

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 30 Ворошиловского района Волгограда»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МОУ детский сад №30
протокол № 3 от 28.08, 2023г.



И.А. Соколова
Приказ № 30 от 28 08 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
художественно - эстетической направленности**

для детей 6 – 7 лет

«Zumba kids»

на 2023 - 2024 учебный год

срок реализации программы: 02.10.2023 по 31.05.2024

Составитель-разработчик:
Борисова Л.В.
Педагог дополнительного
образования.

Волгоград, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Целевой раздел программы

1. Пояснительная записка

- 1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программ
- 1.2. Уровень освоения программы
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Педагогическая целесообразность
- 1.5. Отличительные особенности
- 1.6. Цель и задачи программы
- 1.7. Сроки реализации программы
- 1.8. Формы организации образовательной деятельности
- 1.9. Планируемые результаты

II. Содержательный раздел программы

- 2.1. Учебный (тематический) план
- 2.2. Содержание учебного плана
- 2.3. Календарный (тематический) план

III. Организационный раздел программы

- 3.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы
- 3.2. Материально-технические условия реализации программы

Список литературы

I. Целевой раздел программы

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребёнок.

В настоящее время ученые и врачи всех стран рассматривают двигательную активность, как важное средство оздоровления организма и предупреждение заболеваемости. Двигательная деятельность занимает особое место среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья и физическое развитие детей.

Программа «ЗумбаКидс» в детском саду имеет две направленности: художественно-эстетическую.

В основе программы лежит идея поэтапного, ступенчатого освоения мира, окружающего ребёнка. Главным инструментом в этом увлекательном процессе познания является танец. Данное направление создано на основе движений на координацию, мышечное развитие, сочетание элементы танца (меренге, кумбия, сальса, реггетон) под латиноамериканскую музыку. Разработаны комплексы движений и танцевальных элементов для детей дошкольного возраста.

ЗумбаКидс представляет собой веселые, энергичные упражнения, которые состоят из детских танцевальных связок. Она развивает танцевальные навыки, улучшает координацию и, в целом, очень благотворно воздействует на малышей. Такие занятия, поднимают настроение, придают уверенность в себе и дают возможность весело провести время.

Рабочая программа «Детская Зумба» рассчитана на детей 4-6 лет, со сроками реализации один год.

Зумба Кидс обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память. Воспитанники познают многообразие танца. Это направление воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Она разработана с учетом требований письма от 11 декабря 2006 г. N 061844 Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и в соответствии с СанПин 2.4.36487-20.

1.2.Уровень освоения программы: ознакомительный.

1.3.Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:

Занятия Зумбой отлично подходят для детей, ведь они сочетают в себе доступные танцевальные элементы самых разных направлений под зажигательные итальянские, латиноамериканские и африканские ритмы.

Занятия Зумбой обеспечивают эффективную тренировку всего тела, развивают пластику, координацию и чувство ритма, помогают формированию хорошей осанки, благотворно влияют на дыхательную систему, заряжают энергией. Кроме того, дети весело и ненавязчиво учатся дисциплине и организованности, приучаются работе в команде.

Зумба доступна для детей с любым уровнем физической подготовки, не предъявляет жестких требований к выполнению движений, что способствует полному раскрепощению и получению удовольствия от занятий. Тренировки по этой системе являются отличной психологической разрядкой.

Успех Зумбы во многом обеспечен тем, что они доступны каждому, отлично вписываются в концепцию здорового образа жизни и дарят массу положительных эмоций.

1.5. Отличительные особенности:

Кружок «Детская Зумба» проводится с детьми средней и старшей возрастных групп детского сада, то есть от 4- 6 лет.

Занятия строятся таким образом, чтобы занимающиеся получали адекватную нагрузку, отвечающую возрасту ребёнка, уровню подготовленности.

У детей в этом возрасте развиваются и укрепляются ловкость, координация движений, способность удерживать равновесие. Основные достижения этого возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, эксцентричностью познавательной позиции, развитием двигательной памяти, познавательной мотивации, совершенствования восприятия, формированием потребности в уважении со стороны взрослого. Всё это позволяет проводить занятия ярко, весело и с огромной пользой для физического и психического здоровья.

Каждое занятие начинается с растяжки и разминки, которые базируются на самых простых движениях в игровой форме и лишь затем следует разогревающая (разнообразные шаги) и интенсивная часть.

Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп выполняемых упражнений.

1.6. Цель и задачи программы:

Цель: создать необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствовать укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса хореографии.

Задачи:

- Обучать детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать её настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную осанку корпуса, рук, ног, головы

Основные принципы формирования программы.

Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно с медицинской сестрой.

Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

Творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание детьми новых движений, основанных на использовании их двигательного опыта.

Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается детьми при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

1.5. Методические приемы обучения.

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально- ритмического движения.

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	Один учебный год
Возраст обучающихся	4-6 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	25 человек
Количество часов недель	2
Количество недель в году	34
Общее количество часов в год	68

1. 7.Формы организации занятий.

Групповое занятие два раза в неделю по 30 минут (1 академический час)

Формы презентации итогов реализации программы:

- Участие в родительских собраниях.
- Консультации для родителей.
- Выступление на детских праздниках.
- Мастер-классы для детей других групп.
- Отчетные концерты для родителей. □ Видео-презентации на сайтах.

II.Содержательный раздел программы

Алгоритм занятий,

Каждый комплекс занятий состоит из трех частей:

- подготовительная часть (разминка) -5 минут;
- основная часть -15 минут;
- заключительная – 5 минут.

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
5 мин.	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.	120 bpm	Внешние проявления, самооценка
Основная часть			
15 мин.	Комбинации из элементов зумба, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных направлений, в завершении основной части подвижная игра (анимация).	130-140 bpm	Пульс, дыхание, внешние проявления
Заключительная часть			
5 мин.	Упражнения на развитие гибкости, расслабление, равновесие, выполняемые в положении сидя, лежа, стоя.	Медленная музыка	Внешние проявления, самооценка.

Некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

2. 1. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Введение. Техника безопасности	1	1	-
2	Дыхательная гимнастика в игровой форме	8	0,5	7,5
3	Гимнастика с элементами хатха-йоги (упражнения на растяжку и гибкость)	16	0,5	15,5
4	Зумба-фитнес (танцевальная аэробика)	36	2,5	33,5
5	Релаксация Игры-тренинги.	7	0,5	6,5
Итого:		68	5	63

2. Содержательный раздел.

2.2. Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов
<i>Октябрь - ноябрь</i>		
1	Будем знакомы, Зумба! (педагогическая диагностика)	1
2	Меренге. Базовые шаги	8
3	Меренге. Вариации движения рук.	8
<i>Декабрь - январь</i>		
4	Сальса. Базовые шаги	7
5	Сальса. Вариации движения рук.	7
<i>февраль - март</i>		
6	Кумбия. Базовые шаги.	7
7	Кумбия. Вариации движения рук.	8
<i>апрель</i>		
8	Реггетон. Базовые шаги.	8
9	Реггетон. Вариации движения рук.	8
<i>май</i>		
10	Вариация танца меренге, сальса, кумбия и реггетон. Подготовка к итоговому открытому занятию.	5
11	Итоговое открытое занятие. (Итоговый мониторинг)	1

2.3 Календарно-тематическое планирование

Тема занятия	Задачи	Содержание	Репертуар
«Будем знакомы, Зумба!» (Педагогическая диагностика)	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с детьми. Развитие способностей к вербальному и невербальному общению со взрослыми и сверстниками • Познакомить детей с основными правилами поведения в музыкальном зале, правилами техники безопасности. • Дать детям представление о том, что такое зумба историю танцев, которые вошли в программу зумбы. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Инструктаж по технике безопасности. 3. Коммуникативные танцы игры: «Найди себе пару» 4. Педагогическая диагностика 	Муз. сопровождение по усмотрению педагога
«Меренге. Базовые шаги»	<ul style="list-style-type: none"> • Укреплять здоровье детей; • Развить физические качества: ловкость, скорость, координацию движений, равновесие • Развить чувство ритма • Изучить базовый шаг меренге marsh, twostep • Развить координацию у детей 	<p><i>1. Разминка.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; - подскоки с продвижением вперед, руки на поясе - дыхательная гимнастика «Поехали» - стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» <p>2. Основная часть: жестовая навигация – изучение.</p>	Муз. сопровождение по усмотрению педагога

		<p>3. Музыкальный ритм меренге. Музыкально-ритмическое упражнение «Оркестр»</p> <p>4 . Изучение базовых шагов march и two-stepmerenge. Изучение учебной комбинации.</p> <p>5. Изучение базового движения рук меренге.</p> <p>6. Дыхательная гимнастика упражнение «Грубач»</p> <p>7. Заминка.</p> <p>Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга:</p> <p>-упражнение «Журавль», «Вторая поза волна», Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».</p>	
<p>«Меренге. Вариация движений рук»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений и чувство ритма. • Содействовать развитию, памяти, внимания, выносливости • Воспитывать волевые качества. 	<p>1. <i>Разминка.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; - подскоки с продвижением вперед, руки на поясе - дыхательная гимнастика «Поехали» 	<p>Муз. сопровождение по усмотрению педагога</p>

		<p>-стрейчинг «Солнышко садится за горизонт»</p> <p>2. <i>Основная часть:</i></p> <p>жестовая навигация – изучение.</p> <p>3. Музыкальный ритм меренге. Музыкально-ритмическое упражнение «Оркестр»</p> <p>4 . Изучение вариаций движений рук: Betoshuffle. Betoseven. Изучение учебной комбинации.</p> <p>5. Соединение в учебную комбинацию вариаций движений рук betoshuffle, betoseven с march, twostep.</p> <p>6. Дыхательная гимнастика упражнение «Трубач»</p> <p>7. <i>Заминка.</i></p> <p>Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга:</p> <p>-упражнение «Журавль», «Вторая поза волна», Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».</p>	
<p>Сальса. Базовые шаги</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Расширять двигательный опыт детей, знакомить их с элементарными плясовыми 	<p>1. <i>Разминка.</i></p> <p>- маршировка по кругу</p> <p>- ходьба спиной вперед,</p>	<p>Муз. сопровождение по усмотрению</p>

	<p>движениями.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формировать умение двигаться в соответствии с контрастным музыкой, начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки 	<p>- бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; - подскоки с продвижением вперед, руки на поясе - дыхательная гимнастика «Поехали» - стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» 2. <i>Основная часть:</i> жестовая навигация – изучение. 3. Музыкальный ритм сальса. Музыкально-ритмическое упражнение «Оркестр» 4. Изучение базовых движений ног: - шаг сальса левая/правая - шаг сальса вперед/назад; - twoster; - рок назад. Изучение учебной комбинации. 5. Дыхательная гимнастика упражнение «Грубач» 6. <i>Заминка.</i> Игра малой подвижности «Будь внимателем» с элементами стрейчинга. - упражнение «Журавль», «Вторая поза воина», Пручок».</p>	педагога
--	---	---	----------

Сальса. Вариации движения рук.	<ul style="list-style-type: none"> • Создать условия для овладения детьми лексикой русского народного танца • Познакомить детей с хороводным шагом. • Формирование навыка ориентироваться в пространстве 	<p>«Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».</p> <p>3. <i>Размишка.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» <p>4. <i>Основная часть:</i></p> <p>жестовая навигация – изучение.</p> <p>3.Музыкальный ритм меренге. Музыкально-ритмическое упражнение «Оркестр»</p> <p>4 . Изучение вариаций движений рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> -расчетка; -кубинский; -толчок в сторону; -маракасы. <p>Изучение учебной комбинации.</p> <p>5. Соединение в учебную</p>	Муз. сопровождение по усмотрению педагога
--------------------------------	---	--	---

		<p>комбинацию вариаций движений рук betosaffle, betoseven с march, twostep.</p> <p>6. Дыхательная гимнастика упражнение «Трубач»</p> <p>7. <i>Заминка.</i></p> <p>Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга:</p> <p>-упражнение «Журавль», «Вторая поза воина», Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».</p>	
<p>Кумбия. Базовые шаги.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать мелкую моторику, выразительность исполнения имитационных движений, умение координировать движения с музыкой и текстом песни. 	<p>1. <i>Разминка.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голений назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» <p>2. <i>Основная часть:</i> жестовая имитация – изучение.</p> <p>3. Музыкальный ритм кумбия. Музыкально-ритмическое</p>	<p>Муз. по сопровождению усмотрению педагога</p>

<p>Кумбия. Вариации движения рук.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений и чувство ритма • Развивать координацию движений рук, умение выразительно выполнять жесты в соответствии с текстом песни 	<p>упражнение «Оркестр» 4 . Изучение базовых шагов: twoster, одна нога вперед и назад, sleeruleg, machete. Изучение учебной комбинации. 5. Изучение базового движения рук меренге. 6. Дыхательная гимнастика упражнение «Трубач» 7. Заминка. Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга: -упражнение «Журавль», «Вторая поза война», Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».</p>	<p>Муз. сопровождение по усмотрению педагога</p>
		<p>1. Разминка. - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт»</p>	

	<p>2. <i>Основная часть: жестовая навигация – изучение.</i></p> <p>3. Музыкальный ритм кумбия. Музыкально-ритмическое упражнение «Оркестр»</p> <p>4. Изучение базовых движений рук кумбия: - поочередно руки вверх- верх, вниз-вниз; - верх и опускание; - руки подвечник; - руки-юбка.</p> <p>Изучение учебной комбинации.</p> <p>5. Дыхательная гимнастика упражнение «Трубач»</p> <p>6. <i>Заминка.</i></p> <p>Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга: - упражнение «Журавль», «Вторая поза война», Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».</p>	
	<p>1. <i>Разминка.</i></p> <p>- маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на пояс;</p>	<p>Развивать координацию движений, умение бегать под музыку, прыгать вперед-назад, выполнять движения в соответствии с текстом</p>
		<p>Муз. сопровождение по усмотрению педагога</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Стимулировать самостоятельное исполнение танца детьми, опираясь на текст песни 	<p>-подскоки с продвижением вперед, руки на поясе</p> <p>-дыхательная гимнастика «Поехали»</p> <p>-стрейчинг «Солнышко садится за горизонт»</p> <p>2. <i>Основная часть:</i> жестовая навигация – изучение.</p> <p>3. Музыкальный ритм реггетон. Музыкально-ритмическое упражнение «Оркестр»</p> <p>4. Изучение базовых шагов: -стоп, -подъем колена, -дестроза, -twostepbounce. Изучение учебной комбинации.</p> <p>5. Изучение базового движения рук меренге.</p> <p>6. Дыхательная гимнастика упражнение «Грубач»</p> <p>7. <i>Заминка.</i></p> <p>Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга: -упражнение «Журавль», «Вторая поза волна», «Паучок», «Кузнечик», «Матрешка».</p>
--	--	---

<p>Реггетон. Варнации движения рук.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать координацию движений, умение бегать под музыку, прыгать вперед-назад, выполнять движения в соответствии с текстом • Стимулировать самостоятельное исполнение танца детьми, опираясь на текст песни 	<p>«Черепашка».</p> <p>1. <i>Разминка.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голений назад, руки на поясе; - подскоки с продвижением вперед, руки на поясе - дыхательная гимнастика «Поехали» - стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» <p>2. <i>Основная часть:</i> жестовая навигация – изучение.</p> <p>3. Музыкальный ритм кумбия. Музыкально-ритмическое упражнение «Оркестр»</p> <p>4 . Изучение базовых движений рук реггетон: -gows; -круг; -руки вниз; - стряхнуть с плеча; -толчки руками; -протягивание руками. Изучение учебной комбинации.</p> <p>5. Дыхательная гимнастика упражнение «Трубач»</p>	<p>Муз. сопровождение по усмотрению педагога</p>
---	---	---	--

		<p>6. <i>Заминка.</i> Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга: -упражнение «Журавль», «Вторая поза воина», Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».</p>	Музыкальное сопровождение по усмотрению педагога
<p>Вариация танца меренге, сальса, кумбия и реггетон. Подготовка к итоговому открытому занятию.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стимулировать самостоятельное исполнение танца детьми, опираясь на текст песни 	<p>1. <i>Разминка.</i> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» 2. <i>Основная часть:</i> 3 . Изучение флешмоба с вариациями меренге, кумбия, сальса, реггетон 4. Дыхательная гимнастика упражнение «Грубач» 5. <i>Заминка.</i> Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами</p>	

<p>Итоговое открытое занятие. (Итоговый мониторинг)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стимулировать самостоятельное исполнение танца детьми, опираясь на текст песни • Диагностировать уровень сформированности музыкально-ритмических навыков у детей по программе Зумба. 	<p>стрейчинга: -упражнение «Журавль», «Вторая поза воина», Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».</p> <p><i>1. Разминка.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голений назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» <p><i>2. Основная часть:</i></p> <p>Самостоятельное исполнение флешмоба с вариациями меренге, кумбини, сальсы и реггетон.</p> <p><i>3. Заминка.</i></p> <p>Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга.</p> <p>4. Педагогическая диагностика.</p> <p>5. Награждение дипломами и грамотами за успехи в освоении программного материала Зумбы.</p>	<p>Муз. сопровождение по усмотрению педагога</p>
---	---	--	--

4. Литература

1. Амурская О.В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений :учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова, А.В. Прокопенко. – Белгород : ОГАОУ ДПО «БелПРО», 2020 – 112 с. – Режим доступа: [https:// belpro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf](https://belpro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf).
2. Джой Праути (JoyProuty), Джина Грант (GinaGrant), МарселоБорландо (MarceloBorlando). Руководство по обучению инструкторов — Zumba® Kids + Zumba® KidsJr.
3. Менхин Ю. В., Менхин А. В. М 50 Оздоровительная гимнастика: теория и методика.Ростов н/Д: Феникс, 2002.-384 с.
4. Нетрадиционные формы гимнастики :метод.рекомендации/(сост:Н.А.Дурдаева); Саран.кооп.ин-т РУК.-Саранск, 2009.- 28 с.