

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете
протокол № 4
от «26» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ «ДС № 90
«Цветик-семицветик»
_____ Е.Г. Янгурская
«26» апреля 2024г.

Дополнительная образовательная
программа
«ДЕТСКАЯ ЗУМБА»
(спортивная секция)

Норильск, 2024 г.

Оглавление

1.	«Комплекс основных характеристик программы»	
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	4
1.3.	Содержание программы.....	4
1.3.1	Учебный план.....	6
1.3.2	Содержание учебного плана.....	6
1.4	Планируемые результаты освоения программы.....	8
2.	«Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1	Календарный учебный график.....	8
2.2.	Условия реализации программы.....	11
2.3	Кадровые условия.....	11
2.4	Методические материалы.....	12
	Список литературы.....	12

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Общеобразовательная программа по оздоровительной аэробике с элементами детской йоги «Детская Зумба» рассчитана на детей 3-4 лет, со сроками реализации один год.

Данная программа направлена на достижение общего оздоровительного эффекта, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, душевной и физической гармонии.

Программа дает возможность работать с воспитанниками, имеющими разный уровень физической подготовки.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:

Занятия «Детской Зумбой» отлично подходят для детей, ведь они сочетают в себе простые фитнес-упражнения в игровой форме, доступные танцевальные элементы самых разных направлений аэробики под зажигательные итальянские, латиноамериканские и африканские ритмы.

Занятия «Детской Зумбой» и детской йогой обеспечивают эффективную тренировку всего тела, развивают пластику, координацию и чувство ритма, помогают формированию хорошей осанки, благотворно влияют на дыхательную систему, заряжают энергией. Кроме того, дети весело и ненавязчиво учатся дисциплине и организованности, приучаются работе в команде.

«Детская Зумба» и детская йога доступны для детей с любым уровнем физической подготовки, не предъявляет жестких требований к выполнению движений, что способствует полному раскрепощению и получению удовольствия от занятий. Тренировки по этой системе являются отличной психологической разрядкой.

Успех «Детской Зумбы» и детской йоги во многом обеспечен тем, что они доступны каждому, отлично вписываются в концепцию здорового образа жизни и дарят массу положительных эмоций.

Именно благодаря этому, танцевальная фитнес-аэробика интенсивно развивается и приобретает всё большую популярность у людей разных возрастных категорий и разного уровня физической подготовленности.

Отличительные особенности программы: «Детская Зумба» проводится с детьми детского сада в возрасте от 3- 4 лет. Занятия аэробикой и йогой строятся таким образом, чтобы занимающиеся получали нагрузку, в соответствии с возрастными особенностями, отвечающую, уровню подготовленности.

У детей в этом возрасте развиваются и укрепляются ловкость, координация движений, способность удерживать равновесие. Основные достижения этого возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, эксцентричностью познавательной позиции, развитием двигательной памяти, познавательной мотивации, совершенствования восприятия, формированием потребности в уважении со стороны взрослого. Всё это позволяет проводить занятия ярко, весело и с огромной пользой для физического и психического здоровья.

Каждое занятие начинается с растяжки и разминки, которые базируются на самых простых осанках детской йоги в игровой форме и лишь затем следует разогревающая (разнообразные шаги) и интенсивная часть зумба-тренировки.

Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп выполняемых упражнений.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

Обучение детскому фитнесу, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой, физической красоте, душевной гармонии.

Задачи:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам релаксации и самодиагностики;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности, гибкости и пластики тела.
- обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и детской йоги;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству и работе в команде, осмысленного отношения к собственному здоровью;
- научить преодолевать неуверенность в себе, повысить самооценку и обрести физическое и душевное равновесие;
- знакомство с возможностями тела;
- освоить дыхательные упражнения и упражнения на расслабление; через игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

1.3. Содержание программы.

При работе с детьми предполагается соблюдать следующие принципы:

1. Принцип последовательности и систематичности.

Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

2. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с

индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

3. Принцип оздоровительной направленности,

обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма. Частью программы «Детская Зумба» является гимнастика с элементами хатха-йоги, которая используется в качестве разминки в начале каждого занятия. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение.

Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка. Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ".

Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие упражнением на общее расслабление организма. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта.

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. Внешними количественными показателями физического развития являются, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности. Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растёт скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения. Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Деятельность сердечно-сосудистой системы у

дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых. Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения. У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

1.3.1. Учебный план

Месяц	Количество занятий (шт.)	Длительность занятия
октябрь	4	15 мин.
ноябрь	5	15 мин.
декабрь	4	15 мин.
январь	3	15 мин.
февраль	4	15 мин.
март	4	15 мин.
Итого:	24	

1.3.2. Содержание учебного плана:

Теоретический блок

1. Введение.

Инструкция по технике безопасности работы с используемым оборудованием (музыкальный центр, мультимедийная установка, зеркала, коврики)

2. Дыхательная гимнастика

Знакомство с типами дыхания, техникой выполнения

3. «Детская йога»

Знакомство с асанами йоги, техникой выполнения

4. Зумба-фитнес

Знакомство с базовыми движениями с помощью видео-уроков.

Усвоение главного правила- танцуем весело и непринуждённо.

5.Релаксация

Знакомство с упражнениями на расслабление мышц.

6.Игры- тренинги

Знакомство с правилами поведения в социуме.

7.Консультации для родителей:

«Полезность артикуляционной гимнастики».

«Значение гимнастики с массажными мячами для детей»

Практический блок

Занятие состоит из 4 частей:

1. Дыхательная гимнастика
2. Разминка-гимнастика с элементами хатха-йоги
3. Зумба- фитнес
4. Релаксация или игра-тренинг

Игровая дыхательная гимнастика

- | | | |
|-----------------------|----------------|--------------------------------|
| ✓ «Большой-маленький» | ✓ «Каша кипит» | ✓ «Дом маленький, дом большой» |
| ✓ «Паровоз» | ✓ «Насос» | ✓ «Подуем на плечо» |
| ✓ «Летят гуси» | ✓ «Ходьба» | ✓ «Цветы» |
| ✓ Сердитый ёжик» | ✓ «Куры» | ✓ «Жук» |
| ✓ «Лягушонок» | ✓ «Самолёт» | |
| ✓ «Трубач» | ✓ | |

✓ Разминка-видео комплекс упражнений хатха-йоги Путешествие в зоопарк»:

- | | | |
|---------------------|-------------------|-------------|
| ✓ «Заглянем в пруд» | ✓ «Черепашка» | ✓ «Корабль» |
| ✓ «Кошка» | ✓ «Лягушка» | ✓ «Дельфин» |
| ✓ «Бабочка сидит» | ✓ «Горб верблюда» | ✓ «Волна» |
| ✓ «Бабочка летит» | ✓ «Змея» | ✓ «Звезда» |
| ✓ «Щенок» | ✓ «Морской котик» | |

Зумба-фитнес.

- **Разучивание базовых движений.**
- Широкие и мелкие шаги с разворотом туловища.
- Шаги с разворотом и выпадом ноги.
- Шаги с хлопками в ладоши.
- Наклоны вправо и влево, сопровождающийся шагами и махами рук
- Прыжки вперёд- назад и с фиксацией и круговыми движениями рук
- Прыжки вперёд- назад и в бок
- Шаги вперёд-назад
- Шаг с выпадами и движениями рук
- Приставные шаги с хлопками
- Развороты вправо-влево с широко раскинутыми руками и хлопками.
- Цепочки танцевальных движений и постановка танца

Релаксация- упражнения на расслабление мышц

- ✓ «Ленивая кошечка»
- ✓ «Задуй свечу»
- ✓ «Злюка успокоилась»
- ✓ «Рот на замочке»
- ✓ «Магазин игрушек»
- ✓ «Мост дружбы»
- ✓ «Эхо»
- ✓ «Волшебная палочка»
- ✓ «Неиспорченный телефон»
- ✓ «Вибрация»
- ✓ «Лошадки»
- ✓ «Слон»
- ✓ «Птички»
- ✓ «Любопытная Варвара»
- ✓ **Игры- тренинги**
- ✓ «Заводные человечки»
- ✓ «Люблю- не люблю»
- ✓ «Зеркало»
- ✓ «Лимон»
- ✓ «Бубенчик»
- ✓ «Летний денёк»
- ✓ «Тишина»
- ✓ «Ловить зверушку»
- ✓ «Тело в деле»
- ✓ «Воробьи вороны»
- ✓ «День-ночь»

1.4. Планируемые результаты освоения программы

1. Сформировать интерес к процессу движения под музыку.
2. Развить умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.
3. Сформировать способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции.
4. Развить желание использовать разнообразные виды движений под музыку
5. Развить подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов.
6. Сформировать точность и правильность в выполнении упражнений.
7. Освоить полный объём базовых движений Зумбы, основных асан детской йоги, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.

К концу учебного года обучающиеся должны:

1. Знать и соблюдать правила безопасного поведения, правила выполнения базовых движений и элементов трудности.
2. Уметь контролировать в процессе занятий свое тело положение, осанку и дыхание.
3. Выполнять танцевальные комбинации ритмично, эмоционально и уверенно.
4. Приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности, работы в команде.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ занятия	Октябрь Содержание	Кол-во часов
1	1. Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». 2. Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд». 3. Зумба-фитнес «Широкие и мелкие шаги». 4. Релаксация «Ленивая кошечка»	1
2	1. Дыхательная гимнастика «Паровоз» 2. Разминка-хатха-йога «Кошка» 3. Зумба- фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом» 4. Игра-тренинг «Магазин игрушек»	1

3	1. Дыхательная гимнастика «Аист» 2. Разминка-хатха-йога «Кошка» 3. Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук» 5. Игра-тренинг «Эхо»	1
4	1. Дыхательная гимнастика «Дровосек» 2. Разминка-хатха-йога «Бабочка» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 6. Релаксация «Злюка успокоилась»	1
№ занятия	Ноябрь Содержание	Кол-во часов
1	1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» 2. Разминка-хатха-йога «Щенок» 3. Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук» Игра-тренинг «Буква-хоровод»	1
2	1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» 2. Разминка-хатха-йога «Черепаша» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» Игра-тренинг «Эхо»	1
3	1. Дыхательная гимнастика «Лягушонок» 2. Разминка-хатха-йога «Лягушка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» Релаксация «Лимон»	1
4	1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» 2. Разминка-хатха-йога «Щенок» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Волшебная палочка»	1
5	1. Дыхательная гимнастика «Насос» 2. Разминка-хатха-йога «Морской котик», «Змея» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. 4. Игра-тренинг «День-ночь»	1
№ занятия	Декабрь Содержание	Кол-во часов
1	1. Дыхательная гимнастика «Трубач» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» Релаксация «Вибрация»	1
2	1. Дыхательная гимнастика «Самолет» 2. Разминка-хатха-йога «Корабль» 3. Зумба- фитнес Развороты вправо-влево с широко раскинутыми руками и хлопками. Игра-тренинг «Неиспорченный телефон»	1

3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Каша кипит» 2. Разминка-хатха-йога «Змея», «Горб верблюда» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Игра-тренинг «Неиспорченный телефон» 	1
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Насос» 2. Разминка-хатха-йога «Морской котик», «Змея» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Релаксация «Вибрация» 	1
№ занятия	Январь Содержание	Кол-во часов
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Каша кипит» 2. Разминка-хатха-йога «Морской котик» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» Релаксация «Слон» 	1
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Насос» 2. Разминка-хатха-йога «Корабль» 3. Зумба- фитнес «Приставные шаги с хлопками» 4. Игра-тренинг «Летает- не летает» 	1
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Петух» 2. Разминка-хатха-йога «Дельфин» 3. Зумба- фитнес Цепочки танцевальных движений и постановка танца 4. Релаксация «Лошадки» 	1
№ занятия	Февраль Содержание	Кол-во часов
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Трубач» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Змея» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Игра-тренинг «Зеркало» 	1
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Летят гуси». 2. Разминка-хатха-йога «Бабочка сидит». 3. Зумба-фитнес «Широкие и мелкие шаги» 4. Игра-тренинг «Магазин игрушек» 	1
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» 2. Разминка-хатха-йога «Корабль», «Щенок» 3. Зумба-фитнес «Шаг с выпадами и движениями рук» 4. Релаксация «Бубенчик» 	1
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». 2. Разминка-хатха-йога «Морской котик». 3. Зумба-фитнес «Приставные шаги с хлопками» 4. Игра-тренинг «Неиспорченный телефон» 	1

5	1. Дыхательная гимнастика «Лягушонок». 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда». 3. Зумба-фитнес «Широкие и мелкие шаги». Релаксация «Злюка успокоилась»	1
№ занятия	Март Содержание	Кол-во часов
1	1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик» 2. Разминка-хатха-йога «Дельфин» 3. Зумба-фитнес «Шаги с хлопками в ладоши» 4. Релаксация «Рот на замочке»	1
2	1. Дыхательная гимнастика «Паровоз» 2. Разминка-хатха-йога «Звезда» 3. Зумба- фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом» Игра-тренинг «Мост дружбы»	1
3	1. Дыхательная гимнастика «Летят гуси». 2. Разминка-хатха-йога «Волна». 3. Зумба- фитнес «Цепочки танцевальных движений и постановка танца». 4. Релаксация «Задууй свечу».	1
4	1. Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». 2. Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд». 3. Зумба- фитнес «Цепочки танцевальных движений и постановка танца». 4. Игра-тренинг «Эхо»	1

2.2. Условия реализации программы

Продолжительность дополнительной образовательной программы – один учебный год (с октября по апрель). Программа рассчитана на детей 3-4 лет, продолжительность занятий не более 15 мин. Форма организация занятий – очная. Всего 24 учебных недели, 24 учебных часа. Занятия организуются – 1 раз в неделю, во второй половине дня в помещении спортивного зала. Количество детей в одной группе - 15.

Формы презентации итогов реализации программы:

1. Консультации для родителей.
2. Мастер-классы для детей других групп.
3. Отчетные концерты для родителей.
4. Видео-презентации на сайтах.

2.3. Кадровые условия реализации программы

Для реализации дополнительной образовательной программы специального образования не требуется.

2.4. Методические материалы

- Методическая литература
- Картотека игр-тренингов
- Картотека упражнений для релаксации

- Картотека «Дыхательная гимнастика в игровой форме»
- Видео «Зумба для начинающих»

Материально-технические условия реализации программы:

- спортивный зал, оборудованный зеркалами;
- музыкальный центр - 1 штука;
- проектор с экраном- 1 комплект;
- ноутбук - 1 штука;
- фотоаппарат- 1 штука;
- гимнастические коврики

Список используемой литературы:

1. Брахмачари Д. Йога-сукшма-вьяяма. Перевод с англ.- К.: «София», 2000. -176с.
2. Бенсон Г. Чудо релаксации Перевод с англ.- м.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. -140с.
3. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт само врачевания индийских йогов. М.: Саттва,1993. -416 с.
4. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREEES, М. 2001г.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., «Аэробика. Теория и методика» в 2 томах
6. М.: Федерация аэробики России. 2002 г.-232 стр.
7. Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993. -160с.
8. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
9. Сайкина Е.Г. Социокультурные предпосылки развития детского фитнеса в системе физкультурного образования детей и подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 2. - С. 2-6. .
10. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986.
11. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова - М: Эксмо, 2003. - 160 с.
12. Тетерников Л.И. Рациональная йога. - М.: Знание, 1992. - С.94-99
13. Шивананда С. Йога и здоровье / Перевод с англ.- М.: ООО Издательство «София», 2007. -368с.