

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета  
«Физическая культура»  
Красносельского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
ГБОУ Ш-И № 289  
Решение от 31.08.23  
Протокол №1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом №232-од от 01.09.23  
ГБОУ Ш-И № 289

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Фитнес»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
**Сакса Кристина Владимировна**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность:** дополнительной общеразвивающей программы «Ритм»  
(далее по тексту – программа) физкультурно-спортивная.

### **1.1 В основе программы лежат следующие нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

11. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

## **1.2 Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Актуальность настоящей дополнительной образовательной программы обусловлена несколькими аспектами, а именно:

- резким снижением уровня здоровья современных школьников и уровня их двигательной активности, что прогрессирует по мере перехода детей от ступени начального образования к ступени основного и тем более среднего образования;
- возрастающими нервно-психическими нагрузками и информационной пресыщенностью в процессе обучения в школе и в быту, что является стрессогенным фактором;
- отсутствием в ОДОД данного образовательного учреждения дополнительных образовательных программ преимущественно оздоровительной направленности, ориентированных на девушек-подростков.

Отличительной особенностью программы «Ритм» является применение элементов оздоровительных и здоровьесберегающих технологий:

- тренажерно-информационной системы «ТИСА»
- фитбол-гимнастики
- суставной гимнастики
- исключение афизиологичных упражнений

Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Обновление методического, технологического и технического парка средств обучения физической культуре, в том числе такими нестандартными системами, как «ТИСА», способствует повышению воспринимаемого имиджа оздоровительных занятий, поддержанию пролонгированного интереса учащихся к образовательному процессу, повышению мотивации к занятиям, что обеспечивает достижение прикладных задач программы.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы предполагают включение в её содержание элементов основанных на хатха-йоге оздоровительных систем, относящихся к направлению фитнеса «Mind&Body» («Разум и Тело»): Интеграция популярных фитнес-технологий в содержание образовательной программы способствует повышению воспринимаемого имиджа занятий, поддержанию пролонгированного интереса детей к образовательному процессу,

повышению мотивации к занятиям и профилактике их монотонности, что обеспечивает достижение прикладных задач программы. Кроме того обучающиеся получают представление о гибкости, о здоровом образе жизни, выносливости, как системы физической культуры.

Использование функциональной музыки как средство арт-терапии стимулирует творческий потенциал детей, способствует созданию яркого эмоционального фона занятий, самовыражению детей, высвобождению в движении подавленных чувств, самоутверждению.

Этим определяется и педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы.

### **1.3 Объем, срок освоения и срок реализации**

Объем: 144 часа

Срок освоения: 1 года

Срок реализации: 2023-2024 уч.г.

### **1.4 Форма и язык обучения:**

Очная.

Русский.

### **1.5 Целевая аудитория:**

Программа рассчитана на обучающихся младшего школьного возраста ( 11 – 17 лет).

### **1.6 Цель и задачи программы:**

**Цель программы** – развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

#### **Задачи:**

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.
6. Развивать творческие способности воспитанников.

### **1.7 Условия набора и формирования группы:**

В секцию принимаются все желающие в возрасте от 11 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор в группу осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя), поданного в письменной или электронной форме через федеральный портал дополнительного образования. До начала освоения программы к знаниям, умениям и навыкам учащихся не предъявляются специальных требований.

Количество занимающихся: 1 группа 15 человек, 2 группа 15 человек (11-17 лет)

### **1.8 Условия реализации программы**

В объединение принимаются все желающие на основании заявления от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний. Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности и особенностей реализации программы. Наполняемость группы должна составлять не менее 15 человек.

#### **Педагогический мониторинг результатов образовательного процесса**

Входная диагностика знаний и умений обучающихся проводится в форме анкеты «Знаю – не знаю. Умею – не умею» на первых занятиях по программе.

В течение учебного года обучающиеся создают творческие работы, выступления, показательный танец, которые оцениваются педагогом.

По итогам освоения модуля проводятся презентации творческих работ.

В конце учебного года педагог обобщает результаты всех диагностических процедур и определяет уровень результатов образовательной деятельности каждого обучающегося – интегрированный показатель, в котором отображена концентрация достижений всех этапов и составляющих учебно-воспитательного процесса.

Возможные уровни освоения ребенком образовательных результатов по программе – низкий, средний, высокий.

Оценка уровня освоения программы осуществляется по следующим параметрам и критериям.

**Высокий уровень освоения программы:**

– По показателю теоретической подготовки: обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их

содержанием;

– По показателю практической подготовки: обучающийся овладел на 100-80% предметными умениями, навыками и метапредметными учебными действиями, предусмотренными программой за конкретный период;

самостоятельно выполняет практические задания с элементами творчества;

– По показателю творческой активности: обучающийся проявляет ярко выраженный интерес к творческой деятельности, к достижению наилучшего результата, коммуникабелен, активен, склонен к самоанализу, генерирует идеи, является участником и призером конкурсных мероприятий городского и выше уровня.

Средний уровень освоения программы:

– По показателю теоретической подготовки: у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 79-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

– По показателю практической подготовки: у обучающегося объём усвоенных предметных умений, навыков и метапредметных учебных действий составляет 79-50%; в основном, выполняет задания на основе образца;

– По показателю творческой активности: обучающийся имеет устойчивый интерес к творческой деятельности, стремится к выполнению заданий педагога, к достижению результата в обучении, инициативен, является участником конкурсного мероприятия учрежденческого уровня. Низкий уровень освоения программы:

– По показателю теоретической подготовки: обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; как правило, избегает употреблять специальные термины;

– По показателю практической подготовки: обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных предметных умений, навыков и метапредметных учебных действий; испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания с помощью педагога; –

По показателю творческой активности: обучающийся пассивен, безынициативен, со сниженной мотивацией, нет стремления к совершенствованию в выбранной сфере деятельности, не может работать самостоятельно, отказывается участвовать в

конкурсных мероприятиях.

Подведение итогов реализации программы

В соответствии с календарным учебным графиком в конце учебного года проводится:

- 1) промежуточная аттестация обучающихся (оценка качества освоения программы по итогам учебного года) для групп первого года обучения в форме презентации творческих выступлений за учебный год;
- 2) итоговая аттестация (оценка качества освоения программы обучающимися за весь период обучения по дополнительной общеобразовательной программе). Презентация достижений детей проводится в конце каждого учебного года на отчетном концерте ОДОД ГБОУ Ш-И №289 или на открытом занятии в объединении.

### **1.9 Требования к уровню освоения дополнительных общеразвивающих программ**

Уровень освоения программы	Срок реализации	Объем программ (в год)	Цель	Требования к результативности освоения программы
Общекультурный	1 год	144 часа	Формирование и развитие творческих способностей детей формирование общей культуры учащихся удовлетворение индивидуальных	- Освоение прогнозируемых результатов программы; - Презентация результатов на уровне образовательной организации



			<p>потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании</p>	
--	--	--	---	--

### 1.10 Планируемые результаты обучения:

#### *Предметные:*

- овладение представлениями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### *Личностные:*

- овладение чувством гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- овладение уважительным отношением к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- продолжение формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- продолжение установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

### ***Познавательные:***

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса;
- овладение предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Коммуникативные:***

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

### ***Регулятивные:***

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

### **Ожидаемые результаты:**

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;

- снижение заболеваемости.

#### **Способы определения результативности:**

- фитнес-тестирование (проводится 3 раза в год: в начале года - первичное, в середине года - повторное, в конце учебного года – итоговое);
- мониторинг заболеваемости (проводится ежемесячно);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

**Фитнес-тестирование** проводится через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом. Высокий уровень развития основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей – выполнение 60% (1-ый год обучения 11-17 лет), 80% (2-ой год обучения 11-17 лет) предложенных упражнений. Средний уровень – 50% (1-ый год обучения 11-17 лет), 60 % (2-ой год обучения 11-17 лет). 1-ый год обучения - дети выполняют упражнения, этюды и небольшие танцевально-спортивные связки по показу инструктора и частично по памяти. 2-ой год обучения – дети выполняют упражнения, спортивно-танцевальные связки по памяти. Фитнес-тестирование проводится по параметрам:

- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;
- воспроизведение танцевальных упражнений.

#### **Ресурсное обеспечение**

Программа реализуется инструктором по физической культуре совместно с воспитателем.

Для проведения занятий необходимы: музыкальный зал, магнитофон, атрибуты видеотека, стэп-платформы, фитболы, скакалки, обручи, коврики по количеству детей в подгруппе, специальная детская спортивная форма для занятий фитнесом.

УТВЕРЖДЕН

Приказом №235/1 от 01.09.23

ГБОУ Ш-И № 289

**Учебный план**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Ритм»**  
**1 группа**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Организа ция деятельно сти	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Введение в предмет Организация, планирование, определение целей и задач работы <i>Вводное занятие.</i> <i>Инструктаж по охране труда и технике безопасности.</i>	2	1	1	Аудиторн о 2ч. Самостоя тельно 0ч.	Входной контроль
2	Теоретическая подготовка	4	2	2	Аудиторн о 4ч. Самостоя тельно 0ч.	Текущий контроль
3	Фитбол-аэробика	10	5	5	Аудиторн о 10ч. Самостоя тельно 0ч.	Текущий контроль

4	Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров)	40	20	20	Аудиторно 40ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
5	Игровой стретчинг, йога	28	14	14	Аудиторно 28ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
6	Самомассаж,	36	18	18	Аудиторно 36ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
7	Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения	4	2	2	Аудиторно 4ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
8	Танцевальная гимнастика	20	10	10	Аудиторно 20ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
	Итого	144	72	72		

УТВЕРЖДЕН

Приказом №235/1 от 01.09.23

ГБОУ Ш-И № 289

**Учебный план  
дополнительной общеразвивающей программы**

**«Ритм»  
2 группа**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Организа ция деятельно сти	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Введение в предмет Организация, планирование, определение целей и задач работы <i>Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.</i>	2	1	1	Аудиторн о 2ч. Самостоя тельно 0ч.	Входной контроль
2	Теоретическая подготовка	4	2	2	Аудиторн о 4ч. Самостоя тельно 0ч.	Текущий контроль
3	Фитбол-аэробика	10	5	5	Аудиторн о 10ч. Самостоя тельно 0ч.	Текущий контроль

4	Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров)	40	20	20	Аудиторно о 40ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
5	Игровой стретчинг, йога	28	14	14	Аудиторно о 28ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
6	Самомассаж,	36	18	18	Аудиторно о 36ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
7	Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения	4	2	2	Аудиторно о 4ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
8	Танцевальная гимнастика	20	10	10	Аудиторно о 20ч. Самостоятельно 0ч.	Текущий контроль
	Итого	144	72	72		

## СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название ДОП	1г.о.	2г.о.	3г.о.	4г.о.	5г.о.	Всего часов
1.	«Ритм» 1 группа	144	0	0	0	0	144
2.	«Ритм» 2 группа	144					144
	ИТОГО:	288					



УТВЕРЖДЕН

Приказом №235/1 от 01.09.23

ГБОУ Ш-И № 289

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Ритм»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 группа	14 сентября	01 июня	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 группа	14 сентября	8 июня	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета  
«Физическая культура»  
Красносельского района Санкт-Петербурга**

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом №235/1 от 01.09.23  
ГБОУ Ш-И № 289**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Ритм»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Сакса Кристина Владимировна

## Содержание программы

### Цель и основные задачи программы

**Цель программы:** создание условий для успешного освоения учениками основ исследовательской деятельности.

**Задачи программы:**

- формировать представление об исследовательском обучении как ведущем способе учебной деятельности;
- обучать специальным знаниям, необходимым для проведения самостоятельных исследований;
- формировать и развивать умения и навыки исследовательского поиска;
- развивать познавательные потребности и способности, креативность.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

**Вводная часть.** Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, суставная гимнастика, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

**Основная часть.** Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (йога, стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол - аэробика, и подвижные игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность - 15-20 минут.

**Заключительная часть.** Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

### Методическое обеспечение программы

#### 1. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие

пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

**Танцы-игры** отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

**Спортивные танцы** – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев с применением фитнес-технологий.

**Фитбол-гимнастика** – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных движений; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности; развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъеме детей, что является эффективным методом их мотивации.

**Стэп-аэробика** – это аэробика с использованием любой подставки, имитирующей ступеньки, прохождение которых способствует развитию координации, выносливости, ловкости. Высота ступеньки определяется следующим образом: ребенок должен безбоязненно подниматься на ступеньку, заскакивать на нее с легкостью, спускаться с доски с помощью одного шага, стоять на ней уверенно.

Новое упражнение инструктор включает в занятие по ходу дела, чередуя его с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Доски могут быть использованы на эстафетах как препятствие, которое нужно обежать или перепрыгнуть, как место отдыха.

Один комплекс стэп-аэробики выполняется детьми 1,5-2 месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, видоизменяются и усложняются. При распределении упражнений частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд/мин.

**Стрэйтчинг** – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом.

Игровой стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения.

Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стрейтчинга носят имитационный характер.

Основные принципы организации работы по игровому стрэйтчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы **упражнений игрового стрейтчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

**Физические упражнения с элементами йоги** помогают снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку, снять напряжение.

Большинство упражнений йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, людей, определённые положения предметов. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.п. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому, упражнения легко осваиваются.

**Игровой самомассаж, массаж в парах** является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

**Дыхательные упражнения** включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо прежде всего добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних

дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

**Упражнения с предметами** позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

**Подвижные игры** создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

## **2. Перечень основных видов физических упражнений**

### **Упражнения для развития навыков ходьбы:**

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),
- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

### **Упражнения для развития навыков бега:**

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- медленный непрерывный бег 2 минуты
- эстафета,
- челночный бег,
- подвижные игры.

### **Упражнения для развития прыжковых навыков:**

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно - врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,
- прыжки из обруча в обруч
- прыжки с помощью стэпов: запрыгивание, соскок, перепрыгивание и т.д. (спрыгнуть на коврик),
- прыжки через скакалку (первый год обучения - формирование основ передвижения, второй год обучения – закрепление навыка передвижения).

### **Упражнения для развития навыков ползания:**

- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

**Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:**

- метание мяча,
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,

- броски об пол,
- отбивание мяча с бегом боковым галопом,
- ведение мяча ногой - «футбол»,
- упражнения с фитболами.

**Упражнения в равновесии:**

- упражнения в равновесии с фитболами,
- упражнения в равновесии со стэп-платформами.

**Перечень учебно-методического комплекса для реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Фитнес»**

Педагог дополнительного образования – Сакса Кристина Владирировна

**Нормативно-правовой блок:**

- Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Фитнес»
- Инструкция по пожарной безопасности в учреждении.
- Инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий (соревнований, фестивалей и т.д.)
- Инструкция по охране труда при использовании технических средств обучения.
- Инструкция №002 по охране труда учащихся ГБОУ Ш-И №289 (вводный ин-структаж).

УТВЕРЖДЕН

Приказом №235/1 от 01.09.23

ГБОУ Ш-И № 289

**Календарно- тематический план  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Ритм»  
группа 1**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Общее Кол-во часов</b>	<b>Раздел, тема занятия</b>
<b>1.</b>	14.09	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
<b>3.</b>	16.09	2	Диагностика
<b>4.</b>	21.09	2	Упражнения на развитие правильной осанки
<b>5.</b>	23.09	2	Упражнения на развитие правильной осанки
<b>6.</b>	28.09	2	Упражнения на развитие правильной осанки
<b>7.</b>	30.09	2	Упражнения на развитие правильной осанки
<b>8.</b>	05.10	2	Ритмическая гимнастика
<b>9.</b>	07.10	2	Ритмическая гимнастика
<b>10.</b>	12.10	2	Ритмическая гимнастика
<b>11.</b>	14.10	2	Ритмическая гимнастика



<b>12.</b>	19.10	2	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)
<b>13.</b>	21.10	2	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)
<b>14.</b>	26.10	2	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)
<b>15.</b>	28.10	2	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)
<b>16.</b>	02.11	2	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса
<b>17.</b>	09.11	2	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса
<b>18.</b>	11.11	2	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса
<b>19.</b>	16.11	2	Скипинг. Упражнения со скакалкой
<b>20.</b>	18.11	2	Скипинг. Упражнения со скакалкой
<b>21.</b>	23.11	2	Скипинг. Упражнения со скакалкой
<b>22.</b>	25.11	2	Скипинг. Упражнения со скакалкой
<b>23.</b>	30.11	2	Базовые шаги аэробики
<b>24.</b>	02.12	2	Базовые шаги аэробики
<b>25.</b>	07.12	2	Базовые шаги аэробики
<b>26.</b>	09.12	2	Базовые шаги аэробики
<b>27.</b>	14.12	2	Базовые шаги аэробики
<b>28.</b>	16.12	2	Базовые шаги аэробики

<b>29.</b>	21.12	2	Базовые шаги аэробики
<b>30.</b>	23.12	2	Классическая аэробика
<b>31.</b>	28.12	2	Классическая аэробика
<b>32.</b>	11.01	2	Классическая аэробика
<b>33.</b>	13.01	2	Классическая аэробика
<b>34.</b>	18.01	2	Классическая аэробика
<b>35.</b>	20.01	2	Классическая аэробика
<b>36.</b>	25.01	2	Классическая аэробика
<b>37.</b>	27.01	2	Классическая аэробика
<b>38.</b>	01.02	2	Классическая аэробика
<b>39.</b>	03.02	2	Классическая аэробика
<b>40.</b>	08.02	2	Классическая аэробика
<b>41.</b>	10.02	2	Классическая аэробика
<b>42.</b>	15.02	2	Степ-аэробика
<b>43.</b>	17.02	2	Степ-аэробика
<b>44.</b>	22.02	2	Степ-аэробика
<b>45.</b>	24.02	2	Степ-аэробика
<b>46.</b>	29.02	2	Степ-аэробика
<b>47.</b>	02.03	2	Степ-аэробика
<b>48.</b>	07.03	2	Степ-аэробика
<b>49.</b>	09.03	2	Степ-аэробика
<b>50.</b>	14.03	2	Степ-аэробика
<b>51.</b>	16.03	2	Степ-аэробика
<b>52.</b>	21.03	2	Степ-аэробика
<b>53.</b>	23.03	2	Степ-аэробика
<b>54.</b>	28.03	2	Фитбол-аэробика
<b>55.</b>	30.03	2	Фитбол-аэробика

<b>56.</b>	04.04	2	Фитбол-аэробика
<b>57.</b>	06.04	2	Фитбол-аэробика
<b>58.</b>	11.04	2	Фитбол-аэробика
<b>59.</b>	13.04	2	Фитбол-аэробика
<b>60.</b>	18.04	2	Фитбол-аэробика
<b>61.</b>	20.04	2	Фитбол-аэробика
<b>62.</b>	25.04	2	Фитбол-аэробика
<b>63.</b>	27.04	2	Фитбол-аэробика
<b>64.</b>	02.05	2	Фитбол-аэробика
<b>65.</b>	04.05	2	Фитбол-аэробика
<b>66.</b>	11.05	2	Танцевальная аэробика
<b>67.</b>	16.05	2	Танцевальная аэробика
<b>68.</b>	18.05	2	Танцевальная аэробика
<b>69.</b>	23.05	2	Танцевальная аэробика
<b>70.</b>	25.05	2	Танцевальная аэробика
<b>71.</b>	30.05	2	Танцевальная аэробика
<b>72.</b>	01.06	2	Танцевальная аэробика

УТВЕРЖДЕН

Приказом №235/1 от 01.09.23  
ГБОУ Ш-И № 289

**Календарно- тематический план  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Ритм»  
группа 2**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Общее Кол-во часов</b>	<b>Раздел, тема занятия</b>
1.	15.09	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2.	16.09	2	Диагностика
3.	22.09	2	Упражнения на развитие правильной осанки
4.	23.09	2	Упражнения на развитие правильной осанки
5.	29.09	2	Упражнения на развитие правильной осанки
6.	30.09	2	Ритмическая гимнастика
7.	06.10	2	Ритмическая гимнастика
8.	07.10	2	Ритмическая гимнастика
9.	13.10	2	Ритмическая гимнастика

<b>10.</b>	14.10	2	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)
<b>11.</b>	20.10	2	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)
<b>12.</b>	21.10	2	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)
<b>13.</b>	27.10	2	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)
<b>14.</b>	28.10	2	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса
<b>15.</b>	03.11	2	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса
<b>16</b>	10.11	2	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса
<b>17</b>	11.11	2	Скипинг. Упражнения со скакалкой
<b>18</b>	17.11	2	Скипинг. Упражнения со скакалкой
<b>19</b>	18.11	2	Скипинг. Упражнения со скакалкой
<b>20</b>	24.11	2	Скипинг. Упражнения со скакалкой
<b>21</b>	25.11	2	Базовые шаги аэробики
<b>22.</b>	01.12	2	Базовые шаги аэробики
<b>23.</b>	02.12	2	Базовые шаги аэробики
<b>24.</b>	08.12	2	Базовые шаги аэробики
<b>25.</b>	09.12	2	Базовые шаги аэробики
<b>26.</b>	15.12	2	Базовые шаги аэробики
<b>27.</b>	16.12	2	Базовые шаги аэробики

<b>28.</b>	22.12	2	Классическая аэробика
<b>29.</b>	23.12	2	Классическая аэробика
<b>30.</b>	29.12	2	Классическая аэробика
<b>31.</b>	12.01	2	Классическая аэробика
<b>32.</b>	13.01	2	Классическая аэробика
<b>33.</b>	19.01	2	Классическая аэробика
<b>34.</b>	20.01	2	Классическая аэробика
<b>35.</b>	26.01	2	Классическая аэробика
<b>36.</b>	27.01	2	Классическая аэробика
<b>37.</b>	02.02	2	Классическая аэробика
<b>38.</b>	03.02	2	Классическая аэробика
<b>39.</b>	09.02	2	Классическая аэробика
<b>40.</b>	10.02	2	Классическая аэробика
<b>41.</b>	16.02	2	Классическая аэробика
<b>42.</b>	17.02	2	Классическая аэробика
<b>43.</b>	24.02	2	Классическая аэробика
<b>44.</b>	01.03	2	Классическая аэробика
<b>45.</b>	02.03	2	Степ-аэробика
<b>46.</b>	09.03	2	Степ-аэробика
<b>47.</b>	15.03	2	Степ-аэробика
<b>48.</b>	16.03	2	Степ-аэробика
<b>49.</b>	22.03	2	Степ-аэробика
<b>50.</b>	23.03	2	Степ-аэробика
<b>51.</b>	29.03	2	Степ-аэробика
<b>52.</b>	30.03	2	Степ-аэробика
<b>53.</b>	05.04	2	Степ-аэробика
<b>54.</b>	06.04	2	Степ-аэробика

<b>55.</b>	12.04	2	Степ-аэробика
<b>56.</b>	13.04	2	Степ-аэробика
<b>57.</b>	19.04	2	Фитбол-аэробика
<b>58.</b>	20.04	2	Фитбол-аэробика
<b>59.</b>	26.04	2	Фитбол-аэробика
<b>60.</b>	27.04	2	Фитбол-аэробика
<b>61.</b>	03.05	2	Фитбол-аэробика
<b>62.</b>	04.05	2	Фитбол-аэробика
<b>63.</b>	10.05	2	Фитбол-аэробика
<b>64.</b>	11.05	2	Фитбол-аэробика
<b>65.</b>	17.05	2	Фитбол-аэробика
<b>66.</b>	18.05	2	Фитбол-аэробика
<b>67.</b>	24.05	2	Фитбол-аэробика
<b>68.</b>	25.05	2	Фитбол-аэробика
<b>69.</b>	31.05	2	Танцевальная аэробика
<b>70.</b>	01.06	2	Танцевальная аэробика
<b>71.</b>	07.06	2	Танцевальная аэробика
<b>72.</b>	08.06	2	Танцевальная аэробика

## **Методические и оценочные материалы**

Ведущими *методами* обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям
- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Оценочными средствами предусмотренными в данной программе являются тесты составленные непосредственно педагогом, проходящие каждое практическое занятие, а так же внутригрупповые соревнования, показывающие на сколько учащиеся освоили каждый блок.

### **Формы аттестации и формы контроля**

Применяемые формы контроля: игровые конкурсы, игра – эстафета, контрольный тест, контрольный урок, презентация, творческие задания с самостоятельным решением творческих задач, наблюдение.

Итоговая аттестация проходит в виде открытого занятия.

### **Формы и методы проверки результатов**

В целях обеспечения контроля результатов освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы применяются следующие виды контроля:

- Текущий контроль процесса формирования знаний, умений и навыков;



- Итоговый контроль, состоящий в оценке качества освоения содержания программы. Контроль результатов освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы осуществляется в формах анализа процесса и результатов деятельности подростков.

Методы контроля: наблюдение, беседа, анализ, мониторинг. Целью контроля является создание необходимых условий для достижения современного качества дополнительного образования, совершенствования деятельности педагогического коллектива и повышения его профессионального мастерства.

### **План Работы с родителями.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Место проведения</b>
1.	Организационно – информационная деятельность. Родительское собрание творческого объединения: расписание, требования, дела объединения	Сентябрь  Май	ГБОУ Ш-И № 289
2.	Анкетирование родителей	Ноябрь	ГБОУ Ш-И № 289
3.	День открытых дверей для родителей.	Март	ГБОУ Ш-И № 289
4.	Консультации для родителей	В течение всего года	ГБОУ Ш-И № 289

## Список используемой литературы:

- Андерсон Б., Андерсон Дж. (илл.). Растяжка для каждого / Пер. с англ. О.Г. Белошеев; Худ.обл. М.В. Драко. — Минск: ООО «Попурри», 2002. — 224 с., ил.
- Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова; под общ. ред. О.П. Панфилова. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. — 389 с. — (Учебное пособие для вузов).
- Бранд Я.Б. Здоровое питание. — М.: Изд-во «Октопус», 2006. — 240 с.
- Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3–7 лет: Планирование и конспекты. — М.: ТЦ Сфера, 2008. — 208 с. — (Здоровый малыш).
- Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования: Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. — М.: Просвещение, 2011. — 24 с.
- Вороная Е.Е. Зазьян М.С. У вашего ребенка сколиоз: рекомендации врача по ЛФК. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. — 156, [1] с.: ил. — (Мир вашего ребенка).
- Гигиеническое и медицинское обеспечение образовательного процесса и физического воспитания в школе [Текст]: справочное руководство / Б.А. Поляев, А.Г. Румянцев, Г.А. Макарова, Т.Е. Виленская. — М.: Совет-ский спорт, 2008. — 528 с.
- Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников: здоро-вьесберегающие технологии обучения и воспитания в начальных классах. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. — 311, [1] с. — (С нашим классным – жизнь прекрасна!).
- Игнатъев В.Б., Лисицкая Т.С. Материалы курса «Использование элементов йоги в работе учителя физической культуры»: лекции 1–4. — М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. — 68 с.
- Игнатъев В.Б., Лисицкая Т.С. Материалы курса «Использование элементов йоги в работе учителя физической культуры»: лекции 5–8. — М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. — 76 с.
- Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями /

авт.-сост. С.А. Авилова, Т.В. Калинина. — Волгоград: Учитель, 2008. — 111 с.

- Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе. — 5-е изд. — М.: Айрис-пресс, 2008. — 48 с.: ил. — (Культура здоровья с детства).
- Кале-Жермен Б., Ламотт А. Исцеляющие движения для позвоночника / Пер. с фр. А.В. Апатовской. — М.: АСТ: Астрель, 2008. — 302, [2] с.: ил.
- Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6–7 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2008. — 224 с. — (Здоровый малыш).
- Классики оздоровительного дыхания / Сост. А.В. Садов. — СПб.: Издательство «Крылов», 2008. — 288 с. — (Серия «Золотой фонд»).
- Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в обще-образовательных учреждениях. Методические рекомендации и примерные комплексы упражнений. — М.: Арсенал образования, 2011. — 80 с.: ил. — (Воспитание здорового ребенка в семье и школе).
- Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьников : от А до Я. Советы родителям. — М.: Арсенал образования, 2011. — 144 с.: ил. — (Воспитание здорового ребенка в семье и школе).
- Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия. — СПб.: КОРОНА-Век, 2009. — 320 с.: ил.
- Лопухина И.С. Логопедия. Речь, ритм, движение. — СПб.: КОРОНА принт, 2004. — 128 с.
- Лукаш А. Коррекция функционального состояния позвоночника. 100 вопро-сов и ответов. — СПб.: Наука и Техника, 2007. — 304 с.: ил. — (Саквояж эскулапа).
- Лукаш А. Шубина Е, Белянчикова Н. Сколиоз излечим. Профилактика и ле-чение ортопедических проблем у детей.— СПб.: Наука и Техника, 2008. — 272 с.: ил. — (Саквояж эскулапа).
- Масияускене О.В., Муравянникова Ж.Г. Валеология: учеб. пособие. — Ро-стов-на-Дону: Феникс, 2008. — 251 с. — (Медицина).
- Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник для вузов физической культуры. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. — 384 с. — (Высшее образование).

- Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / Под общ.ред. проф. д-ра мед. наук Т.А. Евдокимовой. — М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. — 991, [1] с., ил.
- Миллер Э.Б., Блэкмэн К. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Пер. с англ. Е. Богдановой. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 240 с.: ил. — (Фитнес-клуб).
- Нарушения осанки у детей / С.М. Чечельницкая [и др.]. — Ростов-на-Дону, 2009. — 286 с.: ил. — (Здоровье нации).
- Обреимова Н.И., Петрухин А.С. Основы анатомии и гигиены детей и подростков: Учеб.пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 376 с., 4 л. ил.: ил.
- Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. — 88 с.
- Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. — СПб.: Речь, 2007. — 99 с.
- Рипа М.Д., Кулькова И.В. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учебное пособие. — М.: КНОРУС, 2011. — 376 с.
- Сергеев С. Йога для детей. — М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2008. — 156, [4] с. — (Рецепты здоровья).