

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №14 «Родничок»»
г. Лениногорска муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Утверждаю»
Заведующая МБДОУ
«ЦРР-детский сад № 14»
_____ Н.И. Загородская
Приказ № _____ от _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 4 ЛЕТ ДО 6 ЛЕТ**

Руководитель:
тренер по художественной
гимнастике Гамза О.Р

Пояснительная записка

1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка.

Одной из форм физического воспитания дошкольников в детском саду является спортивно-оздоровительный кружок по художественной гимнастике.

Художественная гимнастика в детском саду – это, прежде всего, интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий художественной гимнастикой развиваются музыкально-пластические способности, а в процессе игрового общения детей с музыкой через движения – двигательные навыки и умения.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Занятия художественной гимнастикой в ДОУ имеют цель повысить популярность занятий этим видом спорта в детских садах.

Данная программа вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и

легкодоступные детскому организму. Гимнастика – одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания.

Дети наше будущее, а будущее надо беречь. Что может быть более прекрасным, если будущее будет эстетически воспитанным, гармонически развитым, физически здоровым.

Настоящая программа выполнена на основе Дополнительной образовательной программы по художественной гимнастике Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеской спортивной школы № 1» г. Лениногорска.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области культуры и спорта, и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей. Новизной можно по праву считать использование целостного подхода в развитии у обучающихся желания заниматься спортом. Во-вторых, новизна заключается в организации оздоровительного досуга как группы в целом, так и отдельного её обучающегося. В-третьих, новизна программы состоит в использовании воспитательных возможностей поливозрастной общности, состоящей из обучающихся и педагогов дополнительного образования.

Целесообразность и актуальность программы

На протяжении последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. В концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение групп

населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, ведь в общей системе образования дошкольников и школьников младшего возраста именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления личности, развития физического и психического потенциала ребёнка.

Для решения этих задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы с детьми по линии дополнительного образования. Для того, чтобы эта работа была эффективной, необходима определенная теоретическая и методическая база, которой в той или иной мере может стать настоящая программа по работе с детьми 4-6 лет объединения "Художественная гимнастика".

Программа разработана с учетом имеющейся учебно-материальной базы (спортивный зал, зал для хореографической подготовки, зал для занятий с детьми младшего возраста с мягким покрытием, предметы художественной гимнастики - скакалки, обручи, мячи, магнитофон, CD-диски, флешки).

Реализация программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности.

Важное значение для мотивации обучающихся в художественной гимнастике имеет итоговая аттестация (в форме открытого занятия, показательных выступлений, конкурса творческих этюдов), которая вносит в процесс обучения соревновательный элемент.

Цель программы - создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания личности ребёнка средствами художественной

гимнастики, сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

образовательные

- формирование двигательных способностей детей;
- воспитание физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие).

развивающие

- укрепление физического и психического здоровья детей.

воспитательные

- воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка.

2. Основные средства и методические особенности программы.

Средствами реализации программы являются специально подобранные двигательные действия, выполняемые в сопровождении музыки.

В зависимости от характера физических упражнений средства можно разделить на следующие подгруппы:

- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения специальной физической подготовки;
- упражнения хореографии;
- упражнения ритмики;
- упражнения акробатики;
- упражнения без предмета;
- упражнения с предметом (мяч, обруч, скакалка) – броски, ловля, перекаты, вращения, махи. Упражнения с предметами - ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты. Эти упражнения связаны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела. При выполнении этих упражнений создаются благоприятные условия для совершенствования

зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей.

3. Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы.

Методические особенности проведения занятий.

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике построен на реализации дидактических **принципов**: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Преподаватель должен точно и доступно формировать музыкально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.

Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудного, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий.

4. Характеристика действий с предметами и методика обучения им на занятиях по художественной гимнастике

Для эффективного использования действий с предметами как составной части двигательной деятельности детей дошкольного возраста необходимо, прежде всего, знание содержания и структуры, доступных детям приемов, способов владения мячом, скакалкой, обручем и особенностей их формирования.

Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом развивают точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма. Упражнения дополняются танцевальными движениями, музыкой что способствует эстетическому развитию детей. Для упражнений с мячом использовать мяч среднего размера (диаметр 8 - 12 см.)

Прокат по рукам.

И. п. - о. с., руки вперед, мяч на ладонях.

1-2 - подъем рук вверх на 45 градусов прокат мяча к груди,

3-4 - опустить руки вниз на 90 градусов прокат мяча к ладоням. Руки прямые при прокате.

Броски мяча двумя руками вверх и ловля двумя.

И. п. - о. с., опустить руки вниз вперед, мяч на ладонях.

1-2 - бросок мяча вверх,

3-4 - ловля двумя руками. Руки прямые при выполнении движений.

Броски мяча над головой по дуге.

И. п. - полуприсед, руки в стороны, локти слегка согнуты, мяч на правой ладони, туловище слегка наклонено вправо.

1 - выпрямляя туловище и ноги, мах правой рукой влево - вверх с броском мяча над головой,

2 - левой рукой, слегка поднимаемой вверх, встречают мяч и приняв его кончиками пальцев, передают на ладонь, опускаясь в сторону - вниз, туловище слегка наклоняют влево, полуприсед.

Броски под руку.

И. п. - левая рука вперед, правая рука с мячом в сторону.

1 - дугой книзу мах правой рукой влево - вперед с броском мяча под левую руку,

2 - поймать мяч на правую ладонь снизу и вернуть руку в и. п. махом книзу. Ноги слегка пружинят.

Отбивание мяча двумя руками.

И. п. - мяч лежит на ладонях, руки вперед, полуприсед.

1 - руки слегка поднять вверх, ладони повернуть с мячом вниз,

2 - руки плавно удаляются от мяча, бросок мяча к полу,

3 - при полете мяча вверх поймать двумя руками с боков,

4 - счет 2, 5 - счет 3, и т. д.

Отбивание одной рукой.

Также как двумя руками, можно перед телом, сбоку, вертикально полу.

И. п. - руки в стороны, мяч на правой ладони.

1-3 - бросив мяч к полу справа в боковой плоскости, три отбива правой рукой, 4 - поймать мяч на ладонь правой снизу.

Упражнение со скакалкой.

Упражнения способствуют развитию физических качеств – ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

Махи и круги в лицевой плоскости.

И. п. - руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1 - мах скакалкой влево,

2 - мах вправо,

3 - махом влево передать скакалку в левую руку,

4 - держать,

5-8 - повторить упражнение другой рукой.

Круги и махи в боковой плоскости.

И. п.- правая рука (со скакалкой сложенной вдвое) вперед, левая в сторону. 1 - слегка пружиня и сгибая локоть, мах скакалкой назад справа,

2 - повторить движение в обратном направлении,

3 - сгибая локоть средний круг скакалкой книзу - назад,

4 - мах назад,

5-8 - повторить движение в обратном порядке. То же с другой руки.

Круги в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1-3 - поднимая правую руку вверх и слегка сгибая локоть, три малых круга скакалкой над головой влево (круги кистью),

4 - выпрямляя руку, мах скакалкой влево,

5-8 - то же вправо.

Прыжки с одной ноги на другую.

И. п. - скакалка сзади, концы ее в обеих руках.

1 - вращая скакалку вперед, прыжок толчком левой на правую, согнув левую назад,

2 - шаг левой назад. Вращение скакалки замедленное, движение ног

на счет 1- 2 - выполняется за одно вращение скакалки.

И. п. - скакалка впереди, концы в обеих руках. Прыжки толчком правой на левую, вращая скакалку назад.

Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади).

И. п.- скакалка сзади, концы в обеих руках. Прыжок выпрямившись с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад.

Упражнения с обручем.

Прекрасное средство для развития координации, быстрота, увеличивают силу для, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.

Повороты обруча вертикальные.

И. п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи.

1-2 - передавая тяжесть на правую ногу, левая в сторону на носок, порот обруча книзу - направо с наклоном туловища влево,

3-4 - выпрямиться, повернуть обруч направо, и. п.

5-8 - то же, что на счет 1-4, в другую сторону.

Повороты в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки вверх, хват снаружи с боков. Выполнять повороты направо и налево до скрещивания рук.

Броски обруча двумя руками.

И. п.- руки вперед - кверху, хват обруча снаружи (с боков).

1 - сгибая локти в сторону, коснуться обручем груди,

2 - шагом правой вперед энергичным толчком выпрямить руки вперед-кверху, раскрывая кисти в конце движения - бросок,

3-4 - приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу.

Вращение обруча на полу.

И. п.- обруч вертикально справа в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) начать

вращательное движение обруча внутрь резким поворотом кисти внутрь.
Останавливать вращение обруча нужно захватом его кистью снаружи.

Пережат обруча.

И. п.- левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости.

1 - левая рука лежит сверху на обруче, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево,

2 - остановить катящийся обруч левой рукой, принять и. п.

Прыжки толчком двух ног обруч впереди.

И. п.- обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

Прыжки толчком двух ног, вращая обруч вперед, назад.

5. Структура занятия художественной гимнастики.

Основной формой организации учебной работы в художественной гимнастике является занятие. Для занятия характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий.

Каждое занятие вне зависимости от места его проведения должно иметь три части - подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть - занимающиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

Основная часть - решаются главные задачи, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастике.

Заключительная часть - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы занимающиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

В каждом отдельном занятии художественной гимнастики решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Конечный

результат занятия при прочих равных условиях зависит от того, в какой последовательности будут решаться задачи. Общее количество часов в год (52 недели) 208 часов.

Занятия проводятся два раза в неделю. В возрасте 4-6 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются. В 6–7 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать **целостный метод** обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения. На разных этапах обучения соотношение приемов показа и пояснения изменяется. Например, на начальном этапе формирования передачи мяча, когда складываются общие представления о действиях с мячом, ведущую роль играет показ, который обязательно должен быть подкреплён объяснениями. Поэтому в начале обучения передаче мяча целесообразно многократно демонстрировать ее на возможно более высоком уровне. Это создает у детей общее представление об изучаемом действии с мячом.

Для сознательного отношения ребенка к действиям с предметами, необходимо после разъяснения и показа дать ему возможность упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Например, после объяснения, что высота отскока мяча зависит от прилагаемой силы, ребенку надо дать убедиться в этом: предложить отбивать

мяч, меняя высоту отскока. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями детей в действиях с мячом формируется умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

Ребенок дошкольного возраста в состоянии понять сущность упражнений с предметами. Если упражнения с предметами подбираются и проводятся с учетом возможностей каждого ребенка, они способствуют не только более быстрому формированию навыков владения ими, но также и общему развитию всех детей, как менее подготовленных, так и более сильных.

Существенную роль в обучении играет **оценка качества** выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

В процессе занятий важно уделять внимание формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.

Возраст детей

Программа «Художественная гимнастика» разработана для обучающихся возраста 4-6 лет и рассчитана на 2 тренировки в неделю внеурочных занятий

(секционные занятия)

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов.

Срок реализации программы

Программа курса рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в

неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики упражнений. В практической части углублено изучаются упражнения и комбинации. В занятиях с обучающимися Программа реализуется в течение 1 года.

Формы и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

Ожидаемый результат.

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники художественной гимнастики.

К концу реализации программы по художественной гимнастике дети должны:

- Уметь правильно выполнять гимнастические упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений в гимнастической комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Способы определения результативности

1. Наблюдение за обучающимися во время тренировочных мероприятий и соревнований.
2. Тестирование общефизической, специальной физической, технической и психологической подготовок.
3. Контроль соблюдения техники безопасности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной

общеразвивающей программы

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний правил соревнований по футболу и знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни и организации самостоятельных занятий.

Форма подведения итогов - тренировочные занятия, беседы, учебные игры, тестирование, участие в соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ. СОДЕРЖАНИЕ.

<i>Программное содержание</i>	<i>Содержание занятий</i>
I. Общие сведения о гимнастике	Тестирование. Составление индивидуальных карт физического развития и подготовленности воспитанников.
II. Упражнения на развитие гибкости	Развитие гибкости, ловкости, тренировка вестибулярного аппарата. Развитие пространственной ориентации, ловкости
III. Упражнения на развитие ловкости и координации	Развитие координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса, рук, кисти
IV. Упражнения на формирование осанки	Формирование правильной осанки.
IV. Акробатические упражнения	Развитие силы, ловкости, гибкости, пространственной координации движений. Укрепление мышц туловища, развитие координации движений

III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дата проведения занятия	Примечание
	I. Общие сведения о гимнастике		
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России		
2.	Гимнастическая терминология		
3.	Меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике		
	II. Упражнения на развитие гибкости		
4	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах		
5	Наклоны туловища		
6	Выпады в стороны и вперёд		
7	Полушпагат		
8	Шпагат		
9	Развитие подвижности в плечевых Суставах		
10	Развитие гибкости позвоночника		
11	Развитие подвижности в тазобедренных суставах		
12	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости		
13	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости		
14	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости		
15	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости		
16	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости		
17	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности		

	III. Упражнения на развитие ловкости и координации		
18	Прыжки на скакалке (вперед, назад)		
19	Броски предметов		
20	Упражнения на переключение Внимания		
21	Упражнения на равновесие		
22	Упражнения на координацию Движения		
23	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками		
24	Передвижения по намеченным Ориентирам		
25	Броски предметов		
26	Броски предметов		
27	Тест «Прыжки на скакалке»		
	II. Упражнения на формирование осанки		
28	Упражнения на проверку осанки		
29	Ходьба на носках		
30	Ходьба на носках		
31	Ходьба с заданной осанкой		
32	Ходьба с заданной осанкой		
33	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета		
34	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела		
35	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела		
36	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении		
37	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении		

	V.Акробатические упражнения		
38	Упор, присев		
39	Упор, лёжа		
40	Упор, согнувшись		
41	Сед на пятках		
42	Сед на пятках		
43	Сед углом		
44	Сед углом		
45	Группировка		
46	Группировка		
47	Перекаты		
48	Перекаты		
49	Стойка на лопатках, согнув ноги		
50	Стойка на лопатках, согнув ноги		
51	Стойка на лопатках, выпрямив Ноги		
52	Стойка на лопатках, выпрямив Ноги		
53	Кувырок вперёд		
54	Кувырок вперёд		
55	Кувырок назад		
56	Кувырок назад		
57	Мост из положения лёжа на спине		
58	Мост из положения лёжа на спине		
59	Мост из положения лёжа на спине		
60	Шпагаты: левый, правый		
61	Шпагаты: левый, правый		
62	Шпагаты: левый, правый		
63	Шпагат прямой		
64	Шпагат прямой		
65	Колесо		
66	Элементы танцевальной и хореографической подготовки		
67	Элементы танцевальной и хореографической подготовки		
68	Элементы танцевальной и хореографической подготовки		
69	Акробатические прыжки		
70	Акробатические прыжки		
71	Тест «Шпагаты»		
72	Показательные выступления		

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

- Таблицы «Техника передвижений игрока»
- Таблицы «Техника основных элементов игры в футбол».
- Таблица соревнований
- Видео тренировочных занятий, спортивных соревнований

Материальное обеспечение

Спортивный зал; ковровое покрытие;

Гимнастические мячи; гимнастические палки;

Скакалки, обручи;

Магнитофон, CD-диски.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России /А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2011.
- Концепция развития дополнительного образования. Утверждена
- Правительством Российской Федерации 4 сентября 2014 года №1726-р
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2010.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г.)
- Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.; под ред. В.А. Горского. - М.: Просвещение, 2010.
- Планируемые результаты начального общего образования. /Л.Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.; под редакцией Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М.: Просвещение, 2009. (Стандарты второго поколения).

Методическая литература для педагога:

1. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Ростов-на-Дону 2001
2. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986
3. Черемнова Е.Ю. Танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов-на-Дону 2008
4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика.
5. Куду Э.А. О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике. Волгоград 2008
6. Фомина Н.А Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2004
7. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. - Минск, 1987
8. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. - 2004
9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2004
10. Нижегородцева Н.В., Шадрикова В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. - М.: ВЛАДОС, 2001
11. Рунова М.А. Двигательная активности ребенка в детском саду. - М.: Айрис-Пресс, 2000
12. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001
13. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005

Подготовительная группа

- 1.Летучий корабль (1)
2. Губки бантиком (7)
3. Экаручу (9)
4. Качалки
5. Пресс
6. Стойки
7. Березки
- 8.Колечки
- 9.Мостик
- 10.Ласточка
11. Танец Звездочки (4)

Старшая группа

- 1.Летучий корабль (1)
2. Губки бантиком (7)
3. Зайцы (6)
4. Качалки
5. Пресс
6. Стойки
7. Березки
- 8.Колечки
- 9.Киска через забор перелизает
- 10.Ласточка
11. Экаручу (9)

Средняя группа

- 1.Летучий корабль (1)
2. Губки бантиком (7)
3. Зайцы (6)
4. Бабочки
5. Чебурашки
6. Кошечка-собачка
7. Ноги поднимаем
- 8.Коробочка
- 9.Неваляшки(18)