

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 77 «Бусинка»

Принята на заседании
педагогического совета
от « ____ » _____ 2023 г.
Протокол № _____

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 77
детский сад «Бусинка»
_____ Брызгалова А.Н.
« ____ » _____ 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ общеобразовательная (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Детский фитнес»
на каникулярный период 2022-2023 учебного года**

Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации программы: 3 месяца

Автор-составитель:
Носкова Светлана Валентиновна,
педагог дополнительного образования

Сургут
2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 77 детский сад «Бусинка».

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Детский фитнес»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся	4-5 лет
Ф.И.О. автора, должность.	Носкова Светлана Валентиновна, педагог дополнительного образования
Год разработки	2023г.
Срок реализации программы	01.06.2023 – 31.08.2023г.
Количество часов в неделю/ в год	1ч /24ч.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеразвивающая программа	Программа утверждена приказом №
Уровень программы	стартовый
Информация о наличии рецензии	нет
Цель дополнительной общеразвивающей программы	Содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.
Задачи дополнительной общеразвивающей программы	Образовательные задачи - формировать умение согласовывать свои движения с поставленной задачей; -развивать чувство ритма, памяти, внимания; развивать индивидуальные способности. Развивающие задачи -обогащать двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями; -развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности. Воспитательные задачи -воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями; -содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, умению анализировать свои действия и действия товарищей;
Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	Предметные: Дети должны знать и понимать - правила безопасного поведения; визуальные и голосовые команды педагога; правила игр и игровых упражнений. Метапредметные: Дети должны уметь - передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции, выразить свои чувства не только в движении, но и в слове,

	импровизировать под знакомую и незнакомую музыку. Личностные: уметь анализировать свои действия и действия сверстников, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни.
Формы занятий	Практические индивидуальные и групповые занятия; в малых группах, тройках, парах; игровые беседы с элементами движения, подвижные игры, открытые занятия для родителей, участие в показательном выступлении.
Методическое обеспечение	Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса. - игровые упражнения; - проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ. - вербальные и визуальные команды; - общепедагогические приемы физической культуры: медленное пошаговое выполнение движения; - метод усложнения - упражнения динамического характера, - метод чередования нагрузки; - звуковые ориентиры (счет);
Возраст обучающихся	4-5 лет
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Материально-техническое обеспечение. -Веранда -Магнитофон. - Индивидуальные гимнастические коврики для упражнений; - Ребристые дорожки; - Мячи разных размеров, Обручи, колечки, шарики, массажные шарики, ленты, погремушки, кубики. -Гимнастические палки -Тоннели -Ворота -Дорожки -Шнуры - Аудиозаписи музыки различных жанров.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативными актами РФ:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020 г. №28);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г.»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».

А так же локальными нормативно правовыми актами МБДОУ № 77 «Бусинка».

Актуальность программы.

Формирование здоровья всегда являлось одной из самых актуальных проблем нашего общества.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Таким образом решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально – дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей.

Занятия для детей должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная

Отличительные особенности

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием разных видов физической активности (ритмические танцы, гимнастика, танцы-игры, других оздоровительных технологий и методик (дыхательной гимнастики, игровой самомассаж, упражнений и игр для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, релаксирующей гимнастики), использование элементов театральности, с переодеванием в сказочных героев и надеванием различных масок.

Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность.

Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала воспитанников.

Адресат программы

Воспитанники среднего дошкольного возраста 4– 5 лет.

Обучающийся этого возраста способен к освоению сложных движений, перестроений и комбинаций. В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка,

неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У обучающихся появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Обучающиеся 4-5 лет лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды.

Уровень освоения программы-стартовый

Цель программы: Содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости

Образовательные задачи

- формировать умение согласовывать свои движения с поставленной задачей;
- развивать чувство ритма, памяти, внимания; развивать индивидуальные способности.

Развивающие задачи

- обогащать двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями;
- развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности.

Воспитательные задачи

- воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, умению анализировать свои действия и действия товарищей;

Условия реализации программы

1. Условия набора в группу:

- принимаются все желающие на основании заявления и договора об оказании платных образовательных услуг с родителями (законными представителями) воспитанников;

- занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

2. Условия формирования группы: одновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

3. Формы проведения занятий: групповая, численностью от 5 до 9 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся. Программа рассчитана на летний период при двухразовых занятиях в неделю.

Материально-техническое обеспечение.

- Веранда
- Магнитофон.
- Индивидуальные гимнастические коврики для упражнений;
- Ребристые дорожки;
- Мячи разных размеров, Обручи, колечки, шарики, массажные шарики, ленты, погремушки, кубики.

- Гимнастические палки

- Тоннели

- Ворота

- Дорожки

- Гимнастическая скамейка

- Шнуры

- Аудиозаписи музыки различных жанров.

Планируемые результаты освоения дополнительной программы

Предметные:

Дети должны знать и понимать

- правила безопасного поведения; визуальные и голосовые команды педагога; правила игр и игровых упражнений.

Метапредметные:

Дети должны уметь

- передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции, выразить свои чувства не только в движении, но и в слове, импровизировать под знакомую и незнакомую музыку.

Личностные:

уметь анализировать свои действия и действия сверстников, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни.

4. Учебный план

Учебно-тематический план

№ п/ п	Название раздела, модуля	Количество часов			Формы контроля*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Вводное занятие	1	1		Тестирование общефизической подготовки
2.	Раздел 2. Тематические игровые занятия	11	1	10	Практика. Выполнение упражнений. Текущий контроль.
3.	Раздел 3. Занятия с элементами стретчинга	11	1	10	Практика. Выполнение упражнений. Текущий контроль.
4.	Раздел 4. Проведение открытого занятия	1		1	Итоговый контроль. Анализ результатов
	Итого часов:	24 часа	3	21	

№ п/ п	Название раздела, модуля	Количество часов			Формы контроля*
		Всего	Теория	Практика	

1.	Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу 1. Теория. Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками -Правила техники безопасности.	1	1		Тестирование общефизической подготовки Устный опрос
2.	Раздел 2. Тематические игровые занятия - ОРУ - Ритмическая гимнастика 2.«Весёлые мячики» 3. «Поиграй-ка с нами, обруч!» 4. «Мы за солнышком идем» 5. «Прогулка на цветочную поляну» 6. «Игра с ёжиками» (с массажными шариками) 7. «Весёлые зверята»	 1 2 2 2 2 2 2	 0,2 0,2 0,2 0,2 0,2 0,2	 0,8 1,8 1,8 1,8 1,8 1,8	Практика. Выполнение упражнений. Текущий контроль
3.	Раздел 3. Занятия с элементами стретчинга 8.«Игры, которые лечат» 9. «Домашние животные» 10.«Васька кот» 11. «Весёлый зоопарк» 12. «Пернатые друзья» 13. «Мы умеем всё»	2 2 2 2 2 2	0,2 0,2 0,2 0,2 0,2 0,2	1,8 1,8 1,8 1,8 1,8 1,8	Практика. Выполнение упражнений. Текущий контроль. Контрольные упражнения общефизической подготовки
4.	14. Итоговое занятие «Веселая прогулка»	1		1	Итоговый контроль. Анализ результатов
	Итого часов:	24 часа	3 часа	21 час	

5. Содержание программы.

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования, масок и атрибутов под музыкальное сопровождение, что придает занятиям зрелищность и особую выразительность.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу.

Тема 1

- Теория. Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками.
- Правила техники безопасности.

Раздел 2. Тематические игровые занятия

- Общеразвивающие упражнения
- Ритмическая гимнастика

Тема 2-7.

Теория: Знакомство с основной терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание.

Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши.

Выполнение упражнений наклон вперед, касаясь руками пола; ходьба выпадами.

различные виды беговых упражнений. Прыжки с места в высоту, длину, боком.

Теория. Знакомство с понятием «ритм». Длительность звуков и амплитуда движения.

Практика. Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

Раздел 3. Игровой стретчинг.

Тема 8-13.

Теория. Общие сведения о стретчинге. Техника безопасности. Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями.

Практика. Выполнение упражнений.

- освоение специально подобранных упражнений на растяжку мышц в игровой форме (растягивание позвоночника вверх, растягивание в стороны, боковое растягивание, растягивание к центру, наклоны вперед, скручивания, перевернутые позы, позы на развитие статического равновесия).

- воспитание умений эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;

- Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия

Раздел 4. Итоговое занятие

В конце реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников – показательное выступление.

Каждое занятие имеет следующую структуру:

Подготовительная часть

- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижные игры для поднятия эмоционального состояния;

Основная часть

- упражнения ритмической гимнастики, подвижные игры.

Заключительная часть

- стретчинг и игры, направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Занятия проводятся на веранде. В наличии гимнастические коврики, магнитофон, предметы для гимнастики, мячи.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребенку необходимо иметь спортивную форму.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая;
- индивидуальная;
- круговая тренировка;
- подвижные игры;
- интегрированная деятельность;
- сюрпризные моменты.

6. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Чис ло	Врем я прове дения	Форма занятия	Коли чество часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
1.	июнь	01	15:30	беседа	1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу -Теория. Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками -Правила техники безопасности.	Веранда	Беседа опрос, обсуждени е)
2.	июнь	06	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	«Весёлые мячики»	Веранда	проверка физически х данных детей,
3.	июнь	08	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	«Поиграй-ка с нами, обруч!»	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)
4.	июнь	13	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	«Поиграй-ка с нами, обруч!»	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)
5.	июнь	15	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	«Мы за солнышком идем»	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)
6.	июнь	20	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	«Мы за солнышком идем»	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)
7.	июнь	22	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	«Прогулка на цветочную поляну	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)
8.	июнь	27	15:30	беседа практич ес кое	1	«Прогулка на цветочную поляну»	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)

				занятие				
9.	июль	04	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	Игра с ёжиками (массажные шарики)	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)
10.	июль	06	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	Игра с ёжиками (массажные шарики)	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)
11.	июль	11	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	«Весёлые зверята»	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)
12.	июль	13	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	«Весёлые зверята»	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)
13.	июль	18	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	«Игры, которые лечат»	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)
14.	июль	20	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	«Игры, которые лечат»	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)
15.	июль	25	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	«Домашние животные»	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)
16.	июль	27	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	«Домашние животные»	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)
17.	август	01	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	«Васька кот»	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)
18.	август	03	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	«Васька кот	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)

19.	август	08	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	«Весёлый зоопарк»	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)
20.	август	10	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	«Весёлый зоопарк»	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)
21.	август	15	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	«Пернатые друзья»	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)
22.	август	17	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	«Пернатые друзья»	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)
23.	август	22	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	«Мы умеем всё»	Веранда	(опрос, обсуждени е, анализ движений)
24.	август	24	15:30	беседа практич ес кое занятие	1	Итоговое занятие «Веселая прогулка»	Веранда	Анализ результато в

7. Определение результативности планируемых результатов

Выявление уровня подготовленности:

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в летний период (вводный – в июне, итоговый – в августе).

Цель: выявление уровня физического развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия.

Метод: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Каждый ребенок к концу учебного периода должен знать основы теории практики детского фитнеса – это основные понятия стретчинга, гимнастики.

Дети должны знать:

- *все основные понятия;
- *манеру исполнения тех или иных движений.

Дети должны уметь:

- *выполнять, показывать повадки животных;
- *уметь слушать музыку;
- *делать упражнения правильно.

Координация, ловкость движений— точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений). Можно использовать равновесие в позе Ромберга.

Гибкость, пластичность— мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные упражнения («рыбка» и др. — от 1 до 5 баллов).

ШКАЛА ОЦЕНОК ПО 5 БАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

Низкий уровень (1-2 балла): обучающийся выполняет простейшие практические задания после подсказки. Не может применить полученные ранее ключевые компетенции и выполняет практические задания только после напоминания теории. Задания выполняет лишь с помощью педагога.

Средний уровень (3 балла): запоминает теорию, отвечает на вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, проявляя способность к самостоятельным выводам. Практические задания выполняет с помощью педагога, допускает ошибки.

Достаточный уровень (4 балла): четко и логично, без посторонней помощи свободно ориентируется в понятиях теории и владеет терминологией. Умело применяет теорию на практике. При выполнении практических заданий использует осознанные действия. Ошибки при выполнении крайне редки и исправляет их сам.

Высокий уровень (5 баллов): полное усвоение образовательной программы
Легко и самостоятельно выполняет практические задания, не допускает ошибок.
Творчески применяет полученные знания на практике.

Таблица мониторинга

№ п/ п	Ф.И.О	владеет дыхатель- ными упражнениями	развита координ- ации движений рук и ног, быстрота реакции	развито чувство равновес- ия	развита правил- ная осанка	сформиро- ваны двигатель- ные качества: сила, вынослив- ость, быстрота, гибкость, координа- ционные способнос- ти	ребенок чувств- ует и ощуща- ет музыка- льный ритм	Ввод- ный	Итогов- ый

8. Методическое обеспечение программы

В работе с обучающимися среднего дошкольного возраста преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с педагогом.

Занятия с детьми проводятся на веранде.

Формы и режим занятий: Основной формой организации занятий являются групповые занятия, которые осуществляются с использованием различного оборудования или без него. Также на занятиях предусмотрены следующие формы работы:

- фронтальная;
- малых группах, тройках, парах;

- индивидуальная.

В процессе работы также используются: игровые беседы с элементами движения, подвижные игры, открытые занятия для родителей, участие в показательном выступлении.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения тематических занятий. Каждое занятие является учебно-тренировочным и комплексным, носит игровой характер и включает различные упражнения на развитие координации движений, силы и гибкости. Включен также теоретический курс техники безопасности на занятиях, основы общей подготовки.

Методическое обеспечение обучения

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, на занятиях используются:

- игровые упражнения;
- проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего занятия педагога вместе с обучающимися;
- для объяснения упражнений используются вербальные и визуальные команды;
- также используются общепедагогические приемы физической культуры: медленное пошаговое выполнение движения;
- метод усложнения - постепенная подача материала от простого к сложному; разнообразие движений обеспечивается путем постепенного добавления к простейшему варианту упражнения все новых и новых деталей;
- отдается предпочтение упражнениям динамического характера, которые приучают занимающихся к различному темпу их выполнения, но для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений используется метод чередования нагрузки;
- при обучении используются звуковые ориентиры (счет);

Материально-техническое обеспечение

В зависимости от задач и формы организации образовательного процесса в работе используются: магнитофон.

Оборудование:

- Индивидуальные коврики для упражнений;
- Ребристые дорожки;
- Обручи,
- Мячи разных размеров,
- Аудиозаписи музыки различных жанров.

Список литературы:

1. Бурмакова О.П., Полная энциклопедия оздоровительных упражнений М.:АСТ, 2019г.-651с.
- 2.Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников» – М.:, ТЦ Сфера, 2020г.-35с.
3. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.
- 4.Те Роберт «5 минут растяжки ежедневно»- М.:Понурри,2018г.- 112с.