

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Юбилейный»

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
Протокол № 3
от 24.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБУ ДО ОЦ
«Юбилейный»
от 31.08.2023 г. № 114-од

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Фитнес детям»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

объем программы: 108 часа

Срок реализации – 1 год

Объем 216 академических часов

ФИО автора-составителя:
Тимофеева Наталья Владимировна,
педагог дополнительного
образования

пгт. Луговой, 2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес детям» ориентирована на всестороннее, физическое развитие обучающихся, укрепление и сохранение их здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.

Главная воспитательная ценность фитнеса и физической культуры - важное условие процесса физического воспитания обучающихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями фитнеса и физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Учебные группы формируются с учетом индивидуальных способностей и уровня подготовленности обучающихся и, как правило, бывают разновозрастные. Набор обучающихся в объединение осуществляется на основании заявления родителей.

Организация режима проведения занятий, а также комплектование группы производится в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Продолжительность одного занятия – 40 минут, перерывы между занятиями – 20 минут. Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 учебному часу.

Программа соответствует специфике дошкольного образования обучающихся и способствует расширению функциональных возможностей растущего организма; повышению работоспособности обучающихся посредством эффективности закаливания; формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков; формированию двигательных качеств, развитию мотивации к регулярным занятиям физкультурой; формированию потребности в здоровом образе жизни и воспитанию дружеских взаимоотношений между обучающимися.

Педагогическая целесообразность программы. Дополнительные занятия по детскому фитнесу ориентированы на то, чтобы заложить у обучающихся стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает фитнес средством совершенствования личности.

Обучающиеся получают необходимые сведения, которые повлияют на сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программой предусмотрено сочетание ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными для обучающихся. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

1.2. Направленность: спортивная

1.3. Актуальность программы. определяется направленностью на создание условий для повышения двигательной активности у обучающихся дошкольного возраста, необходимых для успешного развития всех физических качеств, а также для повышения интереса обучающихся к физкультурным занятиям, что соответствует документам, регулирующим основные направления физического воспитания в дошкольных учреждениях и определяющим приоритетные направления совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях (ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статья 14; Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»).

Цели и задачи программы

Цель: создание условий для развития физических, творческих, художественно-эстетических качеств обучающегося посредством уроков танцевальной аэробики и фитнеса.

Задачи:

Обучающие:

- повышение уровня ритмической подготовки обучающихся путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки обучающихся;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем обучающихся с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата обучающихся с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);

- повысить уровень здоровья обучающихся, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности обучающихся об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

Воспитательные:

- способствовать адаптации обучающихся в коллективе;
- воспитывать у обучающихся потребности в физической культуре.
- воспитывать ценностное отношение к собственному труду, трудосверстников и его результатам;
- воспитывать умение доводить начатое дело до конца.

1.6 Отличительной особенностью предлагаемой программы заключается в том, что с момента поступления в группу обучающийся сразу включается в творческий процесс познания себя как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Ещё одной особенностью программы является тесная связь педагога с родителями обучающихся. Для этой цели используются следующие формы работы: личные беседы педагога с родителями, совместные мероприятия для обучающихся и родителей. Программа включает в себя следующие компоненты образовательной деятельности: музыкально-ритмические движения, слушание музыки, физические упражнения, развивающие игры.

1.7. Характеристика программы: Содержание программы включает материалы, не получившие свое отражение в общеобразовательной программе: теоретические и практические занятия, позволяющие подготовить творческий проект и обеспечить участие обучающегося в конкурсах проектов различного уровня. Метапредметные результаты соответствуют требованиям к результатам образования действующего ФГОС ООО.

1.8. Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся 7-10 лет (1-4 классы), мотивированных на получение повышенных образовательных результатов и участие в конкурсных мероприятиях. Набор осуществляется независимо от способностей и умений обучающихся, без специального отбора. Наполняемость групп: 7 детей.

1.9. Объем программы: 216 академических часов:

1.10. Форма и режим занятий:

Занятия по программе «Фитнес детям» проходят в сетевом взаимодействии, с применением дистанционных технологий (в периоды неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней и др.).

Занятия проходят в 5-ти разновозрастных группах (3 образовательных уровня).

Группы формируются с учетом сменности детей в школе. Количество обучающихся - 7 детей в каждой группе.

Продолжительность одного занятия – 40 минут, перерывы между занятиями – 20 минут. Режим занятий в группах: 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа в год) и 1 раз в неделю по 2 академических часа (72 часа в год). Организация режима проведения занятий, а также комплектование групп производится в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. 7 Формы очной организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (7 человек), малыми группами (4-6 человек) и индивидуально: - работа над проектами обучающихся; - подготовка к конкурсам.

1.11. Уровень освоения программы: *разноуровневый*

Общекультурный – уровень предполагает развитие обучающихся в данной образовательной области, формирование навыков на уровне практического применения полученных знаний и умений на практике, в самостоятельной деятельности.

1.12. Планируемый результат по окончанию обучения

В результате работы по программе «Фитнес детям» обучающиеся

Должны знать:

- правила поведения в спортзале, техника безопасности на занятиях, травматизм и меры его предупреждения, гигиенические требования к одежде;
- правилам выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смыслу спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

Должны уметь:

- контролировать в процессе урока свою осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Воспитание самостоятельности, ответственности, коллективизма и взаимопомощи, последовательности и упорства в достижении цели, самокритичности, эстетического вкуса, доброжелательного отношения друг к другу.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и фитнес-аэробики для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- участие со сверстниками в подвижных, спортивных играх, эстафетах и конкурсах спортивных игр, эстафет;
- умение анализировать и оценивать результаты собственного труда, сверстников;
- поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес;
- аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Результативность образовательной деятельности определяется способностью обучающихся на каждом этапе расширять круг задач на основе использования полученной в ходе обучения информации и навыков.

1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

- Диагностический (вступительный) – определение физических и творческих способностей обучающихся.
- Промежуточный – наблюдение, контроль, беседа, групповая рефлексия (оценка сделанного, усвоенного) по направлениям: уважительное отношение к иному мнению,

истории и культуре других народов; интерес к танцам, фитнесу и танцевальным занятиям; оценка достигнутого, степень успешности выполнения упражнений.

- Итоговый – выявление результатов обучения, сформированных двигательных умений, навыков.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план на 2023-2024г.

для 3-х групп

	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводные занятия	6	3	3
2.	Классическая аэробика	18	2	16
3.	Степ-аэробика	16	2	14
4.	Танцевальная аэробика	16	2	14
5.	Упражнения на развитие гибкости	16	2	14
	Итого:	72	11	61

2.2. Календарный учебный график на 2023-2024 г.

для 3-х групп

N п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	1 неделя 2 неделя	групповая	6ч.	<i>Вводное занятие:</i> Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес? <i>Практическое занятие:</i> Знакомство с коллективом. Обсуждение программы обучения.	Беседа.
	октябрь	3 неделя	групповая	2ч.	Классическая аэробика. Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой.	Наблюдение. Контроль.
		4 неделя		2ч.	Закрепление и совершенствование упражнений, используемых в занятиях аэробикой.	Наблюдение. Контроль.

2	ноябрь	1 неделя	групповая	2ч.	Ознакомление и разучивание базовых элементов аэробики и их разновидностей.	Наблюдение. Контроль.
		2 неделя		2ч.	Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей.	Наблюдение. Контроль.
	ноябрь	3 неделя	групповая	3ч.	Ознакомление и разучивание от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики.	Наблюдение. Контроль.
		4 неделя		3ч.	Закрепление и совершенствование от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики.	Наблюдение. Контроль.
3	декабрь	1 неделя 2 неделя	групповая	4ч.	Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партерную часть занятия аэробикой. Закрепление умений.	Наблюдение. Контроль.
	декабрь	3 неделя 4 неделя	групповая	2ч.	Степ-аэробика. Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степ-платформе.	Наблюдение. Контроль.
4	январь	1 неделя 2 неделя	групповая	4ч.	Основные исходные позиции. Базовые шаги и основные элементы степ-аэробики.	Наблюдение. Контроль. Наблюдение. Контроль.
5	январь	3 неделя	групповая	3ч.	Высококоординационные аэробные связки.	Наблюдение. Контроль.

		4 неделя		3ч.	Составление степ-аэробной комбинации.	Наблюдение. Контроль.
6	февраль	1 неделя 2 неделя		4ч.	Закрепление изученных позиций, подходов и комбинаций.	Наблюдение. Контроль.
	февраль	3 неделя 4 неделя	групповая	4ч.	Танцевальная аэробика. История аэробики. Базовые шаги танцевальной аэробики. Прослушивание и подбор композиций. Составление связок.	Беседа. Наблюдение. Контроль.
7	март	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя		8ч.	Отработка составленных связок. Составление комплекса упражнений с элементами танцевальной аэробики. Отработка комплекса.	Наблюдение. Контроль.
8	апрель	1 неделя 2 неделя	групповая	2ч.	Постановка танцевальной композиции в стиле «Hip-Hop»	Наблюдение. Контроль.
8	апрель	3неделя	групповая	2ч.	Закрепление танцевальной композиции.	Наблюдение. Контроль.
		4 неделя	групповая	2ч.	Упражнения на развитие гибкости. Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой.	Беседа. Наблюдение.
9	май	1 неделя 2 неделя	групповая	4ч.	Стретчинг с элементами йоги.	Наблюдение. Контроль.
	май	3неделя 4 неделя	групповая	2ч.	Релаксация и медитация на занятиях фитнес-аэробикой.	Наблюдение. Контроль.
10	июнь	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	групповая	8ч.	Растягивание мышц. Отработка комплекса на гибкость, эластичность. Разучивание гимнастических элементов. Повторение пройденных элементов. Закрепление пройденных элементов.	Наблюдение. Контроль.

Содержание программы

Содержание программы объединения «Фитнес детям» направленно на развитие физического потенциала обучающихся.

Все занятия объединения делятся на 2 вида: теоретические и практические.

Практические занятия проходят по следующим темам:

1. Вводное занятие:

Первое занятие в объединение «Фитнес детям» является вводным, на котором формируется детский коллектив. Знакомство с программой обучения. Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

2. Классическая аэробика.

Теория: что такое аэробика? Партерная гимнастика. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Высококоординационные аэробные связки.

Практика: выполнение связок классической аэробики.

3. Степ-аэробика.

Теория: ознакомление с историей степ-аэробики. Основные позиции.

Практика: танцевальная аэробика. Выполнение комбинаций.

4. Танцевальная аэробика.

Теория: знакомство с историей танцевальной аэробики.

Практика: постановка танцевальных композиций, подходов.

5. Упражнение на развитие гибкости.

Теория: техника безопасности. Описание.

Практика: стретчинг и простейшая фитнес-йога. Упражнения на расслабление и растягивание.

2.3. Воспитательная работа

2.3.1. Цель: Способствовать формированию общественно активной, нравственно ориентированной, творческой личности, обладающей умением адаптироваться в быстро меняющихся социальных условиях, сохраняя позитивный потенциал.

-Организовать единое образовательно-воспитательное пространство в объединении.

-Помочь детям и подросткам осознать основополагающее значение нравственных ценностей в жизни людей; прививать им стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, душевная чуткость, отзывчивость, ответственность, любовь ко всему живому.

-Приобщить к активной творческой деятельности, пробудить интерес к профессиональной самоориентации.

-Воспитывать ценности здорового образа жизни и экологической культуры.

-Организовать участие обучающихся в конкурсах, проектах и акциях различного уровня, способствовать реализации их интересов и потребностей в различных видах общественной деятельности.

- Способствовать формированию гражданско-патриотического сознания.

2.3.2. Формы и методы воспитания:

Формы воспитательной работы в объединении: беседы, встречи, коллективные творческие дела, праздники, конкурсы, познавательные игры, викторины, экскурсии, участие в конкурсах, акциях, мероприятиях, мастер-классах и др.

Методы воспитательной работы: объяснение, убеждение, рассказ, показ, обсуждение, анализ, поощрение, пример, создание ситуации успеха.

2.3.3. Условия воспитания, анализ результатов:

Применяемые формы и методы анализа результатов воспитательной работы: педагогическое наблюдение, анкетирование, активность и результативность участия обучающихся в конкурсах и мероприятиях.

Материально-техническое обеспечение

Для достижения наилучшего результата в усвоении программы необходимы:

1. Ноутбуки
2. Штатив
4. Мультимедийное оборудование (экран, проектор)

Программное обеспечение:

1. Монтаж видео Movavi Video Editor Plus
2. Выход в интернет

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализует педагог дополнительного образования категории, имеющий средне-специальное. (воспитатель ДО). Педагогом пройдены курсы повышения квалификации по профилю программы.

Методическое обеспечение образовательной программы

Программой предусмотрена диагностика и анализ состояния здоровья и уровня способностей обучающихся. Основные принципы обучения: системности, последовательности, доступности.

В проведении занятий используются следующие **методы обучения:**

наглядный – в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца;

словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений;

словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение программы.

На занятиях применяются фитнес технологии. Фитнес-технологии в дошкольном образовании повышают уровень проведения традиционных занятий физкультурой, вызывают положительные эмоции, удовлетворяют потребности обучающегося в движении, способствуют физическому развитию и физической подготовленности. Основная цель их применения состоит в формировании осознанного отношения к оздоровительным занятиям, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Личностно-ориентированное обучение

Технология метода проектов

Принципы обучения:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность.

Формы проведения занятий

Основная форма организации занятий – практическая работа.

Используются формы занятий:

- групповые занятия;
- занятия в подгруппах;
- индивидуальные занятия;
- фронтальные занятия;

Все разделы программы делятся на теоретические и практические занятия. Практический материал занимает 80% времени обучения.

Чаще всего занятия проводятся с целой группой, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою работу на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению задания. Групповая работа позволяет выполнить наиболее сложные и масштабные работы с наименьшими материальными затратами. Однако необходимо предусматривать занятия в малых группах и индивидуальные занятия.

В подгруппах целесообразно проводить занятия по сложным темам, требующих многократного повторения и закрепления пройденного материала; занятия с обучающимися, которые работают над собственным проектом или коллективной работой.

Использование индивидуальных форм работы в процессе обучения помогает обучающимся осознавать достигаемые результаты, повышать учебную мотивацию и результативность обучения.

Фронтальная форма работы – это показ презентаций, видеоматериалов, мультфильмов, наглядного материала, а также различных технических приёмов работы с пояснением всей группе.

Информационные источники

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: метод. пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2016. – 208 с.
2. Одинцова И. Б. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста / И. Б. Одинцова. – М.: Эксмо, 2013. – 160 с.
3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / Л. И. Пензулаева – М.: МозаикаСинтез, 2015. – 128 с.
4. Петров П. К., Методика преподавания гимнастики в школе / П. К. Петров. – М.: Владос, 2013. – 448 с.
5. Турлова Л. В., Программа по дисциплине «Ритмика» / Л. В. Турлова. – Троицкое, 2015. – 12 с.
6. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
7. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г.
8. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
9. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
10. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
11. Струджес Стивен «Практическая йога». Мир книги. М,-2003.
12. Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г.

Список литературы, рекомендованной родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи им в обучении и воспитании ребёнка

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: метод. пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2016. – 208 с.
2. Скребцова Л. Сказочный справочник здоровья для детей и их родителей. Т. 2 / Л. Скребцова, М. Скребцова. – М: Амрита-Русь, 2016. – 224 с.