

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол от 31.08.24. № 1



Утверждено  
заведующим МАДОУ ДС  
комбинированного вида  
«Серебряное копытце»  
Зайцева Т.В.  
Приказ от 31.08 г. № 76

Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-оздоровительной направленности

## «ЗумбаКидс»

Срок реализации программы – 1 год  
Возраст воспитанников – 4 -7 лет.

**Руководитель:**  
Баженова Светлана Ивановна  
Педагог дополнительного образования

г. Северобайкальск  
2024 г.

| п<br>п/п | Содержание:  | Стр. |
|----------|--|------|
|          | <b><i>1. Целевой раздел.</i></b>                           | 3    |
| 1.1.     | Пояснительная записка.                                     | 3    |
| 1.2.     | Цель и задачи  | 4    |
| 1.3.     | Планируемые результаты реализации программы                | 5    |
| 1.4.     | Основные принципы формирования программы.                  | 5    |
| 1.5.     | Методы обучения.   | 5    |
| 1.6.     | Формы педагогической диагностики.                          | 6    |
| 1.7.     | Результаты фиксации освоения программы                     | 6    |
| 1.8.     | Формы организации занятий.                                 | 6    |
| 1.9.     | Особенности работы с детьми возраста 4 – 7 лет             | 6    |
| 1.10.    | Алгоритм занятий.  | 7    |
|          | <b><i>2. Содержательный раздел.</i></b>                    | 8    |
| 2.1.     | Учебно-тематический план                                   | 8    |
| 2.2.     | Содержание программы                                       | 8    |
|          | <b><i>3. Организационный раздел.</i></b>                   | 10   |
| 3.1.     | Срок реализации программы.                                 | 10   |
| 3.2.     | Кадровое обеспечение программы                             | 10   |
| 3.3.     | Требования к материально-техническим условиям организации: | 10   |
|          | <b><i>4. Список литературы.</i></b>                        | 11   |

## 1. Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

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

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

Программа «Зумба Кидс» в детском саду имеет две направленности: художественно-эстетическую и физкультурно-спортивную.

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

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

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

Программа Зумба Кидс направлена на достижение общего оздоровительного эффекта, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремление к активным занятиям физической культурой и спортом, душевной и физической гармонии. Развитие детей и улучшение их здоровья в дошкольный период – одна из актуальных задач современной педагогики.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих заключаются в ее инновационном характере. Занятия зумбой отлично подходят для детей, ведь они сочетают в себе простые фитнес упражнения в игровой форме, доступные танцевальные элементы самых разных направлений аэробики под зажигательные латиноамериканские и африканские ритмы.

Занятия зумбой обеспечивают эффективную тренировку всего тела, развивают пластику, координацию и чувства ритма, помогают формированию хорошей осанки, благотворно влияют на дыхательную систему, заряжают энергию. Кроме того, дети весело и ненавязчиво учатся дисциплине и организованности, приучаются работать в команде. Тренировки по этой системе являются отличной психологической разрядкой.

Успех зумбы во многом обеспечен тем, что они доступны каждому, отлично вписываются в концепцию здорового образа жизни и дарят массу положительных эмоций. Именно благодаря этому танцевальная фитнес программа интенсивно развивается и приобретает всё большую популярность у людей разных возрастных категорий и разного уровня физической подготовленности

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по

физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Дополнительная общеразвивающая программа «Зумба Кидс» физкультурно-оздоровительной направленности, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Данная программа разработана в соответствии с ФГОС ДО с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов музыкально - ритмической деятельности в ДОУ, а также возрастных особенностей и возможностей детей дошкольного возраста.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом РФ от 29.12.2019 №273 «Об Образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования";
4. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28;
5. Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 № 2;
6. Письмом Министерства Образования и науки РФ « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11.12.2006 № 06-1844;
7. Уставом МАДОУ «Д/с «Серебряное копытце»

## 1.2. Цель и задачи:

**Цель программы:** создать необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствовать укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также прививать интерес дошкольников к спортивной хореографии.

### **Задачи:**

#### ***1. Образовательные задачи***

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

#### ***2. Развивающие задачи***

- Развивать творческие способности детей.
- Развивать музыкальный ритм и чувство ритма.
- Развивать воображение, фантазию.

### **3. Воспитательные задачи**

- Воспитывать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребёнка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

#### 1.3. Планируемые результаты освоения программы.

- ✓ Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.
- ✓ Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование навыка правильной осанки.
- ✓ Формирование устойчивого интереса детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой.
- ✓ Воспитание морально-волевых качеств.

#### 1.4. Основные принципы формирования программы.

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

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

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

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

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

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

#### 1.5. Методические приемы обучения .

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

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

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

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

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

### 1.6 Формы педагогической диагностики.

Педагогическая диагностика развития физических навыков. Проходит в начале и в конце учебного года, которая помогает выявить уровень умений и навыков у ребенка.

Основной метод – наблюдение за детьми в процессе движения под музыку. Обследование проводится в ходе образовательной деятельности

#### **Диагностический инструментарий**

Усвоение программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги)

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

*Высокий.* Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

*Средний.* Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

*Низкий.* Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

### 1.7. Результаты фиксации освоения программы.

Первый год обучения (старшая и подготовительная группа). После первого года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений хореографии. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

Формы проверки результатов:

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- контрольные занятия;
- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей;
- отчетный концерт по итогам года.

### 1.8. Форма и режим организации занятий.

**Форма занятий** – групповая до 10 человек

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия у детей 4-5 лет- 20 минут, 5-6 лет- 25 минут, у детей 6-7 лет 30 минут.

| Возраст | Количество занятий в месяц | Длительность | Общий объем занятий в год |
|---------|----------------------------|--------------|---------------------------|
| 4-5 лет | 6                          | 20 мин       | 42                        |
| 5-6 лет | 6                          | 25 мин       | 42                        |
| 6-7 лет | 6                          | 30 мин       | 42                        |

\*Продолжительность 1 занятия в неделю; длительность занятий соответствует СанПин:  
 средняя группа – 20 мин.; в неделю – 40 мин.  
 старшая группа – 25 мин.; в неделю – 50 мин.  
 подготовительная группа – 30 мин.; в неделю – 60 мин

### 1.9. Характеристика возрастных особенностей развития детей

#### **Возрастные особенности детей от 4 до 7 лет**

Дети 4-7 лет способны выделять и сравнивать признаки отдельных явлений, в том числе и музыкальных, устанавливать между ними связи. В этом возрасте ребенок не только предпочитает тот или иной вид музыкальной деятельности, но и избирательно относится к различным ее сторонам. Дети этого возраста проявляют в движении ловкость, быстроту, умение двигаться и ориентироваться в пространстве, в коллективе. Больше внимания обращают на звучание музыки, лучше согласовывают движения с ее характером, формой, динамикой.

### 1.10. Алгоритм занятий.

**Каждый комплекс занятий состоит из трех частей:**

- подготовительная часть (разминка) -5 минут;
- аэробная основная часть –от 10 до 20 минут;
- заключительная – 5 минут.

| <b>Время</b>                            | <b>Содержание</b>   | <b>Темп музыки</b> | <b>Контроль нагрузки</b>           |
|---|---|--------------------|------------------------------------|
| <b><i>Подготовительная часть</i></b>    |   |                    |                                    |
| 5 мин.                                  | Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.                           | 120 bpm            | Внешние проявления, самооценка     |
| <b><i>Аэробная часть (основная)</i></b> |   |                    |                                    |
| 15-20 мин.                              | Комбинации из элементов зумба, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных направлений, в завершении основной части подвижная игра (анимация). | 130-140 bpm        | Пульс, дыхание, внешние проявления |
| <b><i>Заключительная часть</i></b>      |   |                    |                                    |
| 5 мин.                                  | Упражнения на развитие гибкости, расслабление, равновесие, выполняемые в положении сидя, лежа, стоя.  | Медленная музыка   | Внешние проявления, самооценка.    |

Некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

## 2. Содержательный раздел.

### 2.2. Учебно-тематический план

| № | Тема занятия   | Количество часов |           |           | Форма контроля   |
|---|--|------------------|-----------|-----------|--|
|   |  | теория           | практика  | всего     |  |
| 1 | Вводное занятие                                      | 1                | 1         | 2         | Фронтальный контроль учащихся  |
| 2 | Постановка   | 1                | 3         | 7         | Фронтальный контроль, текущая форма контроля                               |
| 3 | Ориентировка в пространстве                          | 1                | 6         | 7         | Фронтальный контроль учащихся, текущая форма контроля, практическая работа |
| 4 | Основные танцевальные движения                       | 1                | 6         | 7         | Входящая диагностика, практическая работа                                  |
| 5 | Развитие музыкально-ритмической координации движений | 1                | 6         | 7         | Практическая работа  |
| 6 | Патриотизм   | 1                | 6         | 7         | Фронтальный контроль учащихся, текущая форма контроля, практическая работа |
| 3 | Диагностика  | 1                | 4         | 5         | Фронтальный контроль учащихся, текущая форма контроля, практическая работа |
|   | <b>Итого</b>   | <b>7</b>         | <b>31</b> | <b>42</b> |  |

### 2.3. Содержание программы

#### **Раздел 1. Введение в программу.**

**Тема 1.1.** Знакомство с программой. Особенности первого года обучения.

Цель и задачи программы. Знакомство с учебным планом первого года обучения. Основные формы работы. Знакомство детей друг с другом.

**Тема 1.2.** Правила техники безопасности в хореографическом зале.

Техника безопасности в хореографическом зале. Организация рабочего места.

#### **Раздел 2. Постановка**

Постановка на ковре по местам отработка на память своего места на ковре в игровой форме ( игра мышки и сова )

**Тема 2.1.** Элементы музыкальной грамоты.

Ходьба, бег, прыжки под музыку. Обще развивающие упражнения, элементы гимнастики.

**Тема 2.2.** Осенний листопад. Познакомить детей с понятиями «осень», «осенние листочки», «осенний листопад». Расширять знания детей о понятиях «танец», «ориентировка в пространстве», «ровная спина», «носик смотрит прямо». Учить первичным навыкам «находить свое место на краю ковра», «двигаться по краю ковра».

Тема 2.3. Упражнение на отдельные группы мышц.

Знать названия групп мышц. Упражнения групп плечевого пояса, упражнения для туловища упражнения для ног, упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Тема 2.5. День матери.

Видео поздравления ( флешмоб ) ко дню матери.

### **Раздел 3. Ориентировка в пространстве.**

Теоретические сведения

Знать: что такое колонна, линия, круг. Что такое пространство и правильное определение?

- построение в круг, движение по кругу;

Тема 3.1. Новый год.

-Познакомить детей с понятиями «зима», «зимние праздники».

-Расширять знание детей о понятиях «линии»

-Учить движения хороводного шага, держась за руки и соблюдая правильную форму круга.

Подготовка к утреннику, постановка танца.

Итоговое мероприятие Новый год.

Тема 3.2. Основные танцевальные движения.

Тема 3.3. Танцевальные шаги в образе различных животных.

Теоретические сведения

Описание образа различных животных и их движения.

Практические занятия

- уметь передавать характер музыки в образе животного;

- мимика движения характер животного;

- повадки животного;

Тема 3.4. Утренник 23 февраля, 8 марта.

Подготовка к 23 февраля, основы танцевальных движений, флешмоб «Защитники отечества».

Познакомить детей с понятиями «весна», «мамин праздник».

-Учить передавать характер, мимику, пластику, воображение, через движения с сюжетным наполнением танца.

-Расширять имитационные знания о понятиях «кошечка точит коготки», «умывается», «ползает», «виляет хвостиком», «болтает ножками».

Подготовка к 8 марта, основные танцевальные движения, разучивание танцев.

Итоговое мероприятие 8 марта.

### **Раздел 4. Развитие музыкально-ритмическую координацию движений**

Способность выразительно двигаться в соответствии с характером музыки, используя предметы.

-Расширять умение перестраиваться из большого круга в маленький и наоборот, не держась за руки.

-Учить детей движением в работе с лентой: «поочередное поднятие рук», «круговые движения рук», «змейка».

Тема 4.1. Танец-игра.

Танцевальные игры у детей вызывают массу положительных эмоций, приносят им уверенность в своих действиях, что, в свою очередь помогает им раскрепоститься, делает их более общительными и внимательными. Развивает когнитивные способности.

«Танцевальный телефон», «Застывшие фигуры», «Дождик, лужа, озеро», «Зеркало».

## Раздел 5. Патриотизм.

Патриотизм одно из наиболее глубоких человеческих чувств, выражающих любовь к родине, готовность служить её интересам, гордость за свой народ. Это неразрывно связано с воспитанием чувств чести, долго, ответственности человека в обществе. При изучении темы Великой Отечественной войны и Победы дети имеют возможность изучать эту тему не только на занятиях по истории в школе, но и на уроках хореографии.

### Тема 5.1. 9 мая, День победы.

Познакомить детей с понятиями патриотизм, привлечь любовь к родине.  
Постановка танца, музыкальная композиция времен ВОВ «Катюша».

## Раздел 6. Диагностика

### 3.Организационный раздел.

#### 3.1.Срок реализации программы.

Рабочая программа « Зумба Кидс » предназначена для обучения детей 4 – 7 лет и рассчитана на один учебный год:

#### **Режим занятий:**

Количество занятий в неделю 1-2, в месяц 6 занятия. В год проводится 42 занятий.  
Длительность занятия согласно таблице в п.1.8 настоящей программы

#### 3.2.Кадровое обеспечение программы:

Для успешной реализации данной программы в дошкольном учреждении заключен договор с педагогом, прошедшим специальное обучение, имеющий лицензию инструктора по фитнес- программе Zumba® .

#### 3.3.Требования к материально-техническим условиям организации:

Занятия проводятся в специально оборудованном помещении в музыкальном зале.  
Для успешной реализации данной программы в музыкальном зале имеется следующее оборудование:

|                      |   |
|----------------------|---|
| Технические средства | 1. Ноутбук,<br>2. Микшер, колонки<br>3. Лицензионные диски с музыкой. |
|----------------------|---|

Занятия зумба фитнес обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Для соблюдения гигиенических норм дети занимаются в спортивной форме (шорты, футболка). Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных танцевальных упражнений должна быть не менее 20— 25 мин.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, частота сердечных сокращений не должна превышать 130— 140 уд./мин.

#### 4. Литература

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



### 3. Организационный раздел.

#### 3.1. Срок реализации программы.

Рабочая программа « Зумба Кидс » предназначена для обучения детей 4 – 7 лет и рассчитана на один учебный год:

#### **Режим занятий:**

Количество занятий в неделю 1-2, в месяц 6 занятия. В год проводится 42 занятий. Длительность занятия согласно таблице в п.1.8 настоящей программы

#### 3.2. Кадровое обеспечение программы:

Для успешной реализации данной программы в дошкольном учреждении заключен договор с педагогом, прошедшим специальное обучение, имеющий лицензию инструктора по фитнес- программе Zumba® .

#### 3.3. Требования к материально-техническим условиям организации:

Занятия проводятся в специально оборудованном помещении в музыкальном зале. Для успешной реализации данной программы в музыкальном зале имеется следующее оборудование:

|                      |   |
|----------------------|---|
| Технические средства | 1. Ноутбук,<br>2. Микшер, колонки<br>3. Лицензионные диски с музыкой. |
|----------------------|---|

Занятия зумба фитнес обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Для соблюдения гигиенических норм дети занимаются в спортивной форме (шорты, футболка). Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных танцевальных упражнений должна быть не менее 20— 25 мин.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, частота сердечных сокращений не должна превышать 130— 140 уд./мин.

#### 4. Литература

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



