

Муниципальный орган управления образованием
Администрации Половинского муниципального округа
Курганской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ПОЛОВИНСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

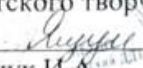
ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБУДО «Половинский Дом
Детского творчества»
Протокол № 3

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО
«Половинский Дом
детского творчества»


Ящук И.А.

Приказ № 34
от «02» сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Фитнес mix 18+»

Уровень освоения программы: ознакомительный (базовый)

Возраст учащихся: 18+ лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Клементьева Ксения
Андреевна,
педагог дополнительного
образования

с. Половинное
2024 г.

**Муниципальный орган управления образованием
Администрации Половинского муниципального округа
Курганской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ПОЛОВИНСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБУДО «Половинский Дом
Детского творчества»
Протокол № _____

от «__» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО
«Половинский Дом
детского творчества»

Ящук И.А.

Приказ № ____

от «__» _____ 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес mix 18+»**

Уровень освоения программы: ознакомительный (базовый)

Возраст учащихся: 18+ лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Клементьева Ксения
Андреевна,
педагог дополнительного
образования

с. Половинное
2024 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	
Направленность программы	Данная дополнительная общеобразовательная программа относится к физкультурно-спортивной направленности
Актуальность программы	Заключается в том, дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес mix 18+» сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Актуальность предлагаемой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности для детей и молодежи, а также материально-технические условия Дома детского творчества.
Отличительные особенности	Отличительной особенностью программы «Фитнес mix» является то, что она дает возможность каждому учащемуся попробовать свои силы в разных (более четырех) направлениях фитнеса. Для сельских детей и подростков это хороший случай знакомства с программой физкультурно-спортивной направленности. Адресована для молодежи 18+ возраста. Данная программа реализуется только в МБУДО «Половинский Дом детского творчества».
Адресат программы	Адресована для молодежи 18+ возраста.
Срок реализации (освоения) программы	1 год
Объем программы	144 часа
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Форма обучения: коллективные, групповые, индивидуальные. Особенности организации образовательного процесса: очная, применение дистанционных образовательных технологий, состав группы постоянный, в течение года возможен дополнительный прием детей. Занятия проводятся в группах по 2 академических часа два раза в неделю, с перерывом 10 минут между занятиями.
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Имеется возможность реализации индивидуального образовательного маршрута
Наличие детей – инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	-
Наличие талантливых детей в объединении	Имеется возможность заниматься с талантливыми детьми по отдельному плану.
Уровни сложности содержания программы	Ознакомительный
1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты	

Цель и задачи программы, планируемые результаты	Цель: создание условий для формирования у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, развитию физических и психических качеств, творческом использовании направлений фитнеса в организации здорового образа жизни, через реализацию своего потенциала на занятиях объединения «Фитнес mix 18+» Задачи: Обучающие: - сформировать знания по различным фитнес направлениям; - разучить комплексы упражнений из различных фитнес направлений (йога, зумба, аэробика, стретчинг, пилатес, кросс-фит); - закрепить технику выполнения физических упражнений из различных фитнес направлений (йога, зумба, аэробика, стретчинг, пилатес, кросс-фит); Воспитывающие: - прививать интерес к новым направлениям фитнеса; - воспитывать выносливость, трудолюбие, любовь к спорту и ЗОЖ; Развивающие: -развивать основные физические качества и возможности организма, укреплять свое здоровье; - формировать навыки здорового образа жизни. К окончанию обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты: Личностные: 1. Ценностное отношение к своему здоровью, навыки ЗОЖ; 2. Эмоционально – положительное отношение к себе, готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию; 3. Повышение качества знаний учащихся по различным направлениям фитнеса. Метапредметные: Универсальные учебные действия (УУД): Познавательные УУД: 1. Умение результативно мыслить и работать с информацией в современном мире; 2. Умение применять теоретические знания на практике и в повседневной жизни. Регулятивные УУД: 1. Умение оценивать свои возможности (самонаблюдение, самооценка); 2. Умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов; 3. Умение определять способы действий в рамках предложенных условий; 4. Умение самостоятельно организовывать свою работу; 5. Умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; 6. Навыки самоконтроля (взаимоконтроля) и самооценки (оценки). Коммуникативные: 1. Навыки бесконфликтного взаимодействия с окружающей природной и социальной средой;
--	---

	2. Умение слушать и слышать других людей. Предметные: учащиеся узнают: 1. Технику выполнения упражнений из различных направлений фитнеса (аэробика, стретчинг, йога, пилатес); 2. Основные принципы работы в фитнес направлениях (аэробика, стретчинг, йога, пилатес); учащиеся научатся: 1. Выполнять технику упражнений из различных направлений фитнеса (стретчинг, табата, аэробика, зумба); 2. Составлять элементарные комбинации упражнений на определенную группу мышц; 3. Воспроизводить танцевальные комбинации под музыку; 4. Научатся выполнять физические упражнения силового характера.
1.3. Рабочая программа	
Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование.	

Учебный план

№	Название раздела программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Организационная работа по комплектованию коллектива	8	-	8
2	Аэробика	15	1	14
3	Зумба	15	1	14
4	Стретчинг	15	1	14
5	Йога	15	1	14
6	Табата	15	1	14
7	Кроссфит	15	1	14
8	Пилатес	15	1	14
9	Круговая тренировка	15	1	14
10	Дыхательная гимнастика	14	2	12
11	Заключительное занятие	2	1	1
12	Итого	144	11	133

Формы промежуточной аттестации – тестирование, нормативы.

Содержание программы.

Раздел 1. Организационная работа по комплектованию коллектива

Тема 1. Организационная работа в организациях. Комплектование коллектива. Количество часов: теория – 0, практика – 8.

Практика: «Время дружеских встреч» - презентация объединения в учреждениях.

Теория: нет

Раздел 2. Аэробика.

Тема 1. Техника безопасности, основные направления аэробики, основные разновидности аэробики. Количество часов: теория – 1, практика – 0.

Теория: Основные правила поведения и правила безопасности на занятиях аэробики, обувь, форма одежды.

Практика: нет.

Тема 2. Подбор музыки на занятие, выбор ритма и такта. Количество часов: теория – 0, практика – 1.

Практика: опробирование ритмов и тактов, прослушивание музыкальных композиций.

Теория: нет.

Тема 3. Изучение техники основных шагов аэробики. Количество часов: теория – 0, практика – 5.

Практика: основные шаги аэробики, по сложности, по направлению. Составление элементарных комбинаций.

Теория нет.

Тема 4. Составление элементарных комбинаций аэробики, отработка под музыку. Количество часов: теория – 0, практика – 4.

Практика: отработка шагов по схемам 4-1-4, 8-1-8 под музыкальное сопровождение.

Теория нет.

Тема 5. Ознакомление с техникой степ-аэробики и классической аэробики с предметами (фитбол, скакалка, утяжелители). Количество часов: теория – 0, практика – 4.

Практика: ознакомление с техникой степ-аэробики и классической аэробики с предметами (фитбол, скакалка, утяжелители), отработка комбинаций под музыкальное сопровождение.

Теория нет.

Раздел 3. Зумба.

Тема 1. Техника безопасности, основные направления и разновидности, особенности занятий. Количество часов: теория – 1, практика – 0.

Теория: основы техники безопасности на занятиях, форма одежды, обувь, структура построения занятий.

Практика нет.

Тема 2. Подбор музыки на занятия, выбор ритма и такта (с учетом подготовленности занимающихся). Количество часов: теория – 0, практика – 5.

Практика: разбор музыки, подбор танцевальной композиции, разбор ритма и такта.

Теория нет.

Тема 3. Составление элементарных танцевальных комбинаций с разным уровнем сложности (в зависимости от подготовленности занимающихся). Количество часов: теория – 0, практика – 5.

Практика: составление танцевальных связок и комбинаций, отработка танцевальной связки под музыкальное сопровождение.

Теория нет.

Тема 4. Оработка танцевальных комбинаций, разбор движений. Количество часов: теория – 0, практика – 4.

Практика: отработка связки под музыкальное сопровождение, разбор движений по счету и такту.

Теория нет.

Раздел 4. Стретчинг.

Тема 1. Техника безопасности на занятиях (ограничения по состоянию здоровья). Количество часов: теория – 1, практика – 0.

Практика: нет.

Теория: основные правила и техника безопасности при выполнении комплексов упражнений.

Тема 2. Оработка комплексов упражнений стретчинга на верхний плечевой пояс. Количество часов: теория – 0, практика – 4.

Практика: Отработка комплексов упражнений стретчинга на верхний плечевой пояс, разбор крупных мышечных групп верхнего плечевого пояса

Теория нет.

Тема 3. Отработка комплексов упражнений стретчинга на туловище. Количество часов: теория – 0, практика – 4.

Практика: Отработка комплексов упражнений стретчинга на туловище, разбор крупных мышечных групп, проработка пресса.

Теория нет.

Тема 4. Отработка комплексов упражнений стретчинга на нижние конечности. Количество часов: теория – 0, практика – 5.

Практика: Отработка комплексов упражнений стретчинга на нижние конечности, разбор крупных мышечных групп, проработка ягодичных мышц.

Теория нет.

Тема 5. Отработка комплексов упражнений стретчинга с предметами (эспандеры, маты, мячи). Количество часов: теория – 0, практика – 5.

Практика: Отработка комплексов упражнений стретчинга с предметами (эспандеры, маты, мячи), разбор крупных мышечных групп, выполнение комплексов упражнений в разных исходных положениях.

Теория нет.

Раздел 5. Йога.

Тема 1. Техника безопасности на занятиях. Ознакомление с разновидностями йоги. Количество часов: теория – 1, практика – 0.

Теория: основные правила безопасности на занятиях, форма одежды. Разновидности йоги.

Практика нет.

Тема 2. Отработка комплексов йоги на все группы мышц. Количество часов: теория – 0, практика – 5.

Практика: Отработка комплексов йоги на все группы мышц, работа в разных исходных положениях.

Теория нет.

Тема 3. Отработка комплексов хатха-йоги. Количество часов: теория – 0, практика – 5.

Практика: Отработка комплексов хатха-йоги.

Теория нет.

Тема 4. Отработка комплексов йоги в парах. Количество часов: теория – 0, практика – 5.

Практика: Отработка комплексов йоги в парах.

Теория нет.

Раздел 6. Табата.

Тема 1. Техника безопасности при выполнении комплексов табата. Количество часов: теория – 1, практика – 0.

Теория: основные правила безопасности на занятиях, форма одежды.

Практика нет.

Тема 2. Выполнение комплексов табата на развитие силы верхнего плечевого пояса. Количество часов: теория – 0, практика – 5.

Практика: Отработка комплексов табата на развитие мышц верхнего плечевого пояса, разбор крупных мышц верхнего плечевого пояса.

Теория нет.

Тема 3. Выполнение комплексов табата на развитие силы ног. Количество часов: теория – 0, практика – 5.

Практика: Отработка комплексов табата на развитие мышц ног, разбор крупных мышц нижних конечностей. Проработка бедренной, икроножной и ягодичных мышц.

Теория нет.

Тема 4. Выполнение комплексов табата на развитие силы мышц брюшного пресса. Количество часов: теория – 0, практика – 2.

Практика: Отработка комплексов табата на развитие силы мышц брюшного пресса, разбор крупных мышц туловища. Проработка косых мышц живота.

Теория нет.

Тема 5. Выполнение комплексов табата с весом собственного тела. Количество часов: теория – 0, практика – 2.

Практика: Отработка комплексов табата с весом собственного тела, разбор крупных мышц туловища. Проработка косых мышц живота.

Теория нет.

Раздел 7. Кроссфит.

Тема 1. Техника безопасности при выполнении комплексов кроссфита. Количество часов: теория – 1, практика – 0.

Теория: основные правила безопасности на занятиях, форма одежды.

Практика нет.

Тема 2. Выполнение комплексов кроссфит. Разбор техники выполнения упражнений. Количество часов: теория – 0, практика – 5.

Практика: Отработка комплексов кроссфит. Разбор техники выполнения каждого упражнения комплекса.

Теория нет.

Тема 3. Выполнение комплексов кроссфит на развитие силовой выносливости. Количество часов: теория – 0, практика – 5.

Практика: Отработка комплексов кроссфит на развитие силовой выносливости. Разбор техники упражнений комплекса.

Теория нет.

Тема 4. Выполнение комплексов кроссфит на развитие силы и ловкости. Количество часов: теория – 0, практика – 4.

Практика: Отработка комплексов кроссфит на развитие силы и ловкости.

Теория нет.

Раздел 8. Пилатес.

Тема 1. Техника безопасности при выполнении комплексов пилатеса. Количество часов: теория – 1, практика – 0.

Теория: основные правила безопасности на занятиях, форма одежды.

Практика нет.

Тема 2. Выполнение комплексов пилатеса в сочетании с дыханием. Разбор техники выполнения упражнений. Количество часов: теория – 0, практика – 7.

Практика: Отработка комплексов пилатеса. Разбор техники выполнения каждого упражнения комплекса.

Теория нет.

Тема 3. Выполнение комплексов пилатеса на развитие подвижности суставов. Количество часов: теория – 0, практика – 7.

Практика: Отработка комплексов пилатеса на развитие подвижности суставов. Разбор техники упражнений комплекса.

Теория нет.

Раздел 9. Круговая тренировка.

Тема 1. Техника безопасности при выполнении комплексов круговой тренировки. Количество часов: теория – 1, практика – 0.

Теория: основные правила безопасности на занятиях, форма одежды.

Практика нет.

Тема 2. Выполнение комплексов круговой тренировки на развитие верхнего плечевого пояса. Разбор техники выполнения упражнений. Количество часов: теория – 0, практика – 5.

Практика: Отработка комплексов круговой тренировки на развитие мышц верхнего плечевого пояса. Разбор техники выполнения каждого упражнения комплекса.

Теория нет.

Тема 3. Выполнение комплексов круговой тренировки на развитие мышц нижних конечностей. Количество часов: теория – 0, практика – 5.

Практика: Отработка комплексов круговой тренировки на развитие мышц нижних конечностей. Разбор техники упражнений комплекса.

Теория нет.

Тема 3. Выполнение комплексов круговой тренировки на силы и выносливости. Количество часов: теория – 0, практика – 4.

Практика: Отработка комплексов круговой тренировки на развитие силы и выносливости. Разбор техники упражнений комплекса.

Теория нет.

Раздел 10. Дыхательная гимнастика.

Тема 1. Выполнение комплексов дыхательной гимнастики по Стрельниковой. Количество часов: теория – 0, практика – 5.

Практика: Отработка комплексов дыхательной гимнастики по Стрельниковой.

Теория нет

Тема 2. Выполнение комплексов дыхательной гимнастики по Бутейко. Количество часов: теория – 0, практика – 5.

Практика: Отработка комплексов дыхательной гимнастики по Бутейко.

Теория нет

Тема 3. Выполнение комплексов дыхательной гимнастики по Корпан. Количество часов: теория – 0, практика – 4.

Практика: Отработка комплексов дыхательной гимнастики по Корпан.

Теория нет

Итоговое занятие. Нормативы. Количество часов: теория – 0, практика – 2.

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ	
		«удовл»	«неудовл»	«удовл»	«неудовл»
1.	Прыжок в длину с места (см)	175	160	155	145
2.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	105	125	115
3.	Отжимания в упоре лежа (раз)	22	18	8	6
4.	Поднимание туловища (раз за Г)	30	26	26	22
5.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	9	6	11	8

Показатели телосложения помогает определять школьный фельдшер

1.	Рост (см)	Измерение проходит с помощью ростомера. Фиксируется рост в см.
2.	Вес (кг)	Измерение проходит с помощью весов. Фиксируется вес в кг.
3.	Объем груди (см)	Измерение проходит с помощью ленты. Фиксируется объем в см.
4.	Обхват талии (см)	Измерение проходит с помощью ленты. Фиксируется обхват в см.
5.	Объем ягодиц (см)	Измерение проходит с помощью ленты.

		Фиксируется объем в см.
6.	Сила рук (Н)	Измерение проходит с помощью силомера. Фиксируется объем в Н.
7.	ЖЕЛ (см ³)	Измерение проходит с помощью спирометра. Фиксируется объем в см ³ .

2. Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график		
	Количество учебных недель	36 недель
	Первое полугодие	01.09.2024 г. по 31.12.2024 г., 17 недель
	Каникулы	01.01.2025 г. по 09.01.2025 г.
	Второе полугодие	10.01.2025 г. по 31.05.2025 г.
	Промежуточная аттестация	25.05.2025 г.
Формы текущего контроля/ промежуточной аттестации	Текущий контроль: 1 раз в месяц Промежуточная аттестация: 1 раз в конце учебного года Промежуточная аттестация по итогам реализации программы. Формы контроля/ аттестации: - тестирование - творческая работа	
Материально – техническое обеспечение	Материально – техническое обеспечение 1. Кабинет, столы, стулья 2. Хореографический станок 3. Зеркала 4. Гимнастические маты 5. Мячи (футбольные) 6. Гимнастическая скакалка 7. Мягкие модули 8. Резиновые эспандеры 9. Утяжелители 10. Гимнастический обруч 11. Секундомер 12. Свисток 13. Весы напольные 14. Музыкальный центр 15. Литература, журналы, диски, фото и видео материалы, интернет-ресурсы.	
Информационное обеспечение	Сайт учреждения, в работе используют методические, справочные, периодические, научно-популярные издания, ЦОР, Интернет ресурсы.	
Кадровое обеспечение	Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования	
Методические материалы	• Разработки конспектов занятий первого года обучения. • Мониторинг уровня знаний обучающихся. • Разработки массовых мероприятий. • План методической работы. • План воспитательной работы.	

	• План работы с родителями. • Анализ работы объединения.
Список литературы	Нормативно - правовое обеспечение программы 1. Конвенция о правах ребёнка. 2. Конституция Российской Федерации.- М.: Приор, 2001.-32с. 3. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ). 4. Концепция дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р). 5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». 6. СанПиН 2.4.4. 3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима образовательных организаций дополнительного образования детей». Утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41. 7. Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06. 2015 г. 8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России; Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015 г.); 9. Устав МБУДО «Половинский ДДТ»; 10. Положение о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах МБУДО «Половинский ДДТ» Литература и источники для педагогов 1. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2014. 2. Асташенко, Олег Упражнения для похудения. 15 минут в день / Олег Асташенко. - М.: Вектор, 2015. 3. Бретт, Блюменталь Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Блюменталь Бретт. - М.: Альпина Паблишер, 2017. 4. Буш-Остерман, Эрика Гимнастика для позвоночника / Эрика Буш-Остерман. - М.: Спорт, 2015. 5. Вейдер, Синтия Пилатес для снижения веса / Синтия Вейдер. - Москва: Машиностроение, 2017. 6. Гибкое тело (набор из 50 карточек). - М.: А. Г. Лерман, 2011. 7. Годфри, Деверо Йога для людей, у которых мало времени / Деверо Годфри. - М.: Рипол Классик, 2003. 8. Горцев, Г. Ничего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. - М.: Феникс, 2004. 11. Гринфил, Моника Фигура вашей мечты / Моника Гринфил. - М.: Эксмо, 2003. 12. Диас, Кэмерон Книга о теле / Кэмерон Диас. - Москва: Огни, 2014. 13. Зайдов, Андрей Секреты здорового образа жизни / Андрей

	Зайдов. - М.: Другое Reshenie, 2014. 14. Клаудио, А. Эдваб Секреты здоровья и фитнеса. Откровения мастеров боевых искусств / Клаудио А. Эдваб, Роксана Л. Стандефер. - М.: ФАИР-Пресс, 2003. 15. Коломин, Леонид Растягивайся, расслабляйся, худей! Калланетика для идеальной фигуры / Леонид Коломин. - М.: Невский проспект, 2003. 16. Красивая грудь (набор из 50 карточек). - М.: А. Г. Лерман, 2010. 17. Красивая осанка (набор из 50 карточек). - М.: А. Г. Лерман, 2011. 18. Леви, В.Л. Везет же людям... / В.Л. Леви. - М.: ЁЁ Медиа, 2010. 19. Ливингстон, Вирджиния Стройная фигура без усилий и затрат / Вирджиния Ливингстон. - М.: Центрполиграф, 2002. 20. Остин, Дениз Тонус для твоего живота. Как убрать проблемные зоны / Дениз Остин. - М.: Попурри, 2009. 21. Силлов, Дмитрий Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала / Дмитрий Силлов. - М.: АСТ, 2012. 22. Стивен, Баррер Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок / Баррер Стивен. - М.: Альпина Паблишер, 2016. 23. Те, Роберт 5 минут растяжки ежедневно / Роберт Те. - М.: Попурри, 2002. 24. Фаро-Тейлор, Джани Как слепить великолепную фигуру / Джани Фаро-Тейлор. - Москва: Гостехиздат, 2009. 25. Цикерман, Адам Программа здоровья. Сила десяти / Адам Цикерман, Билл Шлей. - М.: АСТ, Астрель, 2005. 26. Чайлдс, Г. Великолепная фигура за 15 минут в день / Г. Чайлдс. - М.: Попурри, 2012. Литература для учащихся 1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / М., 1993. 2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии./ СПб., 1996. 3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-5 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / М: Мозаика-Синтез, 2010. 4. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес – данс» / СПб., Детство - пресс, 2007. 5. Сергиенко Н.Н., Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой./ Москва, 2008. 6. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела/ СПб, 1997.
--	---