

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Петуховская детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТА:  
на Педагогическом  
совете МБУДО  
«Петуховская ДЮСШ»  
протокол № 1 от 22.05. 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО «Петуховская

ДЮСШ

К.В. Горохов

Приказ № 22 от 22.05. 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Художественная гимнастика»**

Срок реализации: 1 год

Возраст 5-12 лет

Составитель:

Тренер-преподаватель

Ержанова Оксана Сергеевна

Петухово

2020 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по художественной гимнастике составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

- Закон «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства физической культуры и спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации, 2011г.;
- Устав МУ ДО «ЦРФКС».

**Направленность программы «Художественная гимнастика»:** физкультурно - спортивная.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:** 1 группа (девочки) 5-7 лет; 2 группа (девочки) 8-12 лет.

**Срок реализации данной программы:** 1 год.

**Порядок набора и формирование учебных групп:** приём проводится в форме собеседования с ребёнком и родителями с просмотром физических способностей ребёнка. Допуск врача обязателен.

**Формы и режим занятий:** групповая.

**Режим занятий:** 1 год — 3 раза в неделю по 1 ч. – 102 часа в год.

**Наполняемость групп:** 1 год обучения — не менее 15 человек.

Актуальность физического воспитания детей раннего возраста в настоящее время неоспорима. Но, несмотря на отработанную систему, педагоги все чаще сталкиваются с нежеланием детей заниматься активной двигательной деятельностью. Причин тому несколько, и одна из них – излишняя заорганизованность системы воспитания, а как следствие – недостаточный учет возрастных особенностей детей.

Поэтому общей задачей педагога, является создание эмоционального комфорта для детей.

Проведение занятий по художественной гимнастике оказывает большое влияние на желание детей двигаться, особое внимание следует уделять сюжетным играм, так как с их помощью тренировочные занятия становятся эмоционально насыщенными и разнообразными. Таким образом, упражнения становятся для ребенка желанными и достижимыми.

Художественная гимнастика – одно из основных средств физического воспитания девочек. Программа по художественной гимнастике направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по художественной гимнастике формирует, также, общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные. В процессе занятий по художественной гимнастике изучаются базовые элементы художественной гимнастики, отдельные танцевальные движения, а также комбинации упражнений без предмета и с предметом. Данный возраст характеризуется интенсивным ростом и развитием детского организма, а также незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды. Развитие ребенка находится в большой зависимости от двигательной активности, которая является источником не только познания окружающего мира, но и психологического и физического развития. При слабости корковых процессов у детей преобладают подкорковые процессы возбуждения, поэтому дети в этом возрасте легко отвлекаются при любых внешних раздражениях. Яркий эмоциональный окрас движений художественной гимнастики в сочетании с музыкальным сопровождением благотворно влияет на психическое состояние занимающихся. Различные ассоциативные представления, лежащие в основе большинства гимнастических движений, позволяют развивать творческое мышление. Программа данного курса создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

**Цель:** Содействие физическому и эстетическому развитию детей 5-7 лет, а также укреплению их здоровья с помощью упражнений художественной гимнастики в процессе их постоянного усложнения и подготовки к творческой деятельности.

**Задачи (для тренера):**

*Обучающие:*

1. Сформировать общие представления о художественной гимнастике.
2. Обучить базовым элементам художественной гимнастики с предметом и без предмета.
3. Обучить комбинациям без предмета и с предметом.

*Развивающие:*

1. Развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);

*Воспитательные:*

1. Привить навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия;
2. Воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера.

*Оздоровительные:*

1. Формировать правильную осанку тела;

2. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

*Организационные:*

1. Привлечь максимально возможное число детей к занятиям художественной гимнастикой, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

2. Организовать контроль за развитием физических качеств.

**Задачи (для занимающихся):**

*Обучающие:*

1. Уметь выполнять нормативы по художественной гимнастике.

2. Разучить и выполнять комбинации без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч).

*Воспитательные:*

1. Воспитывать в себе терпение и силу воли. Посредством выполнения домашних заданий и самостоятельных упражнений на растягивание.

### **Ожидаемый результат**

По окончании курса учащиеся должны владеть основными понятиями художественной гимнастики, понимать ее отличие от других видов спорта, иметь четкое представление о технике выполнения элемента/упражнения по его названию, безошибочно выполнять базовые элементы художественной гимнастики без предмета, владеть основными приемами работы с предметом - скакалка, обруч, мяч, самостоятельно выполнять комбинации и упражнения.

1 группа (девочки) 5-7 лет:

- гимнастический шаг;
- галоп;
- волны, взмахи, наклоны;
- равновесие на полупальцах;
- шпагат продольный и поперечный; □ «мостик» из положения лежа;
- «складочка»
- перекаты и кувырки
- основные приемы владения предметом (скакалка);
- выполнение упражнения без предмета под музыкальное сопровождение.

Выполнять нормативные требования по общей физической подготовке (далее ОФП):

- «Сила пресса». Сед из положения лежа на спине, с удержанием ног, руки за голову, за 10 сек выполнить более 8 раз;
- «Сила спины». Из положения лежа на животе, сгибание туловища назад, руки за голову, за 10 сек выполнить более 10 раз.

2 группа (девочки) 8-12 лет:

- шпагат с повышенной опоры (от 15 – 30 см);
- «мостик» из положения стоя;
- повороты, равновесия и прыжки;
- базовые акробатические упражнения;
- выполнение элементов с предметом (обруч);
- основными приемами владения мячом;

- выполнение упражнения с предметом (скакалкой).

### **Форма подведения итогов**

В конце года проводятся соревнования: самостоятельное (индивидуальное) выполнение упражнения без предмета, упражнения со скакалкой, упражнения с обручем и упражнения с мячом. Также возможны показательные выступления, как вид творческой деятельности, по желанию занимающихся. По окончании курса «Художественная гимнастика» всем обучающимся выдаются грамоты.

## Учебно-тематический план

1 группа (девочки) 5-7 лет.

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	2	2	-
2.	Строевые упражнения и фигурная маршировка.	5	1	4
3.	Партерная разминка.	15	-	15
4.	Упражнения без предмета.	25	-	25
5.	Упражнение с предметом (скакалка, обруч мяч).	30	-	30
6.	Упражнения у опоры.	6	1	5
7.	Специальные упражнения на растягивание.	10	1	9
8.	ОФП	2	-	2
9.	СФП	5	-	5
10.	Контрольные нормативы	2	-	2
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	<b>5</b>	<b>97</b>

1 группа (девочки) 8 -12 лет.

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	2	2	-
2.	Строевые упражнения и фигурная маршировка.	3	1	2
3.	Партерная разминка.	15	-	15
4.	Упражнения без предмета.	25	-	25
5.	Упражнение с предметом (скакалка, обруч, мяч, лента).	30	-	30
6.	Базовые акробатические элементы.	8	1	7

7.	Специальные упражнения на растягивание с опорой.	10	1	9
8.	ОФП	2	-	2
9.	СФП	5	-	5
10.	Контрольные нормативы	2	-	2
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	<b>4</b>	<b>98</b>

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	3 раза	3 часа	102 часа

## Содержание программы

### 1 группа (девочки) 5-7 лет.

#### 1. Вводный занятие. Техника безопасности на занятиях.

##### Теория:

- Вводный инструктаж по технике безопасности.
- Понятие «Художественная гимнастика».
- Отличие художественной гимнастики от других направлений гимнастики.
- Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

#### 2. Строевые упражнения и фигурная маршировка.

##### Теория:

- Объяснение техники выполнения СУ (строевые упражнения);
- Разъяснение понятия «гимнастический шаг», его отличие от простого шага.

##### Практика:

- Гимнастический шаг;
- Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок;
- Приставной шаг;
- Шаг галопа;
- Пружинящий шаг;
- Перестроения в круг, в две – три колонны, в «шахматном порядке».

#### 3. Партерная разминка.

##### Практика:

- Упражнения на растягивание связок и мышц;
- Упражнения на развитие эластичности суставов; базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.)

#### 4. Упражнения без предмета:

##### Теория:

- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

##### Практика:

- Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости;
- Повороты на одной опорной ноге;
- Гимнастический разбег и галоп;
- Прыжки;
- Комбинация без предмета.

#### 5. Упражнения с предметом:

##### Теория:

- Беседа по технике безопасности владения предметом;
- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

##### Практика:

- Упражнения со скакалкой, мячом обручем: базовые движения.

## 6. Упражнения у опоры.

### Теория:

- Словесное объяснение техники выполнения упражнений у опоры .

### Практика:

- Волны;
- Пружинящие движения;
- Махи ногами;
- Наклоны;
- Упражнения развивающие мышцы живота.

## 7. Специальные упражнения на растягивание.

### Теория:

- Беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание;
- Разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание.

### Практика:

- «Активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины;
- «Пассивная растяжка» (в парах, с весом).

## 2 группа (девочки) 8-12 лет.

### 1. Вводный занятие. Техника безопасности на занятиях.

#### Теория:

- Вводный инструктаж. Основы поведения на занятии.
- Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

### 2. Строевые упражнения и фигурная маршрутовка.

#### Теория:

- Объяснение техники выполнения СУ (строевые упражнения);
- Практика:
- Приставной шаг;
- Шаг галопа; Подскоки;
- Перестроения в колонны по 2, 3, 4.

### 3. Партерная разминка.

#### Практика:

- Упражнения на растягивание связок и мышц;
- Упражнения на развитие эластичности суставов;
- Базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.)

### 4. Упражнения без предмета.

#### Теория:

- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

#### Практика:

- Наскок прыжок;
- Гимнастический разбег и галоп;
- Прыжки, повороты в комбинациях;
- Комбинации элементов без предмета;

## 5. Упражнения с предметом (скакалка, обруч, мяч, лента)

### Теория:

- Беседа по технике безопасности владения предметом;
- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

### Практика:

- Упражнения со скакалкой: а) базовые движения манипуляции со скакалкой; б) прыжки скрестно и двойные через скакалку; в) простейшие броски; комбинация со скакалкой.
- Базовые элементы с мячом (отбивы, восьмерки, каты, перекаты, броски);
- Базовые элементы с обручем (вращения, каты, вертушки, броски); простейшие комбинации элементов с предметом;
- Базовые элементы с лентой.

## 6. Базовые акробатические элементы.

### Теория:

- Правила техники безопасности;
- Понятие страховки;
- Подробное объяснение техники элементов по частям.

### Практика:

- Перекат через плечо в полушпагат;
- «Тараканчик»;
- Перекат на грудь;
- Кувырок вперед.

## 7. Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры.

### Теория:

- Беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание;
- Разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание.

### Практика:

- Фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры;
- Провис в положении шпагат более 180°, повышенной опоры более 15 см.

## **Методы, используемые в процессе проведения курса «Художественная гимнастика»**

**Игровой метод** придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

**Структурный метод** - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок, состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

**Метод усложнения** обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

**Метод сходства** помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом.

**Метод блоков** используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

## **Методы организации занятий по «Художественной гимнастике»**

**Фронтальный метод** помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

**Групповой метод** позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

**Индивидуальный метод** обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

## **Формы учета результативности каждого года обучения**

В течение 1-го года обучения курса «Художественная гимнастика» проводятся следующие формы учета результативности:

1. Проводятся соревнования по ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка). Сдаются нормативы, с целью выявления исходного уровня физической подготовки занимающихся и выполнения ими специальных элементов художественной гимнастики.

2. Проводится открытый урок по художественной гимнастике. Цель открытого урока: отчет о содержании занятий и методике их проведения, а также возможность девочкам продемонстрировать свои умения и навыки.

3. В конце года сдаются нормативные требования по ОФП и в виде соревнования, с целью сравнения результатов исходного уровня занимающихся и уровня после прохождения всего курса «художественная гимнастика».

### ***Нормативы и оценочная шкала для соревнований по ОФП и СФП:***

Оценочная шкала от 1 до 5 баллов, где 5 баллов – элемент выполнен верно, от 4 баллов до 2 баллов – имеются отклонения от нормы, 1 балл-элемент не выполнен, ниже приведены точные критерии оценки:

1. На определение показателя гибкости проводилось 5 различных тестов:

1.1 «Складочка». Из седа, руки вверх выполнить наклон вперед. Измерялось расстояние от туловища до ног сантиметровой линейкой, с учетом правильности формы.

«5 баллов» – правильное положение складочки, колени выпрямлены, туловище плотно соприкасается с ногами;

«4 балла» – незначительные ошибки, не до конца выпрямлены колени, стопы согнуты, расстояние до 5 см;

«3 балла» – значительные ошибки: сильно согнуты колени и стопы, расстояние от 5 до 10 см;

«2 балла» – касание ног только кистями, расстояние более 10 см.

1.2 «Шпагат с правой ноги». Положение шпагат, с оцениванием правильной формы шпагата и расстояние от ног до пола:

«5 баллов» – правильная форма шпагата, руки в стороны, ноги полностью соприкасаются с полом;

«4 балла» – форма сохранена, руки в стороны, расстояние до пола не более 5 см;

«3 балла» – шпагат с помощью рук, от 5 до 10 см до пола;

«2 балла» – с помощью рук, колени согнуты, расстояние более 10 см.

1.3 «Шпагат с левой ноги». Оценивание то же, что и в тесте 2).

1.4 «Шпагат поперечный». Положение шпагат, с измерением градуса угла между правой и левой ногами:

«5 баллов» – правильная форма шпагата, руки в стороны, ноги полностью соприкасаются с полом, угол равен  $180^\circ$  или больше;

«4 балла» – форма сохранена, руки в стороны, угол равен не менее  $160^\circ$ ;

«3 балла» – шпагат с помощью рук, угол равен не менее  $120^\circ$ ;

«2 балла» – с помощью рук, колени согнуты, угол до  $100^\circ$ .

1.5 «Мост». Из положения лежа на спине выполнить мост. Оценивается положение гимнастического моста и расстояние от стоп до кистей рук:

«5 баллов» – правильная форма моста, расстояние 20 см и меньше;

«4 балла» – форма сохранена, ноги незначительно согнуты, расстояние от 20 до 30 см;

«3 балла» – руки и ноги согнуты, расстояние более 30 см;

«2 балла» – нет удержания моста.

2. В качестве теста для оценки состояния координационных способностей (вестибулярной устойчивости) предложено упражнение: равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, прижимая стопу к коленному суставу опорной ноги, руки в стороны, засекалось время удержания позы.

«5 баллов» – четкое положение равновесия, удержание 3 сек. и более;

«4 балла» – четкое положение равновесия, менее 3 сек.;

«3 балла» – нет четкого положения равновесия, согнутое опорное колено, низкое положение рабочей ноги, менее 3 сек.;

«2 балла» – нет удержания равновесия.

3. Тесты для определения скоростно-силовых способностей, содержат следующие упражнения на различные мышечные группы:

3.1 «Сила пресса». Сед из положения лежа на спине, с удержанием ног, руки за голову, подсчитывалось количество раз за 30 сек. и оценивалось по баллам:

«5 баллов» – 8 раз и более;

«4 балла» – от 5 до 7 раз;

«3 балла» – от 2 до 4 раз;

«2 балла» – ни разу без помощи рук.

3.2 «Сила спины». Из положения лежа на животе, сгибание туловища назад, руки за голову, подсчитывается количество раз за 30 сек.

«5 баллов» – 10 раз и более;

«4 балла» – от 7 до 9 раз;

«3 балла» – от 4 до 6 раз;

«2 балла» – менее 3 раз.

3.3 «Прыжки на скакалке». Оценивается количество прыжков через гимнастическую скакалку двумя ногами, за 30 сек.:

«5 баллов» – двумя ногами 10 раз и более;

«4 балла» – двумя ногами от 7 до 9 раз;

«3 балла» – поочередно ногами от 4 до 6 раз;

«2 балла» – менее 3 раз.

В конце подсчитывается суммарное количество баллов. Показатели фиксируются.

### **Методические рекомендации для тренировки по «Художественной гимнастике» с учетом их возрастных особенностей**

<b>Возрастные особенности</b>	<b>Методические рекомендации</b>
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости.
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.

4. Регуляторные механизмы сердечнососудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых.	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

### **Материально-техническое оснащение:**

- Гимнастический зал;
- Маты гимнастические;
- Шведская стенка;
- Скакалки (15 шт, 3м);
- Звуковоспроизводящая аппаратура;

### **Список рекомендуемой литературы для педагогов:**

1. Г. Боброва Художественная гимнастика в спортивных школах. – Москва, «Физкультура и спорт», 1974 г.
2. А.Васильева "Программа воспитания и обучения в детском саду" Москва, Просвещение, 1985.
3. М. А. Годик, А.М. Барамидзе, "Стретчинг подвижность гибкость.
4. Художественная гимнастика - учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.
5. Л.А.Карпенко, и.А.Винер, В.А.Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС,СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.
6. Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.
7. Е.С. Крючек Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им П.Ф. Лесгафта, учебно-методическое пособие .
8. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
9. Ю.Ф. Курамшин Теория и методика физической культуры. – Москва, «Советский спорт», 2003 г.
10. Т.С. Лисицкая. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Москва, «Физкультура и спорт», 1982 г.
11. Б. Собинов Путь к красоте (о художественной гимнастике). «Молодая гвардия», 1964 г.
12. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб Возрастная физиология. Учебное пособие для ВУЗов. – СПб, 2001 г.
13. Н.Б. Стамбулова Возрастные и психологические особенности детей школьного возраста и их учет в процессе физического воспитания: методические указания. – Л., 1998 г.

### **Список рекомендуемой литературы для детей:**

1. Е.Н. Вавилова "Учите бегать, прыгать, лазать, метать".
2. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.
3. Л.И. Латохина. Хатха- Йога для детей: книга для учащихся и родителей. - Москва, Просвещение», 1993 г.

4. Т. Нестерюк., Шкода А. "Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей" Москва, ДТД, 1993.

5. Л.В. Останко. Развивающая гимнастика для дошкольников. Для детей 3-6 лет.- серия: готовимся к школе – Спб, «Литера», 2006 г.