

**Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования «Центр дополнительного образования
имени Л.Е.Лукиной» МР «Горный улус» РС(Я)**

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

Коврова И.К.

«16» сентября 2019г.

«Утверждаю»

Директор

Колесова А.М.

«16» сентября 2019г.



**Общеобразовательная и общеразвивающая программа
для дошкольного возраста
«Аэробики – фитнеса»
Возраст 5-7 лет
Срок реализации 1 год**

Бердигестях – 2019г.

Муниципальное бюджетное учреждение ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа (программа) «Фитнес-аэробика» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Программа «Фитнес - аэробика» является результатом обобщения многолетней практики работы и модернизирована в рамках возможностей системы дополнительного образования детей МОУ « Сосновский ЦО», адаптирована на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, повышение двигательной активности.

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, смысловая ориентация направлена на развитие и совершенствование жизненно важных умений и навыков, основана на принципе постепенного увеличения физической нагрузки в соответствии с возрастанием уровня тренированности детей.

Актуальность и практическая значимость

Реалии современного мира таковы, что год от года абсолютно здоровые дети в наши дни – это редкость. Данная ситуация может усугубляться к моменту поступления детей в школу. Очень важно, чтоб у детей сложилась привычка вести здоровый и подвижный образ жизни. В этой связи уже с раннего детства важно показать детям, какой разнообразной и интересной может

быть физкультура. С этой целью в ДООУ детей вовлекают в занятия различными видами спорта, ритмикой, танцами, фитнесом.

Фитнес (от англ. «tobefit») – «быть в форме», значит, хорошо себя чувствовать, быть здоровым, хорошо выглядеть. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Фитнес включает в себя множество программ по физической культуре различных направлений.

Современные направления фитнеса, адаптированные для детей, позволяют проводить очень интересные и насыщенные занятия с детьми, которые позволяют добиться значительного тренировочного эффекта. При этом за основу берется аэробика, как одно из направлений фитнес – программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений, выполняемых под музыку.

Аэробика способствует развитию выносливости, силы мышц, координационных способностей и музыкально – ритмических навыков, гибкости. Фитнес в целом и аэробика в частности – это достаточно эмоционально насыщенная форма организации физической активности, при этом музыкальное сопровождение и сам характер движений способствуют формированию позитивной атмосферы на занятиях. Дети испытывают удовольствие от тренировок, а это очень важно для формирования у них привычки заниматься фитнесом.

Отличительные особенности программы

Характер программы – начальная подготовка.

Фитнес для дошкольников включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок. Двигательная активность представлена интересными игровыми, танцевальными, силовыми уроками, которые оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие.

Обучение техники неотделимо от практической деятельности - начальный и главный этап общеобразовательной двигательной подготовки

(школа движений), способствует точному выполнению и выработке навыка физических упражнений, помогает избежать травм и повреждений. Вся образовательная часть материалов программы (теоретическая подготовка, специальные знания о технике выполнения элементов и другие понятия) вплетена в тренировочный процесс и выражается в виде пояснений, объяснений, беседе и демонстрации материала непосредственно во время движения - выполнения упражнений, шагов и связок шагов аэробики. Такой подход, учитывая особенности психических процессов детей данного возраста, должен способствовать наилучшему усвоению материала и одновременному выполнению образовательных и оздоровительных задач.

Система проведения занятий в классической «взрослой» аэробике не подходит детям, им трудно длительное время сосредотачиваться на однообразном разучивании шагов и их связок, это вызывает у них быструю потерю интереса и утомление, удовольствие от такого занятия они получают мало. Поэтому программный материал, общефизические упражнения, элементы хореографии, логоритмика, гимнастика, игропластика широко использует игровую форму обучения и в большинстве случаев носит сюжетный характер, что способствует не только поддержанию их интереса, но и развитию у них воображения. Кроме того, на занятиях физические упражнения нередко сочетаются с приемами речитатива, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки, развивающие чувство ритма.

Музыкальное сопровождение создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины. Обучающиеся учатся слаженно работать в коллективе, тактично относиться к партнеру во время занятия.

Для расстановки детей по залу, демонстрации и самоконтроля техники выполнения элементов на начальном этапе используются фигуры расставленные, наклеенные на пол или нарисованные на нем, и обозначают местоположение ребенка, постановку ног в процессе освоения шага.

Объем и срок освоение программы

Характер программы – начальная подготовка, освоение программного материала рассчитано на два года.

Годичный курс составляет 144 учебных часов.

Форма обучения - очная.

Форма проведения занятий: аудиторная .

Форма организации занятий: групповые занятия, в группах и индивидуально.

Учебный процесс в рамках одного занятия формируется со всей группой вместе с индивидуальным подходом к каждому ребенку.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы – постоянный.

Программой предусмотрено следующее распределение учебных часов по годам обучения.

Занятия проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности, 2 раза в неделю.

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности 25-30 минут с интервалом 5-10мин для отдыха и проветривания помещения.

Учебный план на каждом году обучения предусматривает дальнейшее углубление и расширение знаний, полученных ранее и совершенствование функциональных резервов.

Структура занятия выстроена в соответствии с требованиями к структуре современной фитнес-тренировке.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель: Приобщить детей к систематическим занятиям фитнес-аэробикой и формировать привычку и потребность к активному образу жизни.

Задачи:

1 .В сфере личностных компетенций:

- ✓ развивать интерес к занятию фитнесом, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни
- ✓ содействовать естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей
- ✓ развивать чувство темпа, ритма, музыкальность;
- ✓ воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

II. В сфере предметных компетенций (Образовательные):

- ✓ познакомить с основами техники школы движений и совершенствовать технику в целом.
- ✓ формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.

III. В сфере метапредметных компетенций:

- ✓ воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении.
- ✓ способствовать развитию самостоятельности, эмоциональной выразительности, позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, фантазии.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно – тематический план занятий фитнес-аэробикой

Этапы и темы программного материала	Количество часов
1.Введение.	1
Раздел I.	
Основы здорового образа жизни	
Безопасность жизнедеятельности. Первые симптомы и профилактика заболевания. Режим дня и гигиена. Самомассаж.	В процессе занятий
Раздел II.	
Общая физическая подготовка (ОФП)	
1.Общеразвивающие упражнения. Пальчиковая гимнастика.	20
2.Ориентация в пространстве. Логоритмика.	10
3.Упражнения с предметами. Прыжки.	10
4.Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	20
5.Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	10
Раздел III.	
Специальная подготовка. Аэробика классическая (класс LOW)	
1.«Классификация базовых шагов и освоение техники».	10
2.«Игроритмика и танцевальные шаги».	20
3.«Разучивание и освоение комбинаций и этюдов». Релаксация. Самомассаж	14
Раздел IV. Контрольные задания и диагностика	10
Раздел V. Творческий модуль	20
ИТОГО	144

Содержание учебного плана

1. Введение.

Тема № 1. Вводное занятие».

Теория.

Понятие физическая культура. Значение физического воспитания.

Общие сведения по программе.

Практика.

- Первичная диагностика
- Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе».
- Музыкальная игра «Если нравится тебе, то делай так...»

Раздел I. Основы здорового образа жизни (в процессе занятия)

Теория:

Безопасность жизнедеятельности:

- ✓ Инструктажи по технике безопасности в течении учебного года по плану учреждения.
- ✓ Правила поведения в зале для фитнеса, дистанция для безопасного выполнения амплитудных движений.
- ✓ Значение исходных позиций перед выполнением упражнений. Соблюдение рациональной последовательности упражнений.
- ✓ Начальные формы самоконтроля и самооценки самочувствия, восприятие мышечной боли.
- ✓ Форма и вид одежды на занятиях.

Первые симптомы и профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Режим дня и гигиена:

- ✓ Понятие о режиме дня, его значение в жизни человека.
- ✓ Правильное питание, режим дня.
- ✓ Личная гигиена, гигиена одежды и обуви. Значение гигиены.

Самомассаж. Понятие и значение.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Теория:

Понятие ОФП. Функции ОФП.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их исполнение.

Практика:

Освоение и совершенствование техники школы движений.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения.

Тема №1. Общеразвивающие упражнения.

Пальчиковая гимнастика

Теория:

Значение, понятия и средства развития физических качеств. Знакомство с основными рабочими зонами. Исходные позиции, техника и содержание упражнений. Рекомендации.

Практика:

Комплекс общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения для рук:

- поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны;
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками и вращение в локтевом суставе;
- сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе

Общеразвивающие упражнения для туловища:

- повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Общеразвивающие движения для ног:

- сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах;
- приведение, отведение и махи вперед, назад и в сторону;
- круговые движения стопой;
- полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону.
- выпады вперед, назад, в сторону.
- пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

Пальчиковая гимнастика:

- «23 февраля»
- Капуста
- Прятки
- Пять малышей
- Прогулка и др.

Тема №2. Упражнения на ориентацию в пространстве.

Логоритмика

Теория:

Отличительные особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве. Терминология упражнений.

Разучивание, повторение и закрепление речевого текста.

Практика:

Виды упражнений:

- Построение в шеренгу и в колонну по команде;
- Повороты переступанием;
- Передвижение в сцеплении.
- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- Построение врассыпную, бег врассыпную;
- Построение в две шеренги напротив друг друга
- Повороты лицом, боком.
- Выполнение движений рук и ног по отношению друг к другу в Пространстве.

Логоритмика (игры соединяющие в себе движение и речь) на тему:

- «Веселая зарядка»
- «Осень»
- «Зима и зимние забавы»
- «Весна»
- «Лето»
- «Веселый счет»
- «Животные» и др.

Тема №3. Упражнения с предметами.

Прыжки.

Теория:

Исходные позиции, техника и рекомендации по выполнению упражнений с предметам. Правила дыхания при выполнении серии прыжков в различном темпе.

Практика:

Упражнения с предметами (мяч, ленточки, обручи, гимнастические палки и др.).

Одиночные (на двух, на одной, врозь-вместе, и др.), серийные и комбинированные прыжки в различном темпе на месте, с продвижением и поворотом.

Этюды «Солнышко лучистое любит скакать», «Петрушка», «Зайка»; «Крестики-нолики детская игра», эстафета и и др.

Тема №4. Упражнения в партере.

Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения

Теория :

Исходные позиции, техника и содержание, рекомендации по выполнению упражнений на полу.

Понятия и значение органов дыхания.

Практика:

- Упражнения в партере (сидя и лежа) для развития и укрепления мышц верхней и нижней частей тела.
- Артикуляционно - дыхательные упражнения:
«Волны шипят»
- «Насос»
- «Ныряние»
- «Подуем»
- «Мотор»
- «Самолет»
- «Шарик красный надуваем»
- «Плаваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:
Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.
- Мимические упражнения:
радость, удивление, восторг, печаль, испуг, плач, негодование.

Тема №5. Игровая деятельность.

Акробатика и упражнения на гибкость

Теория:

Дополнительные средства развития физических качеств и способностей, их значение. Ознакомление с игровыми правилами и дисциплины. Техника безопасности. Значение гибкости.

Практика.

- Игры общеукрепляющего характера.
- Развивающие подвижные игры.
- Соревнования, эстафеты.
- Игровые развлекательные программы в рамках творческого модуля и досуговой программы учреждения.
- Акробатика и упражнений на гибкость

Динамические и акробатические упражнения:

- группировки (сидя, лежа на спине, в приседе);
- перекаты (назад, в сторону, вперед);
- кувырок вперед;
- «Колесо».

Статические упражнения:

- «Петушок»;
- «Ласточка»;
- «Мостик»;

Упражнения на гибкость:

- «Полушпагат», «Шпагат»;
- «Рыбка»;
- «Кошечка ласкается, сердится»;
- Динамичные и фиксированные наклоны различного происхождения.

Раздел III. Специальная подготовка.

Аэробика классическая - класс LOW

Тема №1. Классификация базовых шагов и освоение техники.

Теория:

Правила и техника выполнения базовых шагов и знакомство с терминологией базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-mambo, «V»-step, tvist, cha-cha-cha и др.

Практика:

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

Шаги из марша:

Марш (March)

Базовый шаг (Basic Step)

Приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch)

Открытый шаг (OpenStep)

Выставление ноги на пятку (HeelTouch)

Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle)

Ви – степ (V - step)

Подъем колена (KneeUp)

Шаг – захлест (Curl)

Прыжок ноги врозь – ноги вместе (JumpingJack)

Тема №2 «Игроритмика и танцевальные шаги»

Теория:

Названия, содержание движений и танцевальных шагов. рекомендации по выполнению

Практика:

- Игроритмика.:
 - Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
 - Ходьба сидя на стуле;
 - Акцентированная ходьба;
 - Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
 - Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;
 - Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
 - Ходьба в полуприседе;
 - Хлопки руками под музыку;
 - Движения руками в различном темпе.
 - Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;

- Выполнение упражнений под музыку с притопом
- Удары ногой на каждый счёт и через счёт
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
- Танцевальные шаги:
 - Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
 - Пружинистые полуприседы;
 - Шаг с небольшим подскоком;
 - Комбинации из танцевальных шагов;
 - Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
 - Мягкий высокий шаг на носках.
 - Скрестный шаг в сторону;
 - Попеременный шаг.

Тема № 3. Разучивание, освоение комбинаций и этюдов.

Релаксация, Самомассаж

Теория:

Эмоциональность, выразительность, пластичности, грациозности и изящества исполнения движений в комбинациях и танцевальных композиций. Содержание и последовательность комбинаций.

Понятие массаж и самомассаж, их значение.

Понятие релаксация, значение. Правила дыхания при расслаблении.

Практика:

Отработка элементов и комбинаций, четкости исполнения техники движений.

Работа на технику и согласованность движений с музыкой. Формирование навыков выразительности, движений.

- Гимнастические этюды.
 - Ритмические танцы:
 - «Танцуй добро»,
 - «Маленькая страна» (с лентами)
 - «Новогодние игрушки» (с игрушками)
 - Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений
 - Аэробные композиции:
 - «Облака»
 - «Зарядка»
 - «Аэробика для Бобика»
 - «Посвящается маме»
 - «Весну звали»
 - «Это лето поет» и др.

• Самомассаж.
 Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

- Релаксация

- «Спокойный сон»
- «Мы лежим на мягкой травке»
- «Море волнуется»
- «Дует ветерок»
- «Тишина»

Контрольные задания и диагностика

Теория.

Значение и основные правила заданий.

Практика. Контрольные задания, диагностика, тестирование и заполнение карт – учета ЗУН в течение года.

Творческий модуль

Теория.

Положения культурно-массовых мероприятий (праздник, фестиваль, конкурс, соревнования и т.п.).

Эмоционально-психологический настрой и критерии выразительности исполнения.

Инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика.

Самостоятельная деятельность, участие в показательных выступлениях перед публикой на культурно-массовых мероприятиях и участие в спортивных мероприятиях в рамках традиций учреждения.

Круглый стол для просмотра видеоматериала и анализ деятельности.

Планируемые результаты:

Личностные:

- Получать удовлетворение от активной деятельности.

- Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку.
- Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников.
- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

- Под контролем педагога технично выполнять движения.
- Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога.
- Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Метапредметные:

- Проговаривать последовательность действий.
- Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.
- Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

Обучающиеся будут знать:

- правила и меры предосторожности при занятиях в зале и на улице
- строение тела человека
- терминологию, исходные позиции, последовательность, технику упражнений и базовых шагов классической аэробики
- 4-5 подвижных игр
- дыхательные упражнения
- танцевальные шаги и этюды
- строевые упражнения
- начальные формы самоконтроля.

Обучающиеся будут уметь:

- качественно выполнять упражнения, базовые и танцевальные шаги, простые композиции, самомассаж
- ритмично двигаться под музыку
- удерживать правильную осанку и понимать свое физическое состояние
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников
- активизировать игровую деятельность.

Раздел III. Специальная подготовка.

Планируемые результаты:

Личностные:

- Получать удовлетворение от активной деятельности.
- Быть позитивно настроенным на следующий этап обучения.

- Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, уважать успехи сверстников, помогать им, принимать помощь от взрослого и сверстников.
- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

- Технично выполнять движения.
- Внимательно следовать рекомендациям педагога.
- Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Метапредметные:

- Принимать цель деятельности на занятии.
- Проговаривать последовательность действий.
- Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.
- Анализировать и отличать новое от уже известного.
- Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

Обучающиеся будут знать:

- основные компоненты здоровья
- правила и меры предосторожности при занятиях в зале и на улице
- строение тела человека
- терминологию, технику упражнений и базовых шагов классической аэробики
- 4-5 подвижных игр
- дыхательные упражнения
- танцевальные шаги и этюды
- строевые упражнения
- начальные формы самоконтроля.

Обучающиеся будут уметь:

- качественно выполнять упражнения, базовые и танцевальные шаги, простые композиции, самомассаж
- различать характер музыки, темп, ритм
- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников
- активизировать игровую деятельность
- **Условия реализации программы**

- **Материально- техническое обеспечение программы**

Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если между полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм.

Помещение, где проводятся занятия, должно соответствовать санитарным нормам, быть просторным /3м³/чел/, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

1.Оборудование зала.

- Шведская стенка или турник,
- Зал с зеркальной стеной или обычный спортивный зал

2. Одежда для занятий.

- Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
- Спортивная обувь.

3. Спортивный инвентарь

- Мячи разных размеров.
- Атрибуты для выполнения ОРУ
- Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.
- Скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей.

4. Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений

5.Информационное оснащение.

- Ауди и видеотехника,
- CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения.
- Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.
- Методическое сопровождение.
- Интернет источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.

Список литературы

- «Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- «Аэробика на все вкусы.» - Лисицкая Т.С. -М.: Просвещение - Владос, 1994 г.
- «Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
- Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.
- Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
- Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
- «Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д., Бутин И. М. Ярославль, 1996 г.
- Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
- Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
- «Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.
- «Советы старого диетолога» - С.В. Коренюк; «Лань» СПб 1996г.
- «Стройное тело» - Доктор Локид /Клифф Шитс/ Москва 1997г.
- Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»
- «Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг «- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.
- «Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы», Алешин В. В., Портнов Ю.М. Москва, 1996 г.
- «Энциклопедия идеальной женской фигуры» - практическое пособие, Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.

