



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 99 ГОРОДА ТЮМЕНИ
(МАДОУ д/с № 99 города Тюмени)**

625008 г. Тюмень ул. Волгоградская, 5

телефон/факс (3452) 26-45-78

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
МАДОУ д/с № 99 города Тюмени
Протокол № 1
от « 30 » августа 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ д/с № 99
города Тюмени
Н.М. Новоселова
Приказ № 013
от « 30 » сентября 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по физическому развитию детей 4-5 лет
«ЗДОРОВЯЧКИ»
(Фитбол-гимнастика)**

Срок реализации – 1 год

Автор - составитель:
Маркова Светлана Валерьевна,
инструктор по физической культуре

Тюмень - 2016

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Актуальность.....	3
Отличительные особенности программы	4
Принципы построения программы	5
Цель программы	6
Характеристика разделов программы	7
Условия реализации программы.....	9
Ожидаемый результат	10
Формы подведения итогов и способы проверки знаний	11
Тестирование уровня физической подготовленности детей.....	12
Материально- техническое оснащение процесса обучения	12
Учебно-тематический план для детей среднего дошкольного возраста.....	13
Содержание программного материала	15
Список литературы	16

Пояснительная записка

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

В тоже время, можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-аэробика» и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

К одному из таких видов относится «фитбол -гимнастика». Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Оздоровительно-развивающая программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им.А.И.Герцена Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Актуальность

Гимнастические мячи большого размера появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес как у детей, так и

у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Вибрационное воздействие мяча на организм занимающегося имеет обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы, поэтому применяется при реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма. Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

Отличительные особенности программы

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Педагогическая целесообразность

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от· возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями. При занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занимаясь фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Новизна программы

Программа по фитбол-гимнастике является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.).

Принципы построения программы

При разработке программы базовой основой послужили теория и методика физического воспитания, оздоровительной физической культуры, детского фитнеса, учебно-педагогический контроль.

Логику построения данной программы, её особый приоритет и перспективу обеспечивает соответствие принципам дидактики и специальным требованиям:

- непрерывности процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;
- целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и дополнительного образования;

- личностно-ориентированному характеру обучения, реализуемому посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения учебных программ;
- наличию существенного оздоровительного эффекта, обусловленному участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно, с аэробным механизмом энергообеспечения) и биомеханическим факторам (прежде всего, воздействию непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы).

Цель и задачи программы

Целью программы является содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся.

1. Оздоровительно - коррекционные задачи.

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать повышению работоспособности организма занимающегося.
- Развивать мелкую моторику рук.
- Способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и

общего психического состояния.

2. Образовательные задачи.

- Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

3. Воспитательные задачи

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

Характеристика разделов программы

В структурную основу программы по фитбол- гимнастике входят 2 блока: основы знаний и учебно-практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей).

Практическая часть программы состоит из пяти разделов: «Фитбол-гимнастика» (общеразвивающая направленность); «Фитбол- танец» (танцевально-ритмическая направленность); «Фитбол- атлетика» (общеукрепляющая направленность); «Фитбол- коррекция» (коррекционно -

профилактическая направленность); «Фитбол - игра» (креативно - игровая направленность).

«Основы знаний» - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является невозможным.

Весь учебный материал распределен на год обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику фитбол-гимнастики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

«Учебно-практический материал» включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол - гимнастикой», «Фитбол - танцем», «Фитбол - атлетикой», «Фитбол - коррекцией», «Фитбол-игрой» , а так же самостоятельными заданиями для детей, которые могут служить дополнением к изучению программного материала.

Упражнения раздела **«Фитбол-танец»** являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), основы хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел **«Фитбол-атлетика»** имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование

данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел **«Фитбол-коррекция»** состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Креативно-игровой раздел **«Фитбол-игра»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных уроков. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность. При проведении занятий по фитбол-гимнастике используются игровой и соревновательный методы, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный

фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей дошкольного возраста.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

Условия реализации программы

Образовательная программа рассчитана для детей 4-5 лет на 1 год обучения. Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся 2 раза в неделю по 20 минут: 8 занятий в месяц, всего 54 занятия в год. Формы проведения занятий – игра, эстафета, творческое задание, концерт, праздник

Ожидаемый результат

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

В результате 1 года обучения дети должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем,
- свойства и функции мяча,
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой, само страховка,
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями

В результате 1 года обучения дети должны уметь:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях,
- выполнять комплексы упражнений программы фитбол-гимнастики,
- иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений,
- ритмично двигаться в различном музыкальном темпе
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой

Формы подведения итогов и способы проверки знаний

- Наблюдение педагога,
- Игра,
- Творческое задание,
- Выступления детей с комплексом упражнений фитбол-гимнастики на праздниках, в концертных программах,
- Тестирование (диагностика результативности развития способностей)
- Открытые занятия.

Для определения уровня физической подготовленности учитываются объективные исходные показатели и произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей. Для этого в начале и в конце изучения программного материала по фитбол- гимнастике проводится тестирование уровня физической подготовленности, используются контрольные упражнения программы и специальные тесты.

Тестирование уровня физической подготовленности детей

Представляется, что наиболее объективными и интегральными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

- прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно. Это самый популярный тест для исследования скоростносиловых способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста;

- бросок мяча весом 1 кг (медбола) вдаль двумя руками из положения стоя. Выполнение этого движения из положения стоя связано с активным включением в работу группы крупных мышц туловища. Как показывает практика, выполнение теста вызывает затруднения у некоторых детей 4-5 лет, хотя в основном дети справляются с этим заданием без посторонней помощи;

- бег по прямой с высокого старта на 30 м (для оценки быстроты);
- бег змейкой между предметами, расположенными на расстоянии между собой в 1 м, общая дистанция бега - 10 м (для оценки ловкости);
- сохранение статического равновесия, стоя на линии - пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги (от 15-20 с);
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками (15 раз, диаметр мяча 15-20 см);
- метание вдаль мешочков с песком весом 150-200 г удобной рукой (5-8 м);
- наклон вперед из положения сидя (5-7 см за линию пяток).

В качестве дополнительных тестов можно рекомендовать:

- исследование мышечной силы правой и левой кисти;
- подъем туловища в сед за 30 с (8-10 раз).

Данные тесты прошли широкую апробацию в ДООУ различного вида; утверждены Министерством образования РФ; полностью соответствуют анатомофизиологическим особенностям дошкольников; имеют минимум медицинских противопоказаний; не требуют больших временных затрат; позволяют проследивать динамику показателей, дают возможность сравнительного анализа результатов тестирования детей с данными начала учебного года и его конца.

Материально- техническое оснащение процесса обучения

Оборудование и спортивный инвентарь: Фитболы диаметром 40-65 см.,

Дополнительный инвентарь для занятий (массажные мячи, эспандеры, гантели, амортизаторы резиновые различной жесткости, массажные коврики и др.) Аудиоаппаратура, аудиозаписи, секундомер, ковровое покрытие

Оборудования для контроля и оценки действий:

- Комплект для занятий гимнастикой
- Комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, гимнастические маты.

Вспомогательное оборудование.

- Оборудование для оснащения мест хранения фитболов и спортивного инвентаря
- Тренажеры и устройства для воспитания и развития двигательных способностей: модули, физиороллы, хопы.

Учебно- методический материал:

Научно методическая литература, документы планирования учебного процесса, видеозаписи, аудиозаписи.

Учебно-тематический план для детей среднего дошкольного возраста

№ 1 2	Наименование разделов	Темы	Количество часов		
			всего	теория	практика
3 4 5 6 7	Основы знаний	1.1. Вводное занятие	2	2	
	Фитбол-гимнастика (общеразвивающа я направленность)	2.1. Строевые упражнения	2		2
		2.2.Общеразвивающие упражнения	2		2
		2.3. Равновесие	2		2
		2.4. Базовые упражнения фитбол-гимнастики	2		2
	«Фитбол-танец» (танцевально- ритмическая направленность)	3 .1. Ритмика	1		1
		3.2. Основы хореографии	1		1
		3.3. Танцевальные шаги	2		2
		3.4. Ритмические танцы.	2		2
		3.5.Базовые шаги аэробики.	2		2
		3.6.Комплексы танцевальных упражнений	2		2
	«Фитбол -атлетика» (общеукрепляющая направленность)	4.1Упражнения направленные на развитие силы	2		2
		4.2. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	2		2
		4.3.Упражнения, направленные на развитие выносливости	2		2
		4.4.Комплексы танцевальных упражнений	3		3
	«Фитбол- коррекция»	5.1. Упражнения на формирование правильной осанки	2		2

	<i>(коррекционно-профилактическая направленность)</i>	5.2. Упражнения для профилактики плоскостопия	2		2
		5.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	2		2
		5.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	2		2
		5.5. Комплексы танцевальных упражнений	4		4
	Фитбол-игра <i>(креативно-игровая направленность)</i>	6.1. Творческие и игровые задания	2		2
		6.2. Подвижные и музыкальные игры	3		3
		6.3. Эстафеты	3		3
	Контрольное занятие	7.1 Тестирование	2		2
		7.2. Творческие и игровые задания	3		3
		Итого часов	54	2	52

Содержание программного материала

Раздел 1. Основы знаний

1.1. Вводное занятие

Теория. Характеристика и содержание фитбол-гимнастики. Правила безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой и профилактика травматизма.

Основы личной гигиены занимающихся.

Раздел 1. Фитбол- гимнастика (общеразвивающая направленность)

2.1. Строевые упражнения

Практика.

Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты «Направо!», «Налево!» переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам. Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом), за педагогом. По мере освоения все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

2.2.Общеразвивающие упражнения.

Практика.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег.

Общеразвивающие упражнения с предметом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, ОбщеРазвивающие упражнения сидя на мяче с предметами: с платочками, ленточками.

2.3.Равновесие

Практика.

Равновесие в стойке на одной с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны. Равновесие в стойке на одной, другая согнута вперед, мяч на голове.

2.4. Базовые упражнения фитбол-гимнастики.

Практика.

Основные исходные положения: сед на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче.

Качания сидя на мяче (медленно и быстро).

Перекаты и переходы: из стойки на коленях в упор лежа животом на мяче, из упора присев руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой.

Раздел 3. Фитбол- танец (танцевально- ритмическая направленность).

3.1.Ритмика

Практика.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.

3.2.Основы хореографии

Практика.

Полуприседы; подъемы на носки; выставление ноги вперед на носок, в сторону на носок; поднимание согнутой и прямой ноги вперед, в сторону.

3.3.Танцевальные шаги

Практика.

Шаг на носках, с носка (с мячом в руках); сидя на мяче «елочка», «гармошка».

3.4.Ритмические танцы.

Практика.

Танцы индивидуальные: «Танец утят», «марш генералов».

3.5.Базовые шаги аэробики.

Практика.

Список литературы

- 1.Евдокимова Е.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М. Д., Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. - СПб, -2000.
- 2.Шевченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыши на мячах. Практическое

руководство по использованию гимнастических мячей в общей программе детских оздоровительных тренировок. -М., 2005.-126 с.

3. Лечебная физическая культура: Справочник; Елифанов В.А., Мошков В.Н., Антуфьева Р.Н.; Под ред. В.А.Елифанова. -М.: Медицина, 1988. -528с.

4. Лукина Г.Г., Семёнова Т.В. Профилактика нарушений осанки у детей 5-6 лет средствами фитбол-гимнастики. Сб. научно-методических трудов". Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста. - СПб. Белл, 2004. -стр. 121-125.

5. Люси Бурбо. Фитбол за 10 минут в день. - Ростов: "Феникс", 2005. -160 с.

6. Овчинникова Т. С, Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. -СПб. Речь, 2002. -476с.

7. Оздоровительная гимнастика на специальных мячах для детей: методическое пособие. -"Учебно-оздоровительный центр ФИТБОЛ" М, 2001.12с

8. Потапчук А. А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб. Речь, 2001.

9. Сайкина Е.Г. "Фитбол-аэробика и классификация её упражнений. Теория и практика физической культуры. - 07.2004. -стр. 43-46

10. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е., Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб. "ДЕТСТВО-ПРЕСС" ,2004-128с.

11. Сайкина Е.Г. "Мой веселый звонкий мяч" (фитбол-аэробика для детей) СПб. "Детство-пресс" Дошкольная педагогика 2005.

12. Сверчкова О.Ю., Левченкова Т.В., Веселовская СВ. Фитбол-тренинг: пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике, НОУ Центр "ФИТБОЛ" М., 2002.32с.

13. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М.: Новая школа, 1994.

- 14.Тихомирова И. В. Йога на фитболе: Способ жить без усталости. -СПб. ИК "Невский проспект", 2005. -128 с. (Серия "Эффект за 15 минут").
- 15.Тихомирова И. В. Фитнес для ленивых: фитбол дома. - СПб. ИК "Невский проспект", 2004.160с.(Серия "Эффект за 15 минут").
- 16.Теория и методика физической культуры дошкольника: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры! Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарёва. -СПб. ВВМ, 2004. -514с.
- 17.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец "ФИТНЕСС ДАНС". Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных и педагогических университетов и специалистов по физической культуре в дошкольных и школьных учреждениях. -СПб. Изд-во "Утро", 2005. - с.276.
- 18.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Танцевально-игровая гимнастика СА-Фи-Дансе" для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб. "Детство-пресс" 2000,2002. - 352 с, ил.
- 19.Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. -СПб. Изд-во "Речь", 2003. - С.176.