****

**Содержание программы:**

1. Целевой раздел программы
2. Пояснительная записка…….………………………………………………. ... 3
3. Актуальность и новизна ………………..…………………………………… 4
4. Направленность программы ..……………………………………………... 4
5. Цель и задачи программы ………………………………………………… 5
6. Структура программы ……………………………………………………... 6
7. Условия реализации программы …………………………………………...7
8. Форма подведения итогов ……………………………………………….. 9
9. Содержательный раздел программы.

1.Учебно – тематический план………………………………………………...

2.Содержание программы дополнительного образования ………………….

1. Методическое обеспечение программы ……………………………………15
2. Планируемые результаты освоения программы …………………………...15
3. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов ……………..16
4. Организационныйразделпрограммы.

Список используемой литературы ………………………………………….18

Приложение…………………………………………………………………...19

**Целевой раздел программы.**

**1.Пояснительнаязаписка**

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики

— ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Данными вопросами в области образовательных и инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, JI.C. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Сластёнин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов (В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; A.B. Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; В.И. Григо-

рьев, 2005 - 2008; C.B. Савин, 2008 и др.)

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

**2. Актуальность и новизна**

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» -соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Программа «Фитнес» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

* фитбол-аэробика;
* степ-аэробика;
* игровойстретчинг;
* черлидинг.

Программа «Фитнес» предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

***2.1Направленностьупражненийфитбол-гимнастики:***

* укрепление мышц рук и плечевого пояса;
* укреплениемышцбрюшногопресса;
* укрепление мышц спины и таза;
* укрепление мышц ног и свода стопы;
* увеличение гибкости и подвижности суставов;
* развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
* формированиеосанки;
* развитие ловкости и координации движений;
* развитиеподвижности и музыкальности
* расслабление и релаксация;
* профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

***Направленность упражнений степ –аэробики***

* формирование осанки, костно-мышечного корсета;
* развитиекоординациидвижений;
* укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной систем;
* формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

***Направленностьупражненийчерлидинга:***

* развитие творчества детей через музыкальное движение;
* увеличение объема двигательной активности детей в режиме дня;
* формирование навыков общения у детей в коллективной деятельности, командного духа, привычки к здоровому образу жизни;
* формирование у детей навыков деятельности в разновозрастной группе;
* определение места детей в группе посредством установления их амплуа, которое требует наличия специальных качеств;
* положительные эмоции от выступлений на публике

**2.2. Цель и задачи программы**

Содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников.

**Основная задача** —укрепление здоровья ребенка,профилактиканаиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К **частным задачам** относятся:

оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия );

* развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма,
* совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.

содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;

* оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;

формированиенавыковвыразительности,пластичности,грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

* содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

**2.3. Структура программы**

Программа «Фитнес» состоит из трех разделов:

**I раздел** включает:общие основы применения лечебно- профилактическоготанца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.

**IIраздел** представлен:комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

**В III разделе** представлены упражнения и танцы специального воздействия.Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, степах, баланс-гимнастика.

**2.4. Условия реализации программы**

Условия реализации программного материала:

* кружковая работа рассчитана на 1 учебный год (сентябрь- май);
* занятия проводятся 1 раз в неделю не более 30 минут;
* формазанятий - групповая, подгрупповая.

При формировании групп учитывались:

* возрастзанимающихся;
* принадлежность к медицинскойгруппе;
* психо-физиологическиеособенностиребенка.

«Фитнес» проводятся в спортивном зале специально, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь).

Основнымисредствамиявляются:

* физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
* физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности

с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)

- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах, степах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя

на коленях; стоя, в висах.

**Упражнения общей направленности** включают строевые упражнения,

общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

**Упражнения специальной направленности** включают упражнениядля формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, фитбол-гимнастику, степ-аэробику, черлидинг.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

**В подготовительной части** осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 10—15 минут от общего времени.

**Основная часть** занимает большую часть времени и длится25—30минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

* + работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),

- направленности (на коррекцию позвоночника, стопу, равновесие, координацию движений и др.)

- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

* + **заключительной части** решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

**2.5. Формаподведенияитогов**

* Мониторингдостижениядетьмипланируемыхрезультатов
* Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
* Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
* Видеоматериал
* Фотоотчет
* Интернетресурсы

**II. Содержательный раздел программы.**

**1. Учебно–тематический план**

**Работа с детьми**

**Раздел программы**

Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами).

**Упражнения общеразвивающего воздействия:**

а) игровой стретчинг;

б) суставная гимнастика;

в) дыхательные упражнения;

г) приемы массажа и самомассажа;

д) упражнения на расслабление.

**Упражнения специального воздействия:**

а) упражнения с мячом (броски, ведение мяча, упражнения в парах); б) основные базовые шаги фитбол – аэробики;

в) упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фито- мячами);

г) основные базовые шаги степ-аэробики (комплексы упражнений на

степах);

д) базовые элементы черлидинга (основные позиции рук и ног, движения

ног, корпуса, махи и вращения, варианты прыжков) Подвижные игры и эстафеты.

**2.Работа с родителями**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мероприятие |  | Срокипрове- | Ответственные |
|  |  |  |  |  |  | дения |  |
|  |  |  |
| 1. Флешмоб с родителями | октябрь 2018 | Сесарева Ю.Н. |
|  |  |  |  |  |  | апрель 2019 | инструктор ф/к |
|  |  |  |  |
| 2. | Консультация «Роль | ноябрь 2018 | Сесарева Ю.Н. |
| отца в приобщенииребенка |  | инструктор ф/к |
| к | физической | культуре | и |  | Воспитателиподг.гр. |
| спорту» |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Информационные | па- | январь 2019 | СесареваЮ.Н. |
| мятки «Какправильноподо |  | инструктор ф/к |
| брать лыжи, обувь и одежду |  |  |
| напрогулкуребёнку» |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 4. | Памятки – рекомендации: | февраль 2019 | Сесарева Ю.Н. |
| «Комплекс | упражнений | по |  | инструктор ф/к |
| профилактике | и | коррекции |  |  |
| начальных | форм | плоскосто- |  |  |
| пия» |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**3.Работа с педагогами**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мероприятие |  | Срокипрове- | Ответственные |
|  |  |  | дения |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Физкультурное | заня- | ноябрь 2018 | Сесарева Ю.Н.инструктор ф/к |
| тие | длявоспитателей по |  |  |
| гендерномувоспитаниюде- |  | Ст. воспитатель : Евсеева С.Г. |
| тей |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 2. | Консультация | для | февраль 2019 | Сесарева Ю.Н.инструктор ф/к |
| воспитателей «Профилакти- |  |  |
| ка плоскостопия» |  |  | Воспитателиподг.гр. |
|  |  |  |
| 3. Флешмоб с педагогами | октябрь |  |
|  |  |  | 2018г | Сесарева Ю.Н.инструктор ф/к |
|  |  |  | апрель 2018 |  |
| 4. | Консультация | для | май 2018 |  |
| воспитателей «Планиро |  | Сесарева Ю.Н.инструктор ф/к |
| вание и организацияспор- |  |  |
| тивныхигрнапрогулке» |  |  |

**4. Содержание программы дополнительного образования «Фитнес»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сентябрь-Октябрь** |  | **Ноябрь-декабрь** |  |  | **Январь-февраль** |  | **Март-апрель** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1. Гимнастическиеупраж-** | **1.** | **Гимнастические** | **упраж-** |  | **1. Дыхательнаягимнастика** | **1.** | **Гимнастическое** |  |
| **нения** | **нения** |  | **по К.Т.Бутейко** | **упражнение «Рок-н-рол»** |  |
| Цель: формированиепра- | Цель: мобилизациязанима- |  |  |  | Цель: развитиесилымышц |  |
| Вильнойосанки. | ющихся |  |  |  |  | Цель: | развитие | дыхательной | брюшногопресса и разги- |  |
|  |  |  |  |  |  |  | системы. |  | Баниябедра. |  |  |
| **2. Суставнаягимнастика** | **2.** | **Упражнения** | **игрового** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **стретчинга** |  | **«Котенок»,** |  | **2. Гимнастическиеупраж-** | **2.** | **Упражнения** | **игрового** |  |
| Цель: развитиеподвижно- | **«Собачка», «Дерево», «Ве-** |  | **нениянастепах.** | **стретчинга и** | **элементы** |  |
| сти (гибкости) различных | **точки», «Ходьба», «Бабоч-** |  | Цель: | развитие | мышечной | **самомассажа** |  |  |
| суставов. | **ка», «Змея»** |  |  |  |  | силыног. |  |  |  |  |
|  | Цель: растяжение и укрепление |  |  |  |  | Цель: развитиевнимания |  |
| **3. Дыхательнаягимнасти-** | мышцног, спины, сосредоточение |  | **3. Танцевальныйкомплекс** |  |  |  |  |
| внимания, установканаэмоцио- |  |  |  |  |  |
| **ка (поСтрельниковой)** |  | **настепах** | **3.** | **Дыхательныеупраж-** |  |
| Цель: усилениевентиляции | нальный | психологический |  | Цель: | развивать | мышечную | **нения** | (методика |  |
| настрой. |  |  |  |  |  |
| и чистотылегких, улучше- |  |  |  |  | силу ног и общую выносли- | М.Лазарева) |  |  |
| **3. Упражнениенарасслаб-** |  |  |  |
| Ниеработыорганов ЖКТ | **ление** |  |  | вость |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **4.** | **Обучение** | **базовым** |  |
|  | Цель: расслаблениемышц |  |  |  |  |  |
| **4. Элементыбаскетбола** |  | **4. Упражнениянарасслаб-** | **Элементамчерлидинга.** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Цель: обучениепроходу, | **4.** | **Упражнение** | **с** | **мячом** |  | **ление** | Цель: развитиекоордина- |  |
| Броскумяча в корзину. | **Нафитболах.** |  |  |  | циидвижения, формирова- |  |
|  |  | Цель: расслаблениемышц | ниеправильнойосанки. |  |
| **5. Подвижныеигры:** эста- | Цель: развитиеловкости, ко- |  |  |
| Ординациидвижений. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| феты с элементамибаскет- |  |  | **5. Приемымассажа и само-** | **5. Подвижныеигры** |  |
| **5. Приемымассажа и само-** |  |  |
| бола. | **массажа** |  | **массажа «Игромассаж» су-** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **става** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**III. Организационный раздел программы.**

**1. Методическоеобеспечениепрограммы**

* + - * учебно–тематическийплан;
			* спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», гантели, мягкие модули, степ – платформы, тренажеры, маты, коврики,
			* картотека комплексов упражнений общеразвивающего воз-действия;
			* картотекакомплексовспециальноговоздействия;
			* аудиотекадлямузыкальногосопровождения.

******

***Техническое оснащение***: ноутбук, телевизор, фотоаппарат, средства для оснащения проектной деятельности

**Список детей:**

1. Гуляев Егор
2. Смирнова София
3. Тепляков Арсений
4. Никитин Артем
5. Валяшкина Мария
6. Кузин Глеб
7. Мельникова Дарина
8. Назимов Максим
9. Тарасова Ксения
10. Милкин Захар
11. Жаворонкова Таисия
12. Смирнов Артем
13. Орлов Максим
14. Майоров Максим
15. Кудрявцева Эльвира

**2.Планируемые результаты освоения программы**

**дополнительного образования «Фитнес»**

 В конце учебного года обучения:

* + у детей сформирована правильная осанка;
	+ развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
	+ наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
	+ сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
	+ сформирован интерес к собственным достижениям;
	+ сформирована мотивация здорового образа жизни.

**3. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов**

***Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ф.И ребенка** | **Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений** | **Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку** | **Сформированность навыков владения фитболом** | **Сформированность навыков владения степом** | **Сформированность навыков владения базовымосновомчерлидинга** | **Владение основными приемами дыхательной гимнастики,самомассажа** | **Сформированность навыков владения упражнений суставной гимнастики** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВЫС |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СРЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |
| НИЗ |  |  |  |  |  |  |  |  |

Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

**Высокий(3б)**–выполняет самостоятельно при минимальном контроле(помощи)взрослого

**Средний (2б)**–выполняет самостоятельно,при напоминании взрослого

**Низкий (1б)**–выполняет отдельные движения(элементы)самостоятельно,основные–в совместной со взрослым деятельности

**4.Используемаялитература**

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М.,Скрипторий, 2004г.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж.

ЧП Лакоценин СС 2007г.

7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.

8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкульту-

ре. 2009 №4.

9. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Тата-ринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.

10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.

11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.

12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимна-стика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.

1. http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html.

14.Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCathttp://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW