

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 310 Ворошиловского района Волгограда»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физкультурно-оздоровительной работе
для педагогов**

«Здоровье и фитнес технологии»

Составитель:

**инструктор по физической культуре
высшей категории**

Лебедева Оксана Николаевна

Волгоград

Аннотация.

Авторская программа «Здоровье и фитнес технологии» посвящается раскрытию эффективных путей укрепления здоровья педагогических работников дошкольного учреждения.

Данная программа по физической культуре рекомендуется для использования инструкторами и учителями по физической культуре в образовательных учреждениях с педагогическими работниками образовательных учреждений в свободное от работы время. Элементы фитнес технологий пилатес, аэробика, стретчинг и фитбол-гимнастика могут применяться в кружковой работе инструктора по физической культуре как платные дополнительные услуги.

Содержание:

I. Введение.....	3
II. Основная часть.....	6
2.1. Методические принципы.....	7
2.2. Методика и специфика проведения занятий.....	7
2.3. Построение практической работы.....	8
2.4. Содержание материала	8
2.5. Перспективный план.....	11
III. Заключение.....	14
Список используемой литературы.....	16

Введение.

Актуальность.

С каждым годом растет количество людей, 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, 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, особенно с использованием интернет ресурсов «инстаграм», «вконтакте». В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, калланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайские гимнастики, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

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 людей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является посещение занятий фитнесом в спортивном клубе как способа проведения активного досуга у педагогов образовательных учреждений

Разработанная программа для педагогов по фитнесу «Здоровье и фитнес технологии» - является прекрасным дополнением к государственным программам и нацпроектам. Использование элементов фитнес технологий позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье желающих заниматься педагогов.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность потанцевать и подвигаться под приятную музыку, бесконечность вариаций с фитнес инвентарем и оборудованием.

Фитнес - технологии - это грамотно подобранные направления, комплексы физических упражнений с учетом возраста педагога, его уровня физической подготовки. Эти упражнения способствуют повышению уровня тренированности организма, содействуют развитию и совершенствованию мышечной силы, гибкости, координации движений, выносливости, психомоторных способностей, умению согласовывать движения с музыкой и

т.д., что в конечном итоге способствует профилактике и исправлению тех или иных отклонений в здоровье, повышению качества обучения и воспитания дошкольников на работе.

Упражнения **стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные людям названия (животных или имитационных действий). На занятии предлагается перевоплотиться в образы в различных животных, насекомых и т.д., и выполнять в такой форме физические упражнения. Через подражания образам педагоги познают технику танцевальных движений, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

Одна из новых технологий физического воспитания – **фитбол-гимнастика**. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях, его главное преимущество в том, что он снимает нагрузку с поясницы и суставов. К тому же круглая форма мяча позволяет выполнять движения по полной амплитуде, а его нестабильная поверхность требует постоянно напрягать мышцы и удерживать равновесие. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Фитбол гимнастика развивает моторику, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Маленькие мячики помогут размять стопы и ладони в самом начале тренировки, а также увеличить нагрузку на руки, плечи и грудь.

Аэробика – танцевальная аэробика, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние человека.

Пилатес – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к людям различного возраста и чем-то похож на лечебную физкультуру. Следуя инструкциям фитнес тренера, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких

занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Пилатес - это вид фитнеса без кардионагрузки. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием.

Использование элементов фитнес-технологий в работе с педагогами способствует привлечению занимающихся к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.

Цели и задачи

Цель программы: содействовать всестороннему развитию личности педагога, укреплять физическое и психическое здоровье, способствовать повышению активного образа жизни через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и оздоровительных методик.

Задачи:

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту реакции, координационные способности, функции равновесия, вестибулярную устойчивость.
2. Проводить профилактику заболеваний сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем организма.
3. Способствовать умению эмоционально расслабляться, отдыхать через физические упражнения, дыхательную гимнастику танцевальные движения.
4. Способствовать повышению физической работоспособности и долголетия.
5. Формировать у педагогов представление о современных фитнес технологиях, применяемых в мире для укрепления здоровья.
6. Расширять знания о физиологических способностях организм.

Программа предполагает проведение 2-х занятий в неделю по 50 минут с использованием элементов фитнес технологий.

Предполагаемые результаты реализации программы:

- Осознанное отношение к собственному здоровью и профилактика заболеваний.
- Овладение доступными способами укрепления здоровья, используя элементы фитнес технологий.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности у педагогов.
- Развитие координации, ловкости, гибкости, силы, общей выносливости у занимающихся.

II. Основная часть

2.1. Методические принципы, используемые в работе:

Общие принципы физической культуры (всестороннего гармоничного развития личности; оздоровительной направленности занятий; социализации личности в процессе занятий) и принципы, отражающие закономерности педагогического процесса (научности; сознательности и активности; наглядности; доступности; постепенности; систематичности; индивидуализации и дифференциации; прочности и прогрессирувания). Можно выделить и специфические принципы фитнеса, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий по фитнесу:

- принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой (Т.А. Кудра, 2002; Т.С. Лисицкая, 2002). Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с элементами фитнеса не должна быть высокой.
- принцип комплексного воздействия на педагогов отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;
- принцип эстетической целесообразности. Одним из критериев отбора средств для построения фитнес программ является эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся.
- принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния педагогов, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся;
- принцип контроля и мониторинга физического состояния. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения педагогами элементов различных видов фитнеса , для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в планирование и получения максимально положительного результата (измерение антропометрических показателей АД, пульса и несколько несложных тестов из нормативов ГТО).

2.2. Методика и специфика проведения занятий.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности, используются различные виды работы с педагогами: фронтальная: работа в парах, малых группах, индивидуальная.

При планировании и проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся педагогов и строго нормировать нагрузки, включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе и для формирования мышечного корсета, правильного дыхания, уделять внимание знакомству с основами техники.

Педагоги быстро запоминают показанные им движения, но для закрепления и совершенствования физических качеств необходимо многократное повторение движений.

Для новичков необходимо учитывать быструю утомляемость, избегать чрезмерных усилий при выполнении упражнений и менять исходные положения каждые 5-10 минут, а так же уменьшать количество повторов выполнения упражнений.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что создает эмоционально-положительный фон для повышения работоспособности занимающихся.

Ведущими методами при знакомстве с упражнениями являются методы и приемы прямого воздействия (словесные, метод показа инструктором).

2.3. Построение практической работы

Занятия по структуре классические со строгой трехчастной формой, включает 3 части:

Подготовительную

Главная задача этой части - разогреть организм, подготовить к комплексным нагрузкам, организовать педагогов. Для данной части характерны различные виды ходьбы, бег, танцевальные элементы, элементы аэробики и фитбол гимнастика, упражнения на внимание, дыхательные упражнения, комплексы суставной гимнастики и т. д.

Основную

Ее задача - овладеть специальными навыками, которые содействуют освоению фитнес технологий (пилатес, фитбол-гимнастика, аэробика, стретчинг). Включает в себя - различные комплексы упражнений из разных исходных положений, на разные группы мышц для развития общей выносливости, с различным инвентарем и оборудованием и т.д. в зависимости от поставленных задач занятия.

Заключительную

Задача этой части - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести занимающихся в спокойное состояние. Основные

средства — упражнения в исходном положении лежа и сидя, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, телесно-тактильные упражнения (самомассаж, массаж теннисным мячиком), элементы пилатеса и стретчинга.

Типы занятий

На учебно-тренировочных занятиях подразумевается формирование умений, навыков, характерных для фитнес занятий, такой тип занятий составляет 70%.

Комплексное занятие направлено на синтез различных видов деятельности. Решает задачи физического, интеллектуального и нравственного развития. В комплексных занятиях идет прослушивание теоретических основ фитнеса (питание, соблюдение режима дня, польза применения тех или иных упражнений для укрепления здоровья и т.д.)

Мониторинг физической подготовленности

Обязателен для оценки уровня физического состояния занимающихся фитнесом людей, медико-педагогический контроль, по результатам которого формируется содержание и направления тренировочного воздействия. Мониторинг проводится 2 раза в год, в сентябре и мае.

Антропометрия

Измерение роста и веса тестируемого, измерение объемов талии, груди, рук и ног.

Тест на определение скоростно - силовых качеств (прыжок в длину с места). Даются три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения выносливости (подъем туловища из положения лежа на спине) за 1 минуту необходимо подняться 30-40 раз.

Тест на гибкость

Стоя на гимнастической скамейке тестируемый выполняет наклон вперед, ноги прямые, старается коснуться пола. Оценивается по 4-х бальной шкале: расстояние менее 3 см до скамейки -1 б., пальцы касаются скамейки -2 б., кулаки касаются скамейки -3 б., ладони опущены ниже скамейки более 1 см -4б.

2.4. Содержание материала

Пилатес

Выполняются элементы пилатеса без спортивного инвентаря, упражнения в различных исходных положениях и с предметами (мячи разного размера, скакалки, жгуты, резинки, гантели, утяжелители, пилатес-кольца) и без предметов на развитие мышц рук, ног, туловища из различных исходных положений (наклоны, махи, выпады, повороты, сгибание и разгибание рук, и т.д.)

Фитбол-гимнастика

Выполняются гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки с мячом и на мяче из различных исходных положений. Упражнения с использованием фитбола лежа на спине, на животе и на четвереньках.

Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча.

Сидя на мяче: ходьба на месте, приставной шаг вперед-назад, вправо-влево, с поворотом, маршевые шаги со сменой ног, подъем согнутой ноги, выпады, выбросы ног, прыжки ноги вместе-врозь, ходьба ноги вместе-врозь и т. д.

Прыжки и бег с фитболом в руках (махи, вращения).

ОРУ сидя на фитболе (наклоны, повороты, скручивания, вращения тазом, махи) .

Перекаты упираясь на фитбол вперед-назад на животе и на спине.

ОРУ с фитболом стоя (скручивания, приседания, выпады, сжимания мяча руками перед грудью).

Подбрасывания и отбивы фитбола во время бега или выполняя ОРУ.

Упражнения с фитболом лежа на спине.

Упражнения в упоре на фитбол ногами, лежа на спине.

Упражнения с фитболом лежа на животе, прокачивание мышц спины и растяжка).

Стретчинг

Выполняются группировки, перекаты, стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами, перекаты из этого положения, мост и полумост, лежа на спине, полушпагат и шпагат с различным положением рук.

Из положения, лежа на животе прогибы с захватом ног руками «корзиночка», перекаты из этого положения, подъем прямых ног назад-вверх, упор, стоя на коленях, прогибы, сед на пятках, согнувшись с захватом ног, упор, сидя сзади.

Аэробика

Проводится различного вида ходьба, бег, ОРУ, прыжковые упражнения, имитационные движения, танцевальные движения (полька, перемещенный шаг, шаг с притопом) элементы народных плясок (веревочка, ковырялочка и т. д.), с спортивным инвентарем в руках: мячи, обручи, гимнастические палки, пластмассовые гантели.

Шаги: приставные, скользящие, с прыжком-подскоком, с захлестом, с махами, «мамба», с поворотами, «веревочка»

Прыжки: вперед-назад, в стороны, с выпадами, со сменой, ноги вместе-врозь, с поворотами, «качалочка», «галоп».

Инвентарь в руках:

- гимнастическая палка
- малые мячи
- фитболы
- мини гантели (пластмассовые бутылочки с водой или песком)

- обруч
- султанчики
- пилатес кольца

Танцевальные композиции по времени длятся не больше 5-7 минут.

Условия реализации

Для успешной реализации необходимы:

спортивный зал

спортивное оборудование и инвентарь:

- гимнастические маты, коврики
- фитбол мячи
- скакалки
- TRX оборудование
- обручи
- пилатес кольца
- мячи различного диаметра
- гантели, утяжелители от 500г до 2 килограмм.
- жгуты, резинки разной нагрузки
- гимнастические палки
- музыкальный центр (магнитофон), колонки

2.5 Перспективный план

I. Начальный этап

Задачи:

1. Обучать элементам фитнес направлений (аэробике, фитбол -гимнастике, пилатесу, стретчингу).
2. Укреплять опорно-двигательный аппарат, функциональные системы организма через регулярное применение элементов фитнеса на занятиях.
4. Содействовать накоплению двигательного опыта, формированию интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
Аэробика (подгот. часть)		
Танцевальные шаги (базовые) 1. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением	Танцевальные шаги (базовые) 1. open step (открытый шаг) – открытый шаг, стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую 2. curl step (захлест)	Танцевальные шаги (базовые) 1. V – step – шаг правой вперед-всторону, то

вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. 2. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. 3. double step touch - два приставных шага	3. grape wine (скрестный шаг в сторону)	же левой, шагом правой, левой вернуться 2. knee up – подъем колена вверх 3. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)
Пилатес (основная часть занятия)		
«Низкая планка», «Высокая планка», «Боковая низкая (на локте)»	«Низкая планка на одной ноге» упражнения для развития и формирования мышц спины и пресса «Сотня», «Лодочка»	«Низкая планка с покачиванием таза вправо влево», «Камыш» стоя на коленях наклонять туловище назад и удерживать.
Фитбол гимнастика (основная часть занятия)		
Прыжки сидя на мяче, ходьба на мяче вперед-назад. Перекаты туловища	ОРУ стоя с фитболом: наклоны, повороты, приседания, выпады.	Прыжки и ОРУ сидя на фитболе: наклоны, махи ногами и руками,

на мяче на животе и спине.	сжимания руками.	удержания ног, растяжка спины.
Стретчинг (Заключительная часть занятия)		
«Кошка », «Лягушка» сидя на пятках , «растягивание мышц задней поверхности голени»; «растягивание мышц передней поверхности бедра»;	«Змея» лежа на животе прогнуться, «Упражнения для растягивания мышц внутренней поверхности бедра».	«Корзиночка» лежа на животе, «Пирамида» упор на руки и стопы, грудь тянуть к коленям

II. Основной этап.

Задачи:

- 1.Обучать выполнять упражнения легко, с равномерным дыханием, сохраняя правильную осанку и чувствовать ритм музыки, увеличивать количество подходов и повторений.
- 2.Способствовать совершенствованию двигательных умений, навыков, физических качеств через фитнес упражнения.
- 3.Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Декабрь	Январь	Февраль
Аэробика		
Танцевальные шаги (базовые) 1. heel touch - касание пола пяткой 2. cross step скрестный шаг с перемещением вперед	Танцевальные шаги (базовые) 1. lunge – выпад 2. mambo – вариация танцевального шага мамбо .	Танцевальные шаги (базовые) 1. open step (открытый шаг) – открытый шаг, стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую 2. step touch – приставные шаги в

		сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. 3. double step touch - два приставных шага
Пилатес		
«Высокая планка с прыжками ног (разведение, сведение), упражнения на ТРХ петлях	«Боковая планка со скручиванием туловища вверх вниз» свободная рука за головой. Упражнения с резиновыми эспандерами лежа на спине и высоких четвереньках.	«Низкая планка на фитболе»,
Фитбол гимнастика		
Упражнения с фитболом стоя, ОРУ.	Прокатывание и броски мяча различными способами в парах, упражнения в парах, прыжки сидя на мяче.	Прыжки и ходьба с фитболом. Упражнения с фитболом сидя, лежа на спине (удержания, вращения, броски).
Стретчинг		
«Лодочка», «Змея» лежа на животе. Упражнения для растягивания мышц шеи.	«Кошка», «Шпагат» продольный, поперечный и	«Корзиночка», «Пирамида», упражнения для растягивания ягодичных

	подводящие упражнения к нему.	мышц лежа на животе
--	-------------------------------	---------------------

III. Заключительный этап

Задачи:

1. Обучать более сложным (продвинутым) элементам фитнес направлений на основе уже разученных.
2. Продолжать способствовать развитию физических качеств и формированию правильной осанки через движения под музыку.
3. Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями через знакомство с новыми направлениями фитнес программ.

Март	Апрель	Май
Аэробика		
Базовые шаги (разученные ранее) выполняются на степ досках	Базовые шаги выполняются связками по 4-6 разных шагов	Базовые шаги выполняются связками на степ досках с поворотами и прыжками
Пилатес		
«Высокая планка», «Перевернутая планка» (руки упор сзади поднять таз) удерживать положение с поочередным подниманием правой левой ноги	«Лодочка», «Высокая планка на фитболе», «Планка на TRX боковая, обычная ноги в петлях», Упражнения с «пилатес –кольцами» из разных исходных положений	«Низкая планка на фитболе с покачиванием вперед назад и с круговыми движениями над мячом» Лежа на спине упор ногами (голенью) на фитбол поднимать опускать туловище
Фитбол гимнастика		
Упражнения с фитболом лежа на спине: а) мяч в руках, б) мяч в ногах.	Бег и прыжки с фитболом с отбивами и подбрасыванием мяча.	Упражнения в упоре на фитбол ногами лежа на спине, руками не касаясь животом.

Стретчинг		
«Лук» стоя на коленях прогнуться назад взять руками себя за пятки, «Упражнения для растягивания мышц боковой части туловища на мяче»	«Полумост», лежа на спине ноги согнуты, поднять таз, взять руками за стопы и удерживать такое положение. «Флажок» сидя, ноги вытянуты вперед, одна нога согнута, упирается в бедро, наклон вперед к прямой ноге	«Корзиночка» лежа на животе, «Складка» сидя ноги прямые, тянуться руками к стопам. Упражнения для растягивания мышц шеи.

III. Заключение

Опыт работы показывает, что в групповых занятиях создаются более оптимальные условия для гармоничного физического развития занимающихся в отличие от занятий физическими упражнениями дома. Используемые элементы фитнес технологий: пилатеса, стретчинга, фитбол-гимнастики и аэробики способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости, координации движений, психомоторных способностей. Такие занятия содействуют профилактике нарушений осанки, плоскостопия, сердечнососудистых, дыхательных и других патологий.

Используемое спортивное оборудование повышает интерес к занятиям и несет заряд бодрости, радости и хорошего настроения, как следствие укрепляется психоэмоциональное состояние педагогов. Воспитатели стали более раскрепощенными, эмоциональными, активными и инициативными.

Проведение мониторинга физического состояния выявило, что возросли показатели скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Уровень заболеваемости у занимающихся снизился на 7 % по сравнению с предыдущим годом.

Приобретение педагогами навыков здорового образа жизни доказывает целесообразность применения данной программы с использованием элементов фитнес технологий на занятиях с педагогами дошкольных образовательных организаций.

Список используемой литературы:

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». – М.: ТЦ Сфера. 2008.

Лисицкая Т.С. «Аэробика на все вкусы». – М.: Просвещение – Владос, 1994.

Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». – ТЦ «Учитель», Воронеж, 2005.

Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт «Растягивайся и расслабляйся», Физкультура и спорт, 1994.

Синтия Вейдер «Пилатес от А до Я», ООО «Феникс», 2007.

Ж.Фирилева, Е.Сайкина, СА-ФИ-ДАНСЕ – Санкт-Петербург: детство- пресс, 2006