	-	1	Беседа
	8	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	-	1	1	Комплекс упражнений
	9	Оздоровительная гимнастика	-	1	1	Комплекс упражнений
Я Н В А Р Ь	10	Оздоровительная гимнастика	-	-	1	Комплекс упражнений
	11	Итоговое занятие по аэробике	-	1	1	Комплекс упражнений
	12	Техника безопасности на фитболах	1	-	1	Беседа
Ф Е В Р А Л Ь	13	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	1	-	1	Беседа
	14	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	-	2	2	Комплекс упражнений
	15	Комплекс Гимнастических упражнений на фитболах	1	-	1	Беседа
	16	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	-	1	1	Комплекс упражнений
М А Р Т	17	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	-	1	1	Комплекс упражнений
	18	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	-	1	1	Комплекс упражнений
	19	Итоговое занятие на фитболах	-	1	1	Комплекс упражнений
	20	Оздоровительная гимнастика	1	-	1	Беседа
А П Р Е Л Ь	21	Оздоровительная гимнастика	-	1	1	Комплекс упражнений
	22	Оздоровительная гимнастика	-	1	1	Комплекс упражнений

	23	Оздоровительная гимнастика	-	1	1	Комплекс упражнений
	24	Силовая гимнастика	-	1	1	Комплекс упражнений
М А Й	25	Силовая гимнастика	-	1	1	Комплекс упражнений
	26	Силовая гимнастика	-	1	1	Комплекс упражнений
	27	Комплекс силовой гимнастики с гантелями	-	1	1	Комплекс упражнений
	28	Итоговое занятие	-	1	1	Итоговый контроль
						Всего: 32

### Содержание учебно-тематического плана

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	Выявить уровень развития мелкой моторики на начало года. Ознакомление с режимом работы кружка, содержанием предстоящей работы. Техника безопасности	2
2	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; содействовать развитию памяти, внимания, выносливости, воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	1
3	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.	1
4	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.	1

5	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	Стретчинг «Самолет», «Лисичка», «Колобок» Спортивные упражнения. Комплекс гимнастических упражнений с мячом. Подвижная игра. Игроритмика « Походка и настроение». Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой	2
6	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	Стретчинг «Самолет», «Лисичка», «Колобок» Спортивные упражнения. Комплекс гимнастических упражнений с мячом. Подвижная игра. Игроритмика « Походка и настроение». Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой	2
7	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	1
8	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	1
9	Оздоровительная гимнастика	Теоретическое занятие	1
		Комплекс упражнений с веревками и резинками.	1
10	Оздоровительная гимнастика	Обучение Кувырку. Стойка на лопатках	1
11	Итоговое занятие по аэробике	Аэробика «Чебурашка». Стретчинг «Матрешка». Игровые упражнения. «Арабеск». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	1
12	Техника безопасности на фитолах	Объяснение техники безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой	1
13	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	1
14	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	2
15	Комплекс гимнастических упражнений на фитолах	- прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами - «змейкой», вокруг различных ориентиров; - проглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;	1
16	Комплекс гимнастических	- передача мяча друг другу, броски мяча;	

	упражнений на фитболах	- игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй). 1-е занятие: - Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса. - Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки. 2-е занятие: - Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. - Разучить первые четыре упражнения на фитболе.	
17	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	Закрепить навыки выполнения всего комплекса упражнений. - Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.	
18	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. - Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.	1
19	Итоговое занятие на фитболах	Комплекс закрепляющих упражнений на фитболах.	1
20	Оздоровительная гимнастика	Теоретическое занятие	1
21	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)	1
22	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с обручами	1
23	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с мячами.	1
24	Силовая гимнастика	Упражнения с мячом.	1
25	Силовая гимнастика	Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса.	1
26	Силовая гимнастика	Упражнения с набивными мячами.	1
27	Комплекс силовой гимнастики с гантелями	Комплекс №1	1
28	Итоговое занятие	Итоговый контроль пройденного.	1
			Всего: 32

### 3. Содержание программы

1. Тема: «Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу». Выявить уровень развития мелкой моторики на начало года. Ознакомление с режимом работы кружка, содержанием предстоящей работы. Техника безопасности
2. Тема: «Акробатика». Обучать основным шагам степ-аэробики; развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; содействовать развитию памяти, внимания, выносливости, воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.

3. Тема: «Акробатика». Обучать основным шагам степ-аэробики; развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.

4. Тема: «Акробатика». Обучать основным шагам степ-аэробики; развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.

5-6. Тема: Игроритмика «Необыкновенный человек». Стретчинг «Лисичка»

Стретчинг «Самолет», «Лисичка», «Колобок». Спортивные упражнения.

Комплекс гимнастических упражнений с мячом. Подвижная игра. Игроритмика «Походка и настроение». Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой

7-8. Тема: Игроритмика «Необыкновенный человек». Стретчинг «Лисичка»

Стретчинг «Самолет», «Лисичка», «Колобок». Спортивные упражнения.

Комплекс гимнастических упражнений с мячом. Подвижная игра. Игроритмика «Походка и настроение». Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой

9-10. Тема: «Силовая гимнастика. Стретчинг «Струнка»

Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

11. Тема: «Оздоровительная гимнастика». Теоретическое занятие

12. Тема: «Оздоровительная гимнастика». Комплекс упражнений с веревками и резинками.

13. Тема: «Оздоровительная гимнастика». Обучение Кувырку. Стойка на лопатках.

14. Тема: «Итоговое занятие по аэробике». Аэробика «Чебурашка». Стретчинг

«Матрешка». Игровые упражнения. «Арабеск». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

15. Тема: «Техника безопасности на фитболах». Объяснение техники безопасности на занятиях футбол-гимнастикой.

16-17. Тема: «Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка». Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

18-21. Тема «Комплекс гимнастических упражнений на фитболах».

- прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами - «змейкой», вокруг различных ориентиров;

- проглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

- передача мяча друг другу, броски мяча;

- игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй).

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.

- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.

- Разучить первые четыре упражнения на фитболе.

3-е занятие: закрепить навыки выполнения всего комплекса упражнений.

- закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие:

- совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

- совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.



22. Тема: «Итоговое занятие на фитболах». Комплекс закрепляющих упражнений на фитболах.
23. Тема: «Оздоровительная гимнастика». Теоретическое занятие.
24. Тема: «Оздоровительная гимнастика». Комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия).
25. Тема: «Оздоровительная гимнастика». Комплекс упражнений с обручами.
26. Тема: «Оздоровительная гимнастика». Комплекс упражнений с мячами.
27. Тема: «Силовая гимнастика». **Упражнения с мячом.**  
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки согнуты. Толкнуть мяч от груди двумя руками.  
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Бросить мяч через голову назад.  
Толкай мяч. Дети сидят на полу полукругом, воспитатель напротив. Он катает мяч детям поочерёдно. Тот, к кому подкатился мяч, отталкивает его двумя руками.
28. Тема: «Силовая гимнастика». Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса  
И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.  
И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. Дозировка: 2-3 подхода по 4-5 повторений в каждом.  
И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении.  
Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперёд; б) стараюсь перебросить мяч через верёвку, повешенную на высоте 1,5-2 м (бросающий стоит на расстоянии 3-4 шагов от неё).  
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.  
*Примечание:* упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5—6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки) Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6-7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3—5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2—3 раза.
29. Тема «Силовая гимнастика». Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса.
30. Тема «Силовая гимнастика». Упражнения с набивными мячами.
31. Тема «Комплекс силовой гимнастики»
32. Итоговое занятие. Контроль

#### **4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

##### **Комплекс упражнений с фитбол мячом**

###### 1 «Пружинка»

И.п. - сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти развести.  
- пружинить на фитболе, сначала медленно, затем в быстром темпе;  
- подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны.

###### 2 Разгибание на шаре

И.п. - встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре.  
1 - поднять руки, голову, выпрямить спину. Живот и ребра от шара не отрывать.  
2 - и.п. Повторить 5-6 раз.

###### 3 Подними шар

И.п. - лежа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища.  
1 - поднять ноги с шаром. 2 - и.п. Повторить 5-6 раз.

###### 4 «Барабанщик»

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар.  
- бить пятками поочередно по шару сверху вниз.

###### 5 «Кошечка»

И.п. - стоя на коленях, ладони положить на шар.  
- выгнуть спину («кошечка злая»). - прогнуться в спине («кошечка добрая»).

##### **Фитбол-аэробика**

###### **Освоение техники базовых шагов:**

**1** Приставной шаг (step-touch). И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90- 100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;

**2** Шаг-касание (touch-step). И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;

**3** Марш (march). И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;

**4** Твист (twist). И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;

**5** Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach). И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;

**6** Махи ногами (kick). И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

**7** Подъём колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

##### **Танцевальная аэробика**

###### **Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:**

**1** Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии.

Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

**2** Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

- 3 «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, переноса тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
- 4 Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
- 5 «Моталочка» - махи вперед, назад в прыжке со сменой ног;
- 6 Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком с двух ног с поджатыми ногами и приземлением на две ноги;
- 7 «Ковырялочка» - выставление ноги в сторону на носок, на каблук и тройной притоп, и все с другой ноги;
- 8 «Дробные выстукивания» - продвижение в любом направлении пристукивая обеими ногами по-очереди в полуприседе.

## 5.Список литературы

- 1 Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г., Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
- 2 Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева,, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
- 3 Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
- 4 Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
- 5 Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г., СПб., 1999г.
- 6 И. Кузина «Степ – аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2005 г
- 7 Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983
- 8 Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет Сулим ЕВ, серия «Растим детей здоровыми»: Сфера, 2015
- 9 Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005
- 10 Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004
- 11 О. Долгорукова «Фитнес-аэробика». Журнал «Обруч» № 6, 2005 год стр.38–42.
- 12 Конова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
- 13 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
- 14 Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
- 15 Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт», 2003