

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка «Цветик-Семицветик»

Принято
Педагогическим советом
ЧДОУ «ЦРР
«Цветик-Семицветик»
от « 24 » августа 2022г.
Протокол № 1

Утверждено
Приказом директора
ЧДОУ «ЦРР
«Цветик-Семицветик»
от « 01 » сентября 2022г. №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
на 2022-2023 год
Кружок «Маленькие йоги»
(Физкультурно – спортивная направленность)**

Разработала:
Ким С.А., педагог
дополнительного
образования

Содержание

№	Наименование раздела	Стр.
I	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи и принципы Программы	3
1.3.	Содержание и организация диагностической работы	4
1.4.	Ожидаемые результаты	5
II	Содержательный раздел	5
2.1.	Основные направления Программы	5
2.2.	План работы кружка	6
2.3.	Тематическое планирование	7
2.4.	Взаимодействие с семьями воспитанников	13
III	Организационный раздел	13
3.1.	Психолого – педагогические условия реализации Программы	13
3.2.	Материально-техническое и методическое обеспечение Программы	14
3.3.	Перечень литературных источников, электронных образовательных ресурсов	14

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию «Маленькие йоги» (далее Программа) для дошкольников ЧДОУ «ЦРР «Цветик-Семицветик» составлена с учетом содержания парциальной программы для детей дошкольного возраста Т.А. Ивановой «Йога для детей».

В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы — хатха-йога, которая эффективна в плане не только физического, но и нравственно-духовного оздоровления детей дошкольного возраста. Программа определяет основное направление, цели, а также план действий со сроком реализации на один год. Весь практический материал разработан в соответствии с научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к данному возрасту детей.

Таким образом, реализация Программы создаёт условия для решения оздоровительных задач физического воспитания. В ходе её реализации осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Программа предусматривает следующие образовательные цели и задачи.

1.2. Цель, задачи и принципы Программы.

Цель программы: создание условий для развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через специально организованные для дошкольников занятия йогой.

Реализация цели Программы предусматривается через решение **следующих задач:**

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
2. Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
4. Развивать и функционально совершенствовать сердечно-сосудистую и нервную системы;
5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
6. Создавать условия для выражения эмоций, раскрепощённости и творчества в движениях;
7. Повышать интерес к двигательной деятельности.

В основе реализации Программы лежит системно - деятельностный подход к развитию ребенка, учтены и взяты за основу принципы дошкольного образования, предусмотренные ФГОС ДО.

- Индивидуализация дошкольного образования.
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
- Сотрудничество с семьей.
- Возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- Обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

Планирование образовательного процесса строится с учётом следующих принципов:

1. Создание благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями.
2. Принцип интеграции.
3. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

1.3. Содержание и организация диагностической работы

Диагностическая работа строится с учётом индивидуальных особенностей дошкольников.

Для детей дошкольного возраста диагностическая работа организовывается с помощью метода наблюдения за детьми при выполнении тестовых упражнений:

- определение координационных качеств (разнонаправленные движения рук и ног);
- определение гибкости (наклон вперед из положения сидя, ноги врозь, расстояние между пятками 20 см);
- умение сохранять баланс тела (стойка на одной ноге);
- определение силовых качеств (виды планки)

Диагностика проводится с целью определения динамики развития физических качеств детей на конец года и определяет индивидуальные возможности каждого ребенка.

Таким образом, проведение диагностической работы и анализ её в начале и конце периода обучения создают целостное представление о результативности деятельности по Программе.

1.4. Ожидаемые результаты.

Результаты освоения Программы:

- развитие выносливости, координации, чувствительности и силы воли;
- укрепление мышц, суставов и повышение иммунитета;
- формирование правильной осанки и профилактика сколиоза у детей;
- развитие чувства неуверенности в себе душевного равновесия;
- познание возможностей своего тела и умение им управлять

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основные направления Программы.

Содержание Программы включает совокупность направлений деятельности по дополнительному образованию, обеспечивающих расширение возможностей для полноценного физического развития воспитанников:

- освоение программного материала по дополнительному образованию дошкольников;
- содержание и организация диагностической работы;
- взаимодействие с воспитателями групп и другими педагогами ЧДОУ;
- взаимодействие с семьями воспитанников.

Все направления деятельности по дополнительному образованию тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга, что позволяет комплексно решать конкретные задачи во всех формах ее организации. Основной формой работы является игровая деятельность как ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте.

Освоение программного материала осуществляется по следующим направлениям.

1. «Гимнастика»
2. «Игроритмика»
3. «Игровой стретчинг и детская йога».

Направление «Гимнастика» и «Игроритмика».

В раздел «Гимнастика» включены различные виды гимнастик, способствующие развитию основных физических качеств дошкольников и специфических умений. Гимнастика служит разминкой и подготовкой организма к физическим нагрузкам. В «Гимнастику» включены упражнения в ходьбе, беге, прыжках, комплексы аэробики, музыкально-ритмические композиции, элементы художественной (с мячами, лентами, обручами, скакалками) и спортивной (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание и кувырки с использованием различного оборудования) гимнастик, акробатики, упражнения на развитие мышечной силы, «Зверобика», футбол-гимнастика и танцевально-ритмическая гимнастика В «Зверобику» включены упражнения подражательного характера. Дети выполняют упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета и свода стопы и основанные на подражательных движениях животных. Данный

вид упражнений имеет игровой характер, интересен детям, предоставляет базу для детского двигательного творчества. Дошкольники осознанно, вдумчиво подходят к выполнению каждого упражнения, стараясь как можно реалистичнее показать те или иные движения животных. «Фитбол-гимнастика» - это увлекательный вид физической активности с большими гимнастическими мячами. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Направление «Игровой стретчинг и детская йога»

Направление «Игровой стретчинг и детская йога» содержит упражнения благотворно влияющие на психоэмоциональное состояние ребёнка, способствующие бережному растяжению мышц и связок, укреплению мышечного корсета, развития чувства равновесия.

2.2. План работы кружка.

Кружковая деятельность осуществляется в свободное от занятий время, с учётом содержания рабочих программ по дополнительному образованию.

Кружковая деятельность проводится с учетом расписания, которое рассчитано на пятидневную рабочую неделю (выходные: суббота, воскресенье), на протяжении всего года, за исключением летнего периода, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных занятиях (образовательной деятельности). При этом соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления. Формы организации деятельности: групповая..

Продолжительность и периодичность занятий составляет 30 минут, с периодичностью 2 раза в неделю во второй половине дня.

Кружок /название	Руководители	Количество занятий в месяц	Всего занятий в год
Кружок «Маленькие йоги»	педагог дополнительного образования	8	72

Возраст воспитанников, участвующих в реализации программы: дети дошкольного возраста от 3 до 7 лет

Срок реализации программы: 1 год.

2.3. Тематическое планирование

№	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть занятия	кол-во часов
1.	«Магазин игрушек»	Развивать гибкость ступней и коленных суставов, способствовать развитию музыкальноритмического восприятия. Тренировать основные физические качества	Игроритмика: ходьба и бег в парах по кругу, «змейкой», со сменой темпа, с остановкой по сигналу (лечь на спину ногами друг к другу)	Гимнастика (танцевально-ритмическая): (№7, с. 69-70). Игровой стретчинг и детская йога: упражнения стретчинга (№4, с. 100), асаны «Дерево растущее», «Ласточки» («Бегун»), «Неваляшка» («Бриллиант в наклоне») (№3, с.70-73). Подвижная игра: по желанию детей.	Массаж биологически активных точек на ушах.	4
2.	«Вместе с солнышком встаём»	Развивать гибкость, упражнять в построении в круг, продолжать развивать навык согласовывать движения с музыкой.	Игроритмика: хлопки в ладоши на каждый шаг, ходьба по кругу в хороводе со сменой направления, бег и лёгкие прыжки (под удар бубна).	Гимнастика: ОРУ №1, упр. №1-5, 12. (№4, с.36-37) Игровой стретчинг и детская йога: упражнения «Солнышко проснулось» (№4 картотека), «Солнечные лучики» (№9) (№4, с. 37), асаны «Горошинка» («Зародыш», «Горошинка покатилась» («Ребёнок»), «Солнышко спряталось за горку» («Угол») (№3, с. 19, 21). Музыкально-подвижная игра: «Хоровод для солнышка» (№7, с.36-37).	Дыхательная гимнастика: «Ветер» (№4, с.38)	4
3.	«Колобок у нас в гостях» (сказка)	Способствовать формированию правильной осанки и предупреждать плоскостопие, развивать гибкость, выносливость.	Игроритмика: хлопки под музыку с акцентированной ходьбой, бег и лёгкие прыжки.	Гимнастика (зверобика): ОРУ Приложение 2 Игровой стретчинг и детская йога по сказке «Колобок» (закрепление изученных упражнений и асан). Музыкально-подвижная игра: «Колобок и лиса».	Дыхательная гимнастика (№4, с 43)	4
4.	«Репка»	Развивать умение	Игроритмика:	Гимнастика (аэробика): шаги	Самомассаж:	4

		правильно выполнять движения, учить построению, соблюдению дистанции во время движения, развивать гибкость, выносливость	ходьба со сменой темпа и остановками, прыжки, лёгкий бег с остановкой по сигналу, перестроение в круг, из круга в колонну.	«Марш», приставной шаг (№1, с. 63) «Выставление ноги на пятку», прыжок «ноги вместе-ноги врозь» (№1, с. 65-66), добавить движения рук. Игровой стретчинг и детская йога: повтор по сюжету сказки «Репка». Музыкально-подвижная игра на скамейках: «Танец сидя» (№7, с.39-40)	«Снежинка».	
5.	«Ждём гостей»	Упражнять в правильности выполнения танцевальных движений, акробатических упражнений. Учитывать дистанцию между препятствиями.	Игроритмика: ходьба акцентированная, прыжки, лёгкий бег между предметами, запрыгивая в обруч, перестроение в 2 колонны	Гимнастика (танцевально-игровая, акробатика): полуприсед на одной ноге, другую на пятку, пружинные полуприседы на обеих ногах, приставной шаг в сторону, упражнение «Брёвнышко», «Колобок» (№7, с. 40, 42). Игровой стретчинг и детская йога: упражнения «Фея» («Паучок»), «Луна», «Бабочка», «Муравей» (№9, с. 9-11), асаны «Бриллиант», «Гора» (№3, с. 22-24). Музыкально-подвижная игра: «Кузнечик» (№7, с.40)	Дыхательная гимнастика: «Гости»	4
6.	«Лесная кладовая»	Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку.	Игроритмика: хлопки в такт музыке, акцентированная ходьба и хлопки в ладоши (№7 с. 35)	Танцевально-игровая гимнастика: шаг с носка, на носках. Общеразвивающие упражнения без предметов (№7, с. 35). Игровой стретчинг и детская йога: упражнения «Дерево» (№1), «Зёрнышко» (№3) (№8 картотека), асана «Грибочек» («Зародыш») (№3, с. 19). Музыкально-подвижная игра: «У ребят порядок строгий»(№7, с.35).	Детская йога: Игровой массаж рук	4

				<p>Детская йога: Игровой массаж рук 2 2. 13.09- 17.09 «Весёлый огород» Развивать навык согласовывать движения с музыкой, способствовать правильному выполнению упражнений, обучать ходьбе по кругу. Игроритмика: хлопки под музыку «Горошинки» (№7 с. 35), бег и лёгкие прыжки (под удар бубна). Гимнастика: ОРУ №</p>		
7.	«Листочки кружатся»	<p>Развивать координацию движений, гибкость, пластичность, выносливость. Упражнять в умении слышать сигналы, команды, действовать согласно им.</p>	<p>Игроритмика: ходьба с гимнастической палкой в руках, акцентированная ходьба, прыжки, лёгкий бег с остановкой.</p>	<p>Гимнастика (зверобика) : ОРУ с гимнастической палкой . Игровой стретчинг (№4 с.40) и детская йога асаны «Горошинка» («Зародыш»), «Горошинка покатила» («Ребёнок»), «Солнышко спряталось за горку» («Угол»), «Мостик» (№3, с. 19, 20, 21). Музыкально -подвижная игра: «Возьми листочек» (№4, с.140).</p>	<p>Дыхательная гимнастика: «Ветер» (№4, с.38).</p>	4
8.	«Зимняя сказка»	<p>Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела, формировать навык сохранения правильной осанки.</p>	<p>Игроритмика: ходьба акцентированная, прыжки, лёгкий бег между предметами, перестроение в круг, в два круга.</p>	<p>Гимнастика (танцевально-игровая с лентами, акробатика): полуприсед на одной ноге, другую на пятку, пружинные полуприседы на обеих ногах, упражнение «брёвнышко» (№7, с. 40). Игровой стретчинг и детская йога: упражнения «Фея» («Паучок»), «Луна», «Бабочка», «Муравей» (№9, с. 9-11), асаны «Бриллиант», «Гора» (№3, с. 22-24). Музыкально-подвижная игра: «Кузнечик» (№7, с.41)</p>	<p>Упражнения на сохранение правильной осанки: «Ровная спинка» (у стены).</p>	5
9.	«Новогодняя сказка»	<p>Развивать гибкость, плавность движений.</p>	<p>Игроритмика: ходьба</p>	<p>Гимнастика (танцевально-игровая, акробатика): «Кузнечик»,</p>	<p>Самомассаж: «Игрушки на ёлке».</p>	4

		Учить следить за правильностью выполнения движений и согласовывать их с музыкальным ритмом	акцентированная, прыжки, лёгкий бег между предметами, запрыгивая в обруч, перестроение в две колонны и обратно в одну.	упражнение «Брёвнышко», «Колобок» (№7, с. 40, 42). Игровой стретчинг и детская йога: упражнения «Фея» («Паучок»), «Луна», «Бабочка», «Муравей», «Орешек» (№9, с. 9-11), асаны «Бриллиант», «Гора» (№3, с. 22-24), повторение изученных асан. Музыкально-подвижная игра: «Зайки» (№4, с.140 «Вдвоём в обруче»).		
10	«Вот такие птички!»	Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, совершенствовать функциональные возможности организма.	Игроритмика: ходьба по дорожке с препятствиями, лёгкий бег между предметами, со сменой направления, перестроение в две колонны обратно в одну.	Гимнастика (фитбол): игра «Путешествие на юг» (Приложение 2). Игровой стретчинг и детская йога: упражнения «Орешек», «Слоник смотрит по сторонам» («Флюгер»), «Страус», «Жираф» («Веточка»), «Обезьянка» («Ванькавстанька») (№9, с. 6-9), асаны «Бриллиант», «Гора» (№3, с. 22-24), повторение изученных асан. Музыкально-подвижная игра: «Обезьянки» (№4, с.140 «Вдвоём в обруче»)	Игра малой подвижности: «Узнай, кто позвал» (№4, с. 153).	4
11	«Волшебные ладошки»	Развивать основные физические качества детей, стимулировать двигательное творчество, инициативу	Игроритмика: постройка препятствий детьми, планирование	Гимнастика (фитбол): все упражнения (№5, с. 49). Игровой стретчинг и детская йога: повтор упражнений стретчинга 30 недели, выполнение асан по предложению детей. Музыкально - подвижная игра: по желанию детей.	Массаж биологически активных точек на ладонях.	4
12	«Цыплёнок и утёнок»	Развивать гибкость, плавность движений. Учить следить за	Игроритмика: ходьба с заданиями под	Гимнастика (фитбол): 1-5 упражнения из комплекса (№5, с. 26-28). Игровой стретчинг и детская	Гимнастика для глаз (№3, с.39, упр.1- 3).	4

		правильностью выполнения движений и согласовывать их с музыкальным ритмом.	музыку, лёгкий бег, бег со сменой направления, перестроение из колонны в круг, два круга.	йога: упражнения из ранее изученных по сюжету сказки, асаны «Цыплёнок» («Дерево») (№3, с. 47), «Утёнок» («Дерево» в.2) (№3, с. 48), повторение изученных асан. Подвижная игра: «Непослушные цыплята» (№4, с.145).		
13	«Мышонок и лисёнок»	Формировать правильную осанку, развивать гибкость, ловкость. Тренировать общую выносливость.	Игроритмика: ходьба обычная и бег, взявшись за руки, бег со сменой направления в колонне. Ходьба в полуприседе. Чередование бега в колонне с бегом враспынную.	Гимнастика (танцевально-ритмическая): вступление, 1 куплет, припев, проигрыш (№7, с. 51). Игровой стретчинг и детская йога: упражнения «Павлин», «Зайчик», «Лягушка», «Улитка» («Бег») (№9, с.12), асаны «Цыплёнок» («Дерево») (№3, с. 47), «Утёнок» («Дерево» в.2) (№3, с. 48), повторение изученных асан. Подвижная игра: «Непослушные цыплята» (№4, с.145).	Гимнастика для глаз (№3, с.39-40).	4
14	«Цветочная полянка»	Развивать гибкость ступней и коленных суставов, способствовать развитию музыкально-ритмического восприятия. Тренировать основные физические качества.	Игроритмика: ходьба, бег и прыжки в парах по кругу, со сменой направления, с остановкой по сигналу (присесть, взявшись за руки)	Гимнастика (фитбол): упражнения 1-5 (№5, с. 49). Игровой стретчинг и детская йога: повтор упражнений стретчинга 29 недели, асаны «Дерево растущее», «Ласточки» («Бегун»), «Неваляшка» («Бриллиант в наклоне») (№3, с.70-73). Музыкально - подвижная игра: «Цветочки и бабочки»	Массаж биологически активных точек на ушах.	5
15	«У кузнечика в гостях»	Развивать основные физические качества детей, стимулировать	Игроритмика: постройка препятствий	Гимнастика (фитбол): все упражнения (№5, с. 49). Игровой стретчинг и детская йога: повтор	Массаж биологически активных точек на ладонях.	4

		двигательное творчество, инициативу.	детьми, планирование заданий детьми.	упражнений стретчинга 30 недели, выполнение асан по предложению детей. Музыкально - подвижная игра: по желанию детей.		
16	«Игрушки»	Развивать гибкость ступней и коленных суставов, способствовать развитию музыкальноритмического восприятия. Тренировать основные физические качества.	Игроритмика: ходьба, бег и прыжки в парах по кругу, со сменой направления, с остановкой по сигналу (присесть, взявшись за руки)	Гимнастика (фитбол): упражнения 1-5 (№5, с. 49). Игровой стретчинг и детская йога: повтор упражнений стретчинга 29 недели, асаны «Дерево растущее», «Ласточки» («Бегун»), «Неваляшка» («Бриллиант в наклоне») (№3, с.70-73). Музыкально - подвижная игра: «Цветочки и бабочки»	Массаж биологически активных точек на ушах.	5
17	«Здравствуй, Лето!»	Развивать основные физические качества детей, стимулировать двигательное творчество, инициативу	Игроритмика: постройка препятствий детьми, планирование заданий детьми.	Гимнастика (фитбол): все упражнения (№5, с. 49). Игровой стретчинг и детская йога: повтор упражнений стретчинга 30 недели, выполнение асан по предложению детей. Музыкально - подвижная игра: по желанию детей.	Массаж биологически активных точек на ладонях.	5

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Направления	Мероприятия
Наглядно-информационное	Выступления на родительских собраниях, индивидуальные консультации, консультации заочные, буклеты, видеоотчёты.
Образовательная деятельность по дополнительному образованию	Открытые просмотры для родителей.
Совместные мероприятия	Совместные мероприятия, привлечение родителей в качестве участников занятий.

Родители могут принимать активное участие в деятельности по дополнительному образованию. Таким образом, осуществляется популяризация здорового образа жизни, систематических занятий физкультурой в семье. Заинтересованность родителей в результативности физического развития ребёнка может стимулировать перенести в досуг семьи.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях; использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми способа деятельности, видов активности, участников совместной деятельности, спортивного оборудования.

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы

Направление программы дополнительного образования	Помещение и оборудование для организации работы по направлению	Методическое обеспечение
Физкультурно – спортивная направленность		Методический комплекс по направлению деятельности
Кружок «Маленькие йоги»	Музыкально-спортивный зал: Маты, будо – маты, акустическая портативная система, скамейки, мячи, гимнастические палки, обручи.	следующими материалами: •Методическая и учебная литература; •Прикладная методическая продукция (разработки конспектов); •Видеофильмы, аудио материалы и др. Подборки видео и аудиопродукции необходимое оборудование для более полной реализации Программы.

3.3. Перечень литературных источников, электронных образовательных ресурсов.

1. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учебно-методическое пособие. - М.: Обруч, 2014;
2. Вейдер С. Фит-йога. 15 минут в день. - Ростов н/Д: Феникс, 2006;
3. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей: Книга для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993;
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей.- М.: ТЦ Сфера, 2014;
5. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий. - Волгоград: Учитель, 2011;
6. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. ФГОС - СПб.;.-ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2020, с.197;
7. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005;
8. Фрилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.

9. Божко В.Р. Упражнения игрового стретчинга. Ссылка: <https://nsportal.ru/detskiysad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/09/08/kartoteka-uprazhneniy-igrovogo-stretchinga>

10. Колосовская О.В. Игровой стретчинг. Сборник упражнений, игр, сказок. 2016.

Ссылка: http://pedrazvitie.ru/raboty_dopolnitelnoe_new/index?n=54710