

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №92»

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад №92»
ПРОТОКОЛ №1
«07» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
«Детский сад №92»
_____ А.С. Коза
Приказ №100 от 12.08.2024г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по профилактике опорно-двигательного аппарата
у детей 3-4 лет

«СКАЗОЧНАЯ ЙОГА»

Срок реализации программы 1 год

Составитель программы:
Инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад №92»
Киселева Елена Евгеньевна

*«До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек
молод, но как только исчезнет гибкость – человек
стареет»*

(Индийские йоги)

Пояснительная записка

Сохранение и укрепление здоровья ребенка - одна из актуальных проблем нашего времени. Сегодня йога известна во всем мире благодаря своему исключительно положительному воздействию на здоровье и эмоциональное состояние взрослых и детей. Воздействие йоги на физическое и психическое здоровье исследуют многие ученые, а врачи все чаще рекомендуют йогу своим пациентам. Вот что сообщает о возможностях детской йоги А. Фролов, известный врач и йога-терапевт: «При правильном выборе упражнений, которые будут растягивать мышцы позвоночника, с одной стороны, и укреплять, с другой, можно эффективно восстановить нормальную осанку, особенно у детей и подростков. Организм ребенка быстро откликается на упражнения, и можно в короткий срок восстановить нормальную конфигурацию позвоночника». О пользе занятий йогой с раннего возраста говорит учитель физкультуры О. Курносова, участвовавшая в фестивале педагогических идей «Открытый урок»: «Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет. Именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка».

Направленность программы

Направленность программы «Сказочная йога» - физкультурно-спортивная. Программа направлена на формирование интереса к овладению техники - йога, развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, всей мышечной системы.

Актуальность программы состоит в том, что на сегодняшний день состояние здоровья подрастающего поколения заставляет задуматься не только врачей и родителей, а и учителей, и преподавателей образовательных заведений. Согласно статистическим данным, среди детей младшего школьного возраста зарегистрированы заболевания опорно-двигательного аппарата, нервной системы, дыхательной системы, обмена веществ и др. Становится очевидным тот факт, что система физического оздоровления

молодого поколения довольно устарела и требует качественного и оперативного изменения. Наряду со спортивными играми, легкой атлетикой, плаванием и другими видами спорта сейчас все популярнее становится восточное направление занятий, таких как: цигун, ушу, пилатес, йога, различные виды восточных единоборств и т.д. Одной из наиболее продуктивных оздоровительных систем является йога, которая зарекомендовала себя во многих учебных заведениях мира как рациональная и разумная система самосовершенствования и саморегуляции организма на физическом и психическом уровнях. Но занятия по различным видам йоги 5 проводятся лишь в некоторых фитнес-центрах, отдельных клубах или секциях. Однако интерес к данному оздоровительному направлению возрастает все больше и назревает необходимость введению йоги в общеобразовательный процесс. У детей существует множество нерешенных и невыраженных проблем. Они не могут ясно рассказать о своих проблемах, поскольку они еще не понимают свою психологию, и им сложно выразить свои мысли. Поэтому обычно проблемы детей прямо отражаются на их поведении, и пока опытный психоаналитик не изучит ситуацию, у нас не будет правильного диагноза. Такие проблемы могут вызвать серьезные затруднения у большинства родителей, так как далеко не все родители разбираются в психологии и слишком субъективно воспринимают детские проблемы. Например, если ребенок самонадеян и непослушен, его родители обычно вешают на него ярлык «самонадеянный», не углубляясь в суть проблемы. Когда ребенок не желает сидеть дома, а проводит всё время с друзьями, неважно плохими или хорошими, родители будут считать его бездельником и гулякой. Психоаналитик же попытается разобраться в причинах такого поведения в отличие от большинства родителей. Так происходит не потому, что они не умеют анализировать, а потому что они просто родители и не могут объективно относиться к своим детям. Существует определенный дисбаланс между психологическим и физическим развитием у детей от семи до двенадцати лет. Иногда, в связи с особенностями мозга, нервной и эндокринной систем физическое развитие происходит быстрее, чем умственное, или наоборот. Часто в этом заключается главная причина проблем в детском возрасте. Нам не следует смотреть на детские проблемы через призму этики или морали. Например, если у ребенка избыточное выделение адреналина, то он часто испытывает страх. Ему будет тяжело общаться со строгими людьми, и он не захочет ходить к строгому учителю на урок, и разумеется, он не будет любить предмет, преподаваемый этим учителем. Всё, что необходимо сделать - это сбалансировать выброс адреналина, чтобы изменить характер ребенка.

Отличительные особенности программы состоят в том, что в ней заложены четыре линии или четыре аспекта: физиологический, эмоциональный/поведенческий, ментальный и творческий, развивая которые мы можем говорить о воспитании гармоничной личности.

Физиологический аспект - гибкость, подвижность и прямая осанка - это основные требования для сбалансированного развития тела;

Эмоциональный/поведенческий аспект – нормализация поведения гиперактивного ребенка, уравнивание эмоциональной сферы. Детям-интровертам, «закрытым», замкнутым, имеющим трудности в контакте со сверстниками занятия помогут открыться миру, раскрыть свои творческие способности;

Ментальный аспект - сюда входит способность концентрироваться, запоминать, рассуждать, сознательный, подсознательный и бессознательный ум, а также систематическая стимуляция обоих полушарий головного мозга;

Творческий аспект - данный аспект подразумевает воображение, визуализацию, вокализацию и развитие личных качеств (при использовании намерения (санкальпы) в йога нидре). Дети, практикующие асаны с юного возраста, способны комбинировать последовательность разных поз в виде танца. Дети, практикующие внутренние визуализации, рассказывают о том, что, когда им встречается новое слово, они б представляют себе его образ, для того чтобы запомнить правильное написание и позже суметь распознать его при чтении. Таким образом, говоря о детской йоге мы подразумеваем развитие гармоничной личности, то есть личности, у которой приблизительно в одинаковой мере будут развиты тело, душа и дух. В целом занятия в объединении способствуют разностороннему и гармоническому развитию личности ребенка, раскрытию творческих способностей, решению задач трудового, нравственного и эстетического воспитания. Через практики йога нидры, пранаямы, сурья намаскар и повторение мантр нормализуется работа головного мозга.

Возрастные особенности: Дети от 4 до 6 лет носят выраженный динамический и игровой характер, по своей форме они очень отдаленно похожи на поток асан: ребята бегают, кувыркаются, прыгают и играют, придумывают приключения и занимательные истории. При этом снимаются все динамические зажимы, выполняются самые полезные для растущего организма позы.

Дело в том, что в возрасте от трех лет игра является ведущей деятельностью ребенка. Играя друг с другом, малыши переживают уйму самых

разнообразных эмоций и учатся контактировать с окружающим миром. В этом случае и эффект от йоги, и усвоение новой информации будет наиболее полным.

Опытные инструкторы уверены, что в данном возрасте малышей уже можно начинать учить слушать «внутри себя» и расслабляться в лежачих позах, поэтому после игр и развлечений наступает время релаксации, которому уделяется теперь больше времени.

Теория йоги детям до 6-8 лет если и объясняется, то только в очень облегченной форме. В противном случае они просто не смогут ее воспринять и «переварить». Однако об основах йоги малыш все же должен иметь небольшое представление.

Объем и срок усвоения программы: в основе программы лежит методика, Болсуновой Е.Б. дополнительного образования по физической направленности «Сказочная гимнастика с элементами йоги» с воспитанниками 3-4 лет. Реализация рабочей программы рассчитана на 1 год,

Форма обучения: очная

В особенности образовательного процесса входит групповая организация, сформированная по возрасту детей, основной формой организации является спортивная секция

Состав группы детей: постоянный

Режим занятий: Занятие проводится 1 раз в неделю. Длительность занятия - 15 мин.

Основной целью программы является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей.

Цель конкретизируется в следующих **задачах:**

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

**Содержание программы
Учебный план**

№	Тема блока или раздела	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1	Сказка о кролике Пике и его друзьях	1	15 мин	4	36

Учебно-тематический план

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Название темы занятия	«Кролик Пики селится на холме»	«Кролик Пики селится на холме» «Новоселье»	«Бумажный кораблик»	«Следы», «Подарки для друзей»	«Новый год»	«Осень»	«Облака»	«Соревнования», «Как помочь»	«Шляпа», «Праздник»
Количество часов	1 академический час								

Форма занятия	Игровая
Место проведения	Спортивный зал
Форма промежуточной аттестации	1 раз в год
Количество часов (теория+практика)	1 академический час

Планируемые результаты

1. Появляется выразительность движений и умение передавать в ритмике игровой образ;
2. Достигается общий оздоровительный эффект, обеспечивается эмоциональное благополучие
3. Появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений.
4. Формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции;
5. Развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;
6. Индивидуальное консультирование родителей;
7. Буклет с рекомендациями для родителей;
8. Информирование об особенностях деятельности;
9. Демонстрация достижений воспитанников.

Условия реализации программы

Вид помещения	Материально-техническое обеспечение	Информационное обеспечение	Кадровое обеспечение
Спортивный зал	<p>Физкультурный зал располагается на первом этаже детского сада. Цвет стен, пола, подобран по принципу использования спокойных и нейтральных тонов, не вызывающих дополнительного возбуждения и раздражения. Освещение в кабинете соответствует нормам СанПИНа.</p>	<p>магнитофон с фонотекой; набор карточек с изображением названий упражнений</p>	<p>Инструктор по физической культуре Стаж – 23 года</p>

Формы аттестации

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- показательные выступления;
- контрольные упражнения и диагностические тесты.

Оценочные материалы

Задание1. На знание и применение техники исполнения простейших гимнастических и акробатических элементов считается выполненным, если ребенок правильно выполняет элементы на равновесие (ласточка, флажок, фронтальное равновесие), «Корзинка». Соблюдение правил безопасности в процессе деятельности.

Задание2. Последовательность выполнения комплекса упражнений считается выполненным, если ребенок выполняет элементы в заданной последовательности, выполняет эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации. Соблюдение правил безопасности в процессе деятельности. Творческие навыки, артистизм.

Задание3. Подвижные игры проверяет сформированность умения соблюдать правила игры, уважать права сверстников. Задание считается выполненным, если ребенок соблюдает правила игры, не создаёт конфликтных ситуаций.

Методические материалы

1. Особенности организации образовательного процесса

Предлагаемая структура занятия дает возможность рационально распределить время, включить ребенка в развивающую игровую деятельность,

а после выполнения ребенком упражнений снять у него напряжение. Можно выделить следующие этапы занятия:

1. Начало занятия.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Игра для укрепления мышц стоп.
4. Сказка с выполнением упражнений.
5. Подвижная игра.
6. Окончание занятия.

2. Методы обучения

Словесные методы занимают ведущее место в системе методов обучения. Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед детьми проблемы и указать пути их решения. Слово активизирует воображение, память, чувства.

Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция, работа с книгой.

Под наглядными методами обучения понимаются такие методы, при которых усвоение учебного материала находится в существенной зависимости от применяемых в процессе обучения наглядного пособия и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения.

Наглядные методы обучения условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций.

Метод иллюстраций предполагает показ детям иллюстрированных пособий: плакатов, таблиц, картин, карт, зарисовок на доске и др.

Метод демонстраций обычно связан с демонстрацией приборов, опытов, технических установок, кинофильмов, диафильмов и др.

Практические методы обучения основаны на практической деятельности детей. Этими методами формируются практические умения и навыки. К практическим методам относятся упражнения, лабораторные и практические работы.

Упражнения. Под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения или повышения его качества. Упражнения применяются при изучении всех предметов и на различных этапах учебного процесса. Характер и методика упражнений зависит от особенностей учебного предмета, конкретного материала, изучаемого вопроса и возраста детей.

3. Методы воспитания

Убеждение - это один из способов влияния на личность, прием воздействия на сознание, чувства и волю воспитанника с целью развития сознательного отношения к окружающей действительности. Следует дифференцировать убеждение как: 1) психическое свойство личности и 2) метод воздействия на сознание и волю воспитанника, конечной целью применения которого и является формирование убеждения в первом значении.

Метод убеждения формирует взгляды воспитанника, мотивы поведения и действий. Важно понять, чем человек руководствуется при принятии решений, насколько осознанно происходит этот выбор. Задача воспитателя состоит в том, чтобы помочь сформировать правильные убеждения. С помощью этого метода раскрываются нормы поведения, доказываются необходимость правильного поведения, показывается для личности значимость тех или иных норм поведения.

Метод убеждения способствует выработке у воспитанника уверенности в правильности того или иного знания, утверждения, мнения. Следовательно, используя этот метод нужно передать и закрепить в сознании воспитанника определенную информацию, сформировать уверенность по отношению к ней. Убежденность в правильности идеи формируется в процессе практической деятельности человека.

Поощрение - способ выражения положительной оценки, закрепление и стимулирование формирования нравственного поведения. Такой метод является стимулирующим.

Поощрение проявляется в форме одобрения, похвалы, благодарности, награждений. Оно закрепляет положительные навыки и привычки; требует определенной дозировки, должно быть справедливым и естественно вытекать из действий воспитанника. Неправильное использование этого метода может породить тщеславие, постоянное желание исключительности и, что хуже всего, эгоистическую мотивацию. Поэтому использовать этот метод надо осторожно. Именно поэтому поощрение относят к вспомогательному методу воспитания.

Наказание - средство педагогического воздействия, используемое в случае невыполнения установленных в обществе требований и норм поведения. При

его помощи воспитаннику помогают понять, что он делает неправильно и почему. Это очень серьезный метод воспитания.

Пример как метод воспитания - это способ предъявления образца как готовой программы поведения, способ самопознания. На этом и основан метод воспитания примером. Воспитателю (педагогу, учителю, родителю) необходимо контролировать свое поведение, свои поступки, не забывая о том, что они влияют на личность.

4. Формы организации обучения.

Индивидуальная. Позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства), однако требует от ребенка больших нервных затрат; создает эмоциональный дискомфорт; неэкономичность обучения; ограничение сотрудничества с другими детьми.

Фронтальная. Работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. При этом содержанием обучения на фронтальных занятиях может быть деятельность художественного характера. Достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения.

5. Формы организации образовательного занятия

1. Беседа — один из методов психологии, предусматривающий прямое или косвенное получение сведений путем речевого общения. Организуется с целью выяснения индивидуальных особенностей личности (мотивационной и эмоциональной сфер, знаний, убеждений, установок, отношения к среде, к коллективу и т. п.). Беседа сочетается с другими методами психолого-педагогического исследования: с наблюдением, анкетированием, экспериментом и пр

2. Поручения важное средства воспитания нравственно-волевых качеств, которые проявляются и формируются в тесной взаимосвязи. Так от умения проявлять ответственность, трудовое усилие, целеустремленность зависит в целом положительное отношение к трудовой деятельности, самостоятельность, трудолюбие, и наоборот: с формированием самостоятельности, трудолюбия повышается ответственность, целеустремленность, отношение к деятельности.

3. Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разной сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряженного внимания, сообразительности, координированности движений, проявления быстроты, силы, гибкости и

других психофизических качеств. Одни аттракционы предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения.

4. Самостоятельная двигательная деятельность имеет огромное значение для гармоничного развития ребёнка. В ходе самостоятельной двигательной деятельности ребенок пробует свои силы, проявляет инициативу, закрепляет умения и удовлетворяет естественные потребности в движении. Ребенок в этой деятельности имеет возможность активно повторять движения столько раз, сколько хочет, выбирать те движения, которые ему в данный момент интересны. Ребенок действует в этой деятельности независимо от взрослого. Все это заряжает его положительными эмоциями. Поэтому важно организовать жизнь ребенка так, чтобы самостоятельная двигательная деятельность составляла не менее 2/3 его общей двигательной активности.

6. Педагогические технологии

1. Здоровьесберегающих технологий

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом.

2. Технология исследовательской деятельности

Цель исследовательской деятельности в детском саду- сформировать у дошкольников основные ключевые компетенции, способность к исследовательскому типу мышления.

Надо отметить, что применение проектных технологий не может существовать без использования ТРИЗ-технологии (технологии решения изобретательских задач). Поэтому при организации работы над творческим проектом воспитанникам предлагается проблемная задача, которую можно решить, что-то исследуя или проводя эксперименты.

3. Игровая технология

Строится как целостное образование, охватывающее определенную часть учебного процесса и объединенное общим содержанием, сюжетом, персонажем.

Обучение в форме игры может и должно быть интересным, занимательным, но не развлекательным. Для реализации такого подхода необходимо, чтобы образовательные технологии, разрабатываемые для обучения дошкольников, содержали четко обозначенную и пошагово описанную систему игровых заданий и различных игр с тем чтобы, используя эту систему, педагог мог быть уверенным в том, что в результате он получит гарантированный

уровень усвоения ребенком того или иного предметного содержания. Безусловно, этот уровень достижений ребенка должен диагностироваться, а используемая педагогом технология должна обеспечивать эту диагностику соответствующими материалами.

4. Технология «ТРИЗ»

ТРИЗ (теория решения изобретательских задач), которая создана ученым-изобретателем Т.С. Альтшуллером.

Воспитатель использует нетрадиционные формы работы, которые ставят ребенка в позицию думающего человека. Адаптированная к дошкольному возрасту ТРИЗ-технология позволит воспитывать и обучать ребенка под девизом «Творчество во всем!» Дошкольный возраст уникален, ибо как сформируется ребенок, такова будет и его жизнь, именно поэтому важно не упустить этот период для раскрытия творческого потенциала каждого ребенка.

Целью использования данной технологии в детском саду является развитие, с одной стороны, таких качеств мышления, как гибкость, подвижность, системность, диалектичность; с другой – поисковой активности, стремления к новизне; речи и творческого воображения.

Основная задача использования ТРИЗ - технологии в дошкольном возрасте – это привить ребенку радость творческих открытий.

7. Алгоритм образовательного занятия

В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другой смены деятельности, содержанием и конкретной задачей. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности обучающихся: восприятие - осмысление - запоминание - применение - обобщение - систематизация.

1 этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии, Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный. Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1 Усвоение новых знаний и способов действий. Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3 Закрепление знаний и способов действий

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний. - Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали дети на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап: информационный. Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспектив следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

8. Дидактические материалы и пособия

Раздаточный материал: мячи малые, перышки

Демонстрационный материал: плакаты, изображения животных, спортсменов.

Музыкальное сопровождение.

Список литературы

1. Е.Б. Болсунова Сказочная гимнастика с элементами йоги. – М.: ВАКО, 2016. – 32с. (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова ММ. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2008.
3. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. — М., 2005.
4. <https://studfiles.net/preview/3563382/page:4/>
5. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/02/14/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-fizkulturno-ozdorovitelnoy>
6. <https://ozgdou44.edumsko.ru/activity/methodics/post/79758>
7. <https://www.maam.ru/detskij-sad/tipy-i-struktura-zanjatii-v-dou-666260.html>
8. <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-igrovie-uprazhneniyauvlekatelnaya-forma-provedeniya-domashnego-dosuga-1013863.html>
9. <https://studfiles.net/preview/2490818/page:7>
10. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2016/10/31/samostoyatel'naya-dvigatel'naya-deyatelnost>