БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4 Белгородской области»
ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГАУ ДО «СШОР №4
Белгородской области»
_____О.С. Аушева
«___» _____ 2024 г

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ
С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Пояснительная записка	.....	3
2	Цель и задачи программы	.....	4
3	Сроки реализации программы	.....	5
4	Содержание программы	.....	6
5	Примерный тренировочный план	.....	7
6	Содержание тренировочного плана	.....	7
7	Список литературы	.....	13

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Оздоровительная программа по прыжкам на батуте с элементами акробатики (далее – программа) разработана на основе программ по прыжкам на батуте и спортивной акробатике, реализуемых в ОГАУ ДО «СШОР №4 Белгородской области» (далее – учреждение) и адаптирована для работы с детьми дошкольного возраста.

Здоровье – это многостороннее понятие. Физическое здоровье дошкольников рассматривается по двум его составляющим - физическое развитие и физическая подготовленность. Программа содержит обоснование занятий по повышению уровня физической подготовленности детей в возрасте от 3 лет, что на сегодняшний день актуально. Федеральные стандарты по спортивной подготовке в спортивных школах предусматривают в большинстве видов спорта возраст начала занятий с детьми от 6 и более лет. Занятия физической культурой с детьми от 3 лет позволят укрепить физическую подготовленность ребёнка.

Программа разработана для мальчиков и девочек от 3 лет. Программа предусмотрена для детей, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и имеющих медицинский допуск.

Программа предусматривает развитие у детей мышечной силы, гибкости, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями. Вместе с этим предусматривается и воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты реакции, воспитание организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. В большинстве вида спорта, применяются акробатические упражнения (или их составляющие) упражнения, или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Техника акробатических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя. Кроме того, в программе предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка.

Непосредственно физкультурно-спортивная деятельность по программе способствует укреплению здоровья детей, развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Игровая форма занятий облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Направленность программы

Основной целью в системе физической культуры и спорта является физическое совершенствование занимающихся различного уровня подготовленности и создание условий для гармоничного развития форм и функций организма.

Программа по направленности – физкультурно-оздоровительная.

Новизна, актуальность, целесообразность программы

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана для детей - дошкольников с учетом возрастных особенностей. Программа основана на постепенном увеличении физической нагрузки на организм ребёнка и последовательном прохождении всех стадий освоения элементов прыжков на батуте и спортивной акробатики в игровых формах.

Актуальность

Анализ показателей здоровья и физического развития детей дошкольного возраста свидетельствует о тревожных тенденциях, продолжающих усугубляться в настоящее время. По последним данным Е.Н. Вавиловой и Н.А. Ноткиной (НИИ дошкольного

воспитания АПН) от 30% до 40% детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень физического развития и физической подготовленности. Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей прыжкам на батуте с элементами спортивной акробатики продолжает увеличиваться. Здоровье детей является наиважнейшей задачей государства. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают элементы спортивной акробатики основным средством физического воспитания детей. Многообразие упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Целесообразность

Целесообразность программы заключается в воспитании чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения занятий.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи физического и нравственного воспитания. Поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты программы

Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя.

Укрепление здоровья ребёнка, способствование его физическому развитию.

Умение правильно выполнять акробатические элементы, умение владеть своим телом.

II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основной целью программы является: создание условий для повышения физической подготовленности ребёнка, содействие осознанному отношению детей к своему здоровью, желанию заниматься физкультурой и спортом.

Задачи программы:

– формирование правильной осанки;

– овладение подготовительными, подводящими и простейшими базовыми элементами прыжков на батуте и спортивной акробатики;

– формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплинированности, аккуратности и старательности;

– привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортом, к здоровому образу жизни;

– разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;

– развитие умения чувствовать и дифференцировать различные параметры движений, реакций на движущийся предмет;

– воспитание уважительного отношения к товарищам по спортивной группе;

– укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма детей;

– повышение физической и умственной работоспособности;

– повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям жизнедеятельности, снижению заболеваемости.

Отличительной особенностью данной программы является то, что программная работа с детьми строится в соответствии с возрастными особенностями развития организма, психики, личности ребёнка. Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед и проведения практических занятий. Программа направлена

на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Материально-техническое обеспечение программы

Требование к форме занимающегося: спортивная форма и обувь.

Спортивный инвентарь: маты, мячи (малые, фитболы), скакалки, обручи, гимнастические скамейки, батут, и другие акробатические снаряды.

Технические средства обучения (музыкальный центр).

Спортивные зал с зеркалом, достаточное количество спортивного оборудования, ковровое покрытие.

III. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы и режим занятий

Занятия проводится с группами детей 3 раза в неделю (по 60 мин.) по расписанию, утверждаемому директором учреждения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: девочки и мальчики от 3 лет. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия;
- оценка уровня освоения детьми программного материала:

визуальное наблюдение преподавателя: ребёнок регулярно посещает занятия, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки) сформированы на устойчивом уровне; наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации; уменьшение количества простудных заболеваний (по отзывам родителей): произошло укрепление иммунной системы занимающегося, повысились показатели физического развития, ребёнок не пропускает занятия, на занятиях ведёт себя активно, свободно и эмоционально.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает в себя общую физическую подготовку детей, которая подразделяется:

- общая физическая подготовка, которая направлена на повышение общей работоспособности организма,
- специальная физическая подготовка, направленная на развитие специальных физических качеств, на развитие координационных способностей, скорости, гибкости, ловкости, быстроты, равновесия.

Общая физическая подготовка включает:

- теоретическую - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в прыжках на батуте и спортивной акробатике;
- беспредметную – освоение техники упражнений без предметов;
- предметную – освоение техники упражнений с предметами;
- хореографическую – освоение простейших танцевальных элементов.

Содержание работы на этапах программы:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших танцевальных элементов.

7. Привитие интереса к регулярным занятиям прыжками на батуте и спортивной акробатикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Этапы подготовки

Начальный этап подготовки характеризуется созданием предварительного представления об упражнении (отдельном движении). На этом этапе подготовки тренер рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение, подражая взрослому.

Название упражнений, вводимое тренером на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

Успех начального этапа подготовки зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленной подготовки характеризуется уточнением и совершенствованием деталей выполнения акробатических элементов. Основная задача этого этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию детьми свободного и слитного выполнения упражнения.

Главным условием подготовки на этом этапе является – целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом.

На этапе углубленной подготовки дети приобретают опыт в исполнении движений по показу тренера и запоминают несколько элементов. Все это способствует развитию у детей умения самостоятельно выполнять выученное упражнение в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка и переходом его к творческому самовыражению. На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения и творческого самовыражения считается завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей.

Максимальная наполняемость группы – 25 чел.

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В занятия включаются: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке, акробатические упражнения, силовые упражнения, подвижные игры.

Структура типового занятия:

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная – обучение новым упражнениям, повторение и закрепление ранее изученных упражнений.

Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, игры.

V. ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание работы	Количество часов
1	Теория: беседы о правилах поведения в спортивном зале, о правилах выполнения элементов (упражнений), о правилах безопасного действия с предметами, о здоровом образе жизни, гигиене	6
2	Общая физическая подготовка	60
3	Специально-двигательная подготовка	25
4	Техника акробатических элементов	15
5	Хореографическая подготовка	11
6	Открытые тренировочные занятия	2
7	Выполнение упражнений по ОФП	1
Итого:		**120**

VI. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные теоретические знания на практике, т. е. в занятиях. На первоначальном этапе подготовки юных спортсменов, тематика теоретической подготовки направлена на доведение основных правил поведения и безопасности тренировочного процесса

Правила поведения в спортивном зале; правила безопасного действия с предметами; здоровый образ жизни – что это такое; значение правильного выполнения упражнений.

Практическая подготовка

Упражнения на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия:

Дошкольный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. Здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются не только основой стройной и красивой фигуры, но и залогом физического здоровья и психологического благополучия. К сожалению, на сегодняшний день около 70% детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки (это пока не болезнь, а лишь нарушение развития костно-мышечного аппарата). Главные причины: недостаточная двигательная активность, нарушение режима питания и отдыха, недостаточное внимание к закаливающим и физкультурно-оздоровительным мероприятиям.

Неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, не способных удерживать осанку в правильном положении. Дети, у которых ослаблена мышечная система, и дети, у которых имеются дефекты в осанке, должны заниматься так, чтобы все группы мышц были вовлечены в работу. Задачами данного раздела программы являются: формирование навыков правильной осанки, укрепление мышечного корсета, преимущественно мышц спины; профилактика функциональной недостаточности стоп; укрепление мышц брюшного пресса.

В программу включены: упражнения в вертикальной плоскости, упражнения на равновесие, упражнения с предметами.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Средствами ОФП служат общеразвивающие, строевые упражнения, подвижные игры. Особенностью общеразвивающих упражнений (ОРУ) является простота и доступность для данного возраста детей. Подбор упражнений, количество повторений, скорость выполнения регулирует нагрузку на организм ребёнка. Упражнения содействуют равномерному развитию мышц тела, являются эффективным средством формирования правильной осанки, культуры движений.

Строевые упражнения формируют у детей умение выполнять построения, перестроения, простейшие способы размыкания, повороты на месте и в движении, изменение направления и скорости передвижения.

Подвижные игры являются важным средством двигательного развития ребёнка. Детям дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Они способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. Овладевая новыми, более сложными движениями, в игре дети упражняются в их использовании, тем самым новое движение становится более знакомым и правильным.

Подвижные игры в основном - коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убегать или менять место в зале.

Основные двигательные навыки:

Постановка корпуса стоя, сидя, устойчивость на одной ноге, на двух ногах на полупальцах («Деревце растет»). Работа над красивой постановкой головы, ощущением опущенности плеч. Выразительность мимики лица. Первоначальный характер движений – «отдыхательный» (полежать на спине, на животе, свернуться клубочком, покататься с боку на бок) с постепенным переходом к движениям, требующим мышечного напряжения.

Упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника и мышц спины: лодочка, вытягивание поясничного отдела в положении сидя (дощечка), то же с ногами, согнутыми в коленях. Лежа на животе: прогибы назад в поясничном отделе позвоночника (стенка), то же в грудном и плечевом поясе позвоночника (крючок, лягушка, корзинка).

Упражнения на укрепление мышц пресса из положения лежа на спине: поднимание и опускание ног в потолок (плавно, резко); упражнения: «Велосипед», «Ножницы», «Уголок», «Звездочка» и т.д.

Выполнение знакомых упражнений в более быстром темпе, в различном темпе. Увеличение количества повторов движений. Увеличение силовой напряжённости движений.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), в данной программе - для прыжков на батуте и спортивной акробатики.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, но в рамках программы цель специальной физической подготовки — укрепить здоровье, улучшить физическое состояние организма.

Основные двигательные навыки

Развитие координации – умение управлять своими движениями, умение согласовывать свои движения с пространственными, временными и силовыми параметрами. Упражнения - симметричные движения рук и ног в одной плоскости, поочерёдные действия в одной плоскости, одновременные и поочерёдные движения в двух разных плоскостях, однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног.

Развитие равновесия - умение сохранять равновесие в статических позах, выполнять упражнения на динамическое равновесие. Упражнения - динамического характера (ходьба, бег, прыжки и др.), статического характера (приседание на носках, стойка на одной ноге и др.).

Развитие гибкости - обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального состояния и функционирования опорно-двигательного аппарата ребёнка. Упражнения – потягивания, наклоны в разные стороны, выкруты, повороты туловища, поднимание ног в разные стороны. Упражнения для развития гибкости в плечевом поясе, в грудном отделе позвоночника, в поясничном отделе позвоночника.

Развитие силы – умение преодолевать внешнее сопротивление, способствовать развитию мышечной силы. Упражнения - сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа); приседания на одной, двух ногах; подтягивание; наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища), лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу, упор сидя, поднимание и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»).

Развитие ловкости – развивать умение действовать в изменяющихся условиях правильно и быстро, способствовать выполнению точных движений. Упражнения – задания соревновательного типа с предметами различной формы и массы (скакалкой, мячом, обручем); ходьба и бег между предметами, с преодолением различных препятствий, метание, игры в мяч, прыжки, лазание; применение необычных исходных положений, быстрая смена положений, изменение скорости или темпа движений, совместные упражнения вдвоем или небольшими группами.

Техническая подготовка (изучение техники акробатических элементов)

Программа предусматривает распределение базовых двигательных действий, которые дают возможность охватить все множество движений, необходимых для обогащения двигательного опыта ребёнка.

Используемые в программе акробатические элементы для развития гибкости:

Изучение акробатических элементов по программе направлено на развитие гибкости занимающихся. Гибкость суставно-связочного аппарата позволяет сравнительно легко выполнять различные движения с наибольшей быстротой, выразительностью и эффективностью. Упражнения, развивающие гибкость, одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, их способность упруго растягиваться, что также является весьма действенным средством предупреждения мышечных травм.

«Лягушка» - упор лежа прогнувшись на животе, стопы ног касаются головы (руки прямые);

«Складка» - сидя, ноги вместе, носки натянуты, наклон к ногам, руки вытянуты вдоль ног;

Группировка - сидя, ноги согнуты в коленях, пятки ближе к тазу, руками обхватить колени; лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руками удерживать колени, голова приподнята;

Перекаты – в положении группировки, выполняются вперед, назад и в сторону лежа на спине, из положения сидя, затем из упора присев;

Шпагат - упражнение на растяжение мышц ног (продольный правый и левый шпагат, поперечный шпагат);

Стойка на лопатках - выполняется из положения лёжа на полу, сидя на полу в группировке и из упора присев перекатом назад;

Мост - выполняется из положения лёжа на спине;

Хореографическая подготовка

Хореографическая подготовка является неотъемлемой частью подготовки занимающихся. Она способствует развитию всех групп мышц организма, развивает у ребёнка чувство координации движений, ориентации и размещения в пространстве, навыки выразительного исполнения движения.

Хореографическая подготовка по программе включает разделы:

«Игротанцы» направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы акробатических движений и упражнения выполняемые в сюжетной игровой форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции.

«Пальчиковая гимнастика» – служит основой для развития мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребенка, оказывают положительное воздействие на мышление, развивают фантазию.

«Подвижные игры». Упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, соревнования.

Основные двигательные навыки

Ходьба: различные виды шагов со сменой темпа, ритма, характера, с носка, с пяточки, топающий, с высоким коленом, на полупальцах, с хлопками, с различными положениями рук (на поясе, «полочка», за спиной). Различные виды шагов с одновременной работой рук, корпуса, головы.

Притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой, удары подушечкой стопы, удары пяткой. Равномерные удары по три с паузой на «4». Притопы вокруг себя на 360°. Притопы с продвижением в сторону, вперед.

Бег: в продвижении, на месте с высокими коленями; он же с захлестыванием назад (пятки по ягодицам); он же с выбрасыванием прямых ног вперед.

Прыжки: высоко вверх, вытягиваясь в струну на двух ногах; поочередно с ноги на ногу.

Выставление ноги вперед на пятку. Приставные шаги в сторону (просто, с приседанием, с ударом).

Подскоки в продвижении, на месте. Прямой галоп.

Развитие образного восприятия: изображаем елочку, ветерок, лебедя, воробышка, гнома, великана, часики, капельки, мячики.

Хлопки: звонко, весело, тихо, мягко, ладонь о ладонь, перед собой, по плечам, по коленям, в различном темпе и ритмическом рисунке. Темп музыки, ускорение, замедление. Музыкальное вступление. Начало и конец музыкальной темы. Связь начала движения с музыкальной фразой. Ритм и ритмический рисунок на хлопках. Бег и прыжки в сочетании по принципу контраста.

Постановка корпуса стоя, лежа, сидя. Изучение позиций ног (1,2,3), подготовительного положения рук, позиций рук (1,2,3). Исполнение движений по принципу контраста: напряженные – расслабленные. Красивая посадка головы: играем в принца и принцессу (на голове драгоценная корона, держать голову так, чтобы корона не упала).

Открытые тренировочные занятия для родителей (законных представителей) занимающихся

Основная задача открытого тренировочного занятия – показать родителям (законным представителям) обучающихся уровень подготовленности детей, ознакомить с итогами освоения программы, показать методические приёмы тренеров, и т.д. Открытое тренировочное занятие должно продемонстрировать, какие сдвиги в показателях физического развития, умениях и навыках произошли у детей по сравнению с началом

подготовки. Программа предусматривает проведение открытых тренировочных занятий с детьми для родителей (законных представителей) занимающихся один-два раза в год. Проведение тестирование включает в себя выполнение упражнений внутри группы. Тестирование проходит в процессе занятия: в конце подготовки.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дополнительная общефизкультурно-спортивная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей 5-7 лет. Авторы-составители: Колпакова Н.В., Шушкина И.В., Данильева И.П., г. Петрозаводск, 2015.
2. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / Авторы-составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. - М., 2000. - 88 с.
3. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005.
4. В.В. Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд. М. ВЛАДОС, 2013.
5. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей: Учебное пособие. - Киров, 1995 г.
6. Вострокнутов В.С. Формирование основ здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ (методическая разработка). - Москва., Изд. Регион, 2000.
7. Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой // Методические рекомендации. - Москва: Изд. Регион, 1999.
8. Воробьева С.П. Показатели физического здоровья как фактор формирования интереса учащихся к занятиям физической культурой // Олимпийское образование и олимпийский спорт: история, состояние и перспективы развития в Челябинской области (тезисы II обл. науч. конф. молодых ученых и студентов). Челябинск, УралГАФК, 2000.
9. Корсаков В.П. Физическая подготовленность школьников общеобразовательных школ московского региона // Проблемы совершенствования учебного и тренировочного процесса в школах спортивного профиля: Материалы докл. III межвуз. науч.-практ. конф. -Чайковский: ЧГИФК, 199 Ч. 2. С. 17-21.
10. Матухин. А.К. Интегральная оценка физической подготовленности как Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л. Б. Кофмана. М., «Физкультура и спорт», 1998.
11. Основа формирования двигательных потребностей школьников // Проблемы совершенствования учебного и тренировочного процесса в школах спортивного профиля: Материалы докл. IV межвуз. науч. - практ. конф. - Чайковский: ЧГИФК, 2000.- С. 103-104.
12. Л. В. Останко. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. – СПб., 2006.
13. Л. В. Останко. Развивающая гимнастика для дошкольников. – СПб., 2006.
14. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство – ПРЕСС», 2000.