

«ПРИНЯТА»
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии №166
протокол от 04.06.2024 № 7

«УТВЕРЖДЕНА»
Исполняющий обязанности
директора ГБОУ гимназии №166

_____ Е.Е.Мошников

приказ от 07.06.2024 № 459

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»
для обучающихся 1-2 классов

ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ГИМНАЗИИ №166
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Санкт-Петербург

2024

Пояснительная записка

Программа написана на основе методики игрового стретчинга. Автор методики - Назарова А.Г.

«Игровой стретчинг - это методика естественных растяжек. Методика **игрового стретчинга** основана на спокойно-динамичных и статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, на упражнениях по укреплению позвоночника, на упражнениях ЛФК и корригирующей гимнастики. Методика основана на приемах мануальной терапии в сочетании с **правильным дыханием** и **элементами релаксации**. Методика упражнений игрового стретчинга позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм». (Назарова А.Г).

Актуальность программы. В последние годы родители всё больше внимания уделяют умственному развитию своих детей, а физическое развитие, порой, уходит на второй план. В результате - **дети мало двигаются**. Это приводит к тому, что **детская заболеваемость с каждым годом растет** и «молодеет». По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН за последнее время **число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз** и среди контингента детей, поступающих в школу, составляет лишь около 10%. Одной из причин резкого ухудшения здоровья подрастающего поколения являются несовершенство и низкий статус сложившейся системы физического воспитания детей, в основе которой **отсутствует принцип единства психического и физического развития** (С.Б. Шарманова, 1995; В.П. Озеров, 2002; А.А. Горелов и др., 2002). В связи с вышеперечисленными фактами программа по Игровому стретчингу **очень актуальна для детей 6-9 лет**. Игровой стретчинг является отличной **профилактикой сколиоза и плоскостопия**. У детей школьного возраста вырабатывается правильная **осанка**, укрепляется **костно-мышечная система и свод стопы**. Занятия игровым стретчингом со школьниками дают хорошие результаты: дети **гораздо меньше болеют**, становятся более **открытыми для общения** со своими сверстниками и со взрослыми. Методика игрового стретчинга способствует **комплексному оздоровлению** детей школьного возраста.

«Суть человеческого естества — в движении». Блез Паскаль.

В основе педагогической системы П.Ф. Лесгафта лежит учение **о единстве физического и духовного развития личности**. Ученый рассматривал физические упражнения как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека. При этом он постоянно подчеркивал важность рационального сочетания, взаимовлияния умственного и физического воспитания. *«Необходимо, – писал автор, – чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения».*

Методика игрового стретчинга направлена на **гармоничное развитие детей: физическое, эстетическое и музыкальное**. Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание простоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов, представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма (А.А. Адашкина, 1999).

В качестве **музыкального сопровождения** для упражнений игрового стретчинга используются специально подобранные музыкальные отрывки из произведений классической и народной музыки. Это **обогащает музыкально- слуховой опыт школьников**, а так же способствует их

эстетическому развитию. В.А. Сухомлинский писал о музыке: *«Музыка является самым чудодейственным, самым тонким средством привлечения к добру, красоте, человечности... Как гимнастика выпрямляет тело, так музыка выпрямляет душу человека»*. **Музыка является активно действенным средством эмоциональной коррекции** и помогает школьникам во время занятий войти в нужное эмоциональное состояние.

Занятия по методике игрового стретчинга проводятся в **игровой форме**, в виде сюжетно-ролевой или тематической игры. Дети изображают различных животных, насекомых, выполняют различные имитационные движения. Образно-подражательные движения развивают у детей 6- 9 лет творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и пространстве, создают хорошее настроение. Так как **упражнения имеют образные названия**, это помогает создать мотивацию детям к их правильному выполнению. Они выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человек и является лучшим средством **развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости**.

«Методика игрового стретчинга способствует **оздоровлению всего организма детей**. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок. Упражнения игрового стретчинга рассчитаны на **вовлечение в работу всего организма** включая психику. Они направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, **предупредить многие заболевания**, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма». (Назарова А.Г).

Методика игрового стретчинга **не имеет возрастных ограничений**. Занятия можно проводить, начиная с 4 лет, для занятий нужны только коврики. Занятия по методике игрового стретчинга эффективно влияют на **общее состояние здоровья школьников**, способствуют профилактике и коррекции деформаций позвоночника и стопы, укрепляют связочный аппарат позвоночника, формируют правильную осанку у детей. Занятия игровым стретчингом повышают уровень музыкально-эстетического развития школьников и создают благоприятные условия для **положительного психоэмоционального состояния**. Игровой стретчинг - это **методика гармоничного развития и оздоровления детей**.

«Растяжка - это гибкость, гибкость - это молодость, молодость - это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе». (Е.И.Зуев "Волшебная сила растяжки").

Цель:

Основной целью данной программы является **формирование у детей потребности заниматься своим здоровьем** посредством методики игрового стретчинга.

Цель будет достигнута при решении следующих задач:

Оздоровительно-коррекционные задачи:

1. *Укрепление опорно-двигательного аппарата* школьников и формирование *правильной осанки* (умения держать, сохранять правильное положение во время всех видов деятельности) с помощью упражнений игрового стретчинга.
2. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей посредством выполнения упражнений на *укрепление свода стопы*.
3. Профилактика и коррекция нарушений осанки у детей посредством выполнения упражнений на укрепление плечевого пояса, на прогиб позвоночника назад и наклона туловища вперёд.
4. Повышение уровня функционального *состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем* за счет правильного выполнения упражнений в сочетании с разными видами дыхания.
5. Комплексное оздоровление детей за счёт активизации защитных сил организма.

Обучающие задачи:

1. Формировать у детей навык ориентировки в пространстве.
2. Научить детей последовательному, правильному выполнению упражнений разминки под специально подобранную ритмичную музыку разных стилей и направлений.
3. Научить детей правильно принимать исходные положения перед выполнением упражнений комплекса.
4. Научить детей правильно выполнять упражнения комплекса, проводимого под специально подобранную классическую и народную музыку.
5. Обучить детей позам отдыха, которые они должны принимать после каждого упражнения.
6. Научить детей согласовывать свои движения при выполнении движений разминки и упражнений комплекса с музыкой.
7. Обучение детей приемам релаксации и разным видам дыхания через игровые приёмы.

Развивающие задачи:

1. Развивать у детей координацию движений, используя приём сочетания движения и музыки.
2. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
3. Развитие внимания, памяти, воображения.

4. Развитие психомоторных способностей детей.

5. Развитие функции равновесия.

Воспитательные задачи:

1. Создание мотивации у детей - расти здоровыми.

2. Формирование у детей потребности заниматься своим здоровьем.

3. Приобщение детей к регулярным физическим занятиям дома.

4. Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению упражнений.

5. Воспитание у детей положительных качеств личности: настойчивости, целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности.

Отличительная особенность программы.

Методика игрового стретчинга позволяет реализовать **мир игровых образов** в целях оздоровления и коррекции развития детей. На занятиях по игровому стретчингу дети не только развиваются физически, но и овладевают **релаксационными приёмами** - педагог обучает детей отдыхать. Релаксация помогает школьникам восстановить организм после физических нагрузок и спокойно перейти к другим видам деятельности. **Дыхательные упражнения** способствуют более быстрому восстановлению всего организма, и несут оздоровительный характер. Для релаксации в работе с детьми используется специально подобранная релаксационная музыка.

Условия реализации программы по игровому стретчингу.

Программа предназначена для школьников **6-9 лет**. Программа рассчитана **на 2 года**. Сроки реализации - **9 месяцев**. Наполняемость групп - **10 человек**.

Режим занятий

Количество часов в неделю	1
Количество учебных недель	34
Количество часов в год	34

Форма и режим работы с детьми

- групповые занятия
- индивидуальные занятия.
- занятия детей в паре.

Ожидаемый результат

- Формирование навыка *правильной осанки* (умения держать и сохранять правильное положение во время всех видов деятельности).
- Формирование *навыка правильного выполнения упражнений разминки*, координирование и согласование движений с музыкой.
- Формирование навыка принимать правильное исходное положение перед выполнением упражнений комплекса.
- Формирование *навыка правильного выполнения упражнений комплекса*, координирование и согласование движений с музыкой.
- Самостоятельный переход в позы отдыха из каждого упражнения.
- Обучение приёмам релаксации и разным видам дыхания через игровые приёмы.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата и свода стопы.
- Развитие гибкости.
- Функциональное совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы.
- Улучшение внимания и памяти.
- Развитие психомоторных способностей.
- Развитие функции равновесия.
- Развитие воображения, творческих способностей.
- Развитие мышечной силы, ловкости, выносливости.
- Приобщение к регулярным физическим занятиям дома.

- Воспитание положительных качеств личности: настойчивости, целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности.
- Формирование потребности заниматься своим здоровьем.

Способы проверки

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузкам, координацией движений, тонусом мышечной системы, улучшением гибкости.

Форма подведения итогов

1. Контрольные уроки в конце полугодий.

Основные принципы организации занятий

- 1. Наглядность.** Показ физических упражнений, образное объяснение, использование игрушек.
- 2. Доступность.** Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному. Следует учитывать степень подготовленности детей и возрастные особенности.
- 3. Систематичность.** Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнения, усложнение техники их выполнения.
- 4. Закрепление навыков.** Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий дома с мамой.
- 5. Индивидуальный подход.** Учет особенностей возраста и здоровья ребёнка, уровня его подготовки и скорости усвоения материала.
- 6. Сознательность и активность.** Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения дома с мамой.
- 7. Чередование нагрузки.** Работа одних мышц сменяется работой других, что обеспечивает чередование нагрузки и отдыха.

Игровой стретчинг
Учебно-тематическое планирование
Первый год обучения

(Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 мин; 4 занятия в месяц; 9 месяцев; 33 часа в год).

Календарный месяц	Наименование разделов и тем	Перечень упражнений	Общее количество часов	В том числе теоретических и практических
Сентябрь	Занятие №1. Вводное.	1. Ходьба	1	1
	Занятие №2. Осанка. Исходные положения упражнений. Позы отдыха.	2. Бабочка		
	Занятие №3. Сказка "Цыплёнок и солнце".	3. Рыбка		
	Занятие №4. Сказка "Спать пора".	4. Бег		
Октябрь	Занятие №1. Сказка "Лесовички". 1ч.	5. Змейка	1	1
		6. Горка	1	1
	Занятие №2. Сказка "Лесовички". 2 ч.	7. Веточка	1	1
		8. Птица	1	1
		9. Орешек	1	1

Ноябрь	Занятие №3. Повторение поз отдыха и слушания. Музыкально - ритмические игры. Осанка. Дыхание.	6. Муравей 7. Лошадка 8. Паук 9. Орешек	1 1	1 1
	Занятие №4- отрывок. Сказка "Кто поможет воробью".			
	Занятие №1. Сказка "Кто я?"	1. Веточка 2. Бег 3. Мостик 4. Птица	1 1	1 1
	Занятие №2. Сказка "Волшебные яблоки".	5. Медвежонок 6. Змея 7. Ходьба 8. Орешек 9. Горка	1 1	1 1
	Занятие №3. Сказка "Невоспитанный мышонок".			
Декабрь.	Занятие №4. Сказка "Пусть приходит зима".			
	Занятие №1. Сказка "Птица-найденыш".	1. Бабочка 2. Ходьба 3. Паучок 4. Пчелка 5. Бег 6. Веточка 7. Кошка 8. Ящерица 9. Змея	1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1
	Занятие №2. Сказка "Как у слоненка хобот появился".			
	Занятие №3. Повторение видов дыхания. Осанка. Позы отдыха.			
Январь	Занятие №4. Контрольное занятие.			
	Занятие №1. Сказка "Рябинка".	1. Горка 2. Ходьба 3. Книжка 4. Змея 5. Пчёлка 6. Лисичка 7. Рыбка 8. Орешек	1 1	1 1
	Занятие №2. Сказка "Королевич-змея".			

Февраль		9. Бег		
	Занятие №1. Сказка "Калиф-аист". 1ч	1. Веточка 2. Бег 3. Лошадка 4. Птица	1 1	1 1
	Занятие №2. Сказка "Калиф-аист" 2ч.	5. Медвежонок 6. Змея 7. Ходьба	1	1
	Занятие №3. Сказка "Хвастунишка". Занятие №4. Сказка "Лягушка и лошадка".	8. Маятник 9. Горка	1	1
Март		1. Качели 2. Ходьба 3. Муравей 4. Рыбка 5. Бабочка 6. Горка	1 1 1	1 1 1
	Занятие №1. Сказка "Верный слуга".	7. Орешек 8. Лодочка 9. Ёлочка	1	1
	Занятие №2. Сказка "Чижики".			
	Занятие №3. Сказка "Как медвежонок себя напугал". Занятие №4 - открытое. Сказка "Про козла Козьму".			
Апрель		1. Веточка 2. Бег 3. Муравей 4. Птица 5. Лошадка 6. Змея 7. Ходьба 8. Павлин 9. Горка	1 1 1 1	1 1 1 1
	Занятие №1. Сказка "Муравьи не сдаются"			
	Занятие №2. Сказка "Королевич, который ничего не боялся".			
	Занятие №3. Сказка "Как филина лечили". Занятие №4. Сказка "Кнут-музыкант".			
Май			1	1

	Занятие №1. Сказка "Воробей и карасик".	1. Аист 2. Лошадка 3. Кошечка	1	1
	Занятие №2. Повторение всех пройденных упражнений.	4. Бег 5. Орешек 6. Страус	1	1
	Занятие №3. Контрольное занятие.	7. Пчёлка 8. Муравей 9. Березка		
		Итого:	33	33

Игровой стретчинг

Учебно-тематическое планирование.

Второй год обучения

(Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 мин; 4 занятия в месяц; 9 месяцев; 34 часа в год).

Календарный месяц	Наименование разделов и тем	Перечень упражнений	Общее количество часов	В том числе теоретических и практических
Сентябрь	Занятие №1. Вводное.	1. Бабочка	1	1
	Занятие №2. Осанка. Исходные положения упражнений. Позы отдыха.	2. Ходьба 3. Паучок 4. Пчелка	1	1
	Занятие №3. Сказка "Гномик Гимли".	5. Бег 6. Веточка	1	1
	Занятие №4 " Иришкины Именины"	7. Кошка 8. Ящерица 9. Змея	1	1

Октябрь	Занятие №1. Сказка "Полицейский и его конь".	1. Горка	1	1
	Занятие №2. Сказка "Стрекоза".	2. Ходьба 3. Кошечка 4. Змея	1	1
	Занятие №3. Сказка "В гостях у стрекозы".	5. Пчёлка 6. Лисичка	1	1
	Занятие №4. Сказка "Новые приключения Элли"	7. Рыбка 8. Горка 9. Велосипед	1	1
Ноябрь	Занятие №1. Сказка "Добрый парень".	1. Бег	1	1
	Занятие №2. Сказка "Волшебная дубинка".	2. Ходьба 3. Книжка 4. Змея	1	1
	Занятие №3. Сказка "Юноша и шайтаны".	5. Ящерица 6. Муравей	1	1
	Занятие №4. Сказка "Язык зверей и птиц".	7. Лошадка 8. Мостик 9. Орешек	1	1
Декабрь.	Занятие №1. Сказка "Хлоп"	1. Веточка	1	1
	Занятие №2. Сказка "Что хочу, то и делаю".	2. Бег 3. Мостик 4. Птица	1	1
	Занятие №3. Сказка "Кривая дорога".	5. Медвежонок 6. Змея	1	1
	Занятие №4. Контрольное занятие	7. Ходьба 8. Рыбка 9. Горка	1	1
Январь	Занятие №1. Сказка "Гусенок".	1. Пчёлка	1	1

Февраль	Занятие №2. Сказка "Три царевича".	2. Ходьба	1	1
	Занятие №3. Сказка "Неблагодарный богач".	3. Книжка		
		4. Змея	1	1
		5. Бег		
		6. Орешек		
		7. Лодочка		
		8. Месяц		
		9. Кошечка		
	Занятие №1. Сказка "Змеиное царство"	1. Берёзка	1	1
	Занятие №2. Сказка "Шейдула лентяй"	2. Бег	1	1
	Занятие №3. Сказка "Шейдула лентяй" (часть 2).	3. Ходьба	1	1
		4. Павлин	1	1
	Занятие №4. Сказка "Красавица-берёза".	5. Змея	1	1
		6. Орешек		
		7. Книжка		
		8. Рыбка		
		9. Лягушка		
Март	Занятие №1. Сказка "Крошка Беби"	1. Качели	1	1
	Занятие №2. Сказка "Приключения Лизы в волшебной стране" (часть 1).	2. Ходьба	1	1
	Занятие №3. Сказка "Приключения Лизы в волшебной стране" (часть 2).	3. Муравей	1	1
		4. Рыбка	1	1
	Занятие №4. Сказка "Приключения Лизы в волшебной стране" (часть 3).	5. Бабочка	1	1
		6. Горка	1	1
		7. Орешек		
		8. Птица		
		9. Ёлочка		
Апрель	Занятие №1. Сказка "Кто такой страшный".		1	1
	Занятие №2. Сказка "Еловая шишка".	1. Веточка	1	1
	Занятие №3. Сказка "Два друга".	2. Бег	1	1
		3. Мостик	1	1
	Занятие №4. Сказка "Волчьи очки".	4. Птица	1	1
		5. Медвежонок	1	1
		6. Змея		

Май	Занятие №1. Сказка "Летняя полянка"	7. Ходьба 8. Рыбка 9. Горка	1	1
	Занятие №2. Повторение всех пройденных упражнений.	1. Аист 2. Лошадка 3. Кошечка 4. Бег	1	1
	Занятие №3. Контрольное занятие	5. Орешек 6. Страус 7. Пчёлка 8. Муравей 9. Березка	1	1
		Итого:	34	34

Структура занятия

I. Вводная часть	<p>1. Подготовка, настройка, мотивация детей на занятие.</p> <p>2. Местоположение детей. Дети учатся сами аккуратно, соблюдая ровные ряды, раскладывать спортивные коврики для занятия.</p>
II. Основная часть (сказка)	<p>1. Разминка. Подготовка мышц к основной нагрузке комплекса по принципу "не перегрузи". Разминка проводится стоя. Упражнения выполняются под специально подобранную музыку (детские песни и танцевальная музыка) в определённой последовательности: 1) голова 2) плечи 3) руки 4) позвоночник 5) бёдра 6) ноги.</p> <p>2. Дыхание. Обучение детей правильному дыханию через игровую форму под специально подобранную музыку. Раздел "дыхание" подготавливает детей к переходу от разминки к основному комплексу.</p>

	<p>3. Комплекс упражнений (сказка) начинается упражнением на растяжку позвоночника "<i>Зёрнышко</i>". Далее дети по ходу сюжета сказки на ковриках выполняют 9 упражнений под специально подобранную классическую и народную музыку. Упражнения комплекса распределены так, чтобы дети получали щадящую, равномерно распределённую нагрузку на различные группы мышц.</p> <p style="text-align: center;"><u>Упражнения направлены на:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление мышц спины и брюшного пояса путём прогиба (рыбка, змейка, кошечка и т.д.) 2. Укрепление мышц спины и брюшного пояса путём прогиба вперёд (птица, книжка, носорог и т.д.) 3. Укрепление позвоночника путём поворота туловища и наклона его в стороны: (месяц, лисичка, маятник и т.д.) 4. Укрепление мышц тазового пояса, бёдер и ног (паучок, бег, бабочка и т.д.) 5. Укрепление и развитие стоп: (ходьба, лошадка, гусеница и т.д.) 6. Укрепление мышц плечевого пояса: (пчёлка, замочек, самолёт и т.д.) 7. Упражнения для тренировки равновесия: (аист, петушок, берёзка и т.д.) <p><i>Дети не просто выполняют упражнения комплекса, а учатся соотносить вдох и выдох с движениями и с музыкой!</i></p>
<p style="text-align: center;">I</p> <p>II. Заключительная часть</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Из полученных за работу жетонов (геометрические формы) дети или индивидуально или в команде составляют различные композиции под релаксационную музыку. Тематика свободная или на тему сказки урока. 2. Релаксация. Расслабление детей, снятие эмоционального и физического напряжения, переход к другим видам деятельности. 3. Приведение рабочего места в порядок. Дети учатся сами аккуратно сворачивать спортивные коврики и убирать их в шкаф.

Методы организации учебно-воспитательного процесса.

1. Словесное объяснение (подробное объяснение упражнений разминки и основного комплекса с использованием ассоциативных образов).
2. Наглядный показ (качественный показ педагогом упражнений разминки и упражнений основного комплекса.).
3. Игровой метод (учебный материал дается в игровой форме).
4. Метод творческих заданий (самостоятельное творчество детей в рамках поставленной игровой задачи)

Дидактические материалы.

1. Комплект методического пособия по игровому стретчингу, который включает в себя: основное методическое пособие, сказки по двум годам, приложение с музыкальными произведениями.
2. CD диски к сказкам. Специально подобранные для детей отрывки из музыкальных произведений классической и народной музыки.
3. CD диски к разминкам. Специально подобранные детские песни и ритмичная танцевальная музыка.
4. CD диски для релаксации (специально подобранная релаксационная музыка для детей дошкольного возраста).

Материально-техническое обеспечение занятий

Магнитофон для проигрывания CD дисков, коврики для выполнения упражнений на полу, стулья по количеству детей, мяч, геометрические оценочные жетоны.

Список используемой литературы

1. Назарова А.Г. "Игровой стретчинг". М., 2010г.
2. Е.И. Зуев. "Волшебная сила растяжки". М., "Советский спорт" 1993г.
3. Иванова О. "100 упражнений стретчинга для всех групп мышц", «Спорт в школе»: Приложение к газете «Первое сентября», 1998.
4. Константинова А.И. "Игровой стретчинг". Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 1993г.
5. Кудрявцев В.Т. , Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления". Линка-Пересс Москва 2000г.
6. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. "Общеразвивающие упражнения" – М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. "Стретчинг" М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г.Киселева "Советский спорт" 1991г.

8. Колодницкий Г.А. "Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры" Изд-во «Дрофа», 2011г.