

**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Физико-математический лицей-интернат»**

СОГЛАСОВАНО

на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от 30 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОУ РК
«ФМЛИ»
_____ Н.М. Шутова
01 сентября 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная – дополнительная
общеразвивающая программа
«Пилатес»**

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Уровень освоения: стартовый

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 13 – 18 лет

Составитель программы:

Черткова Алена Александровна,
педагог дополнительного образования

**Сыктывкар
2023**

1. Комплекс основных характеристик.

1.1. Пояснительная записка.

Актуальность. Программа дополнительного образования «Пилатес» предусматривается внедрение комплекса адаптированных физических упражнений с использованием базовых упражнений системы Пилатес. Под спокойную музыку дети выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают координацию, гибкость, равновесие. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения. Дети учатся «слушать» свое тело, становятся более ловкими. Благодаря гармонично составленному комплексу упражнений, ребенок не только наращивает мускулатуру и развивает координацию, но и привыкает правильно держаться: ставится здоровая осанка. Для здоровья пищеварительного тракта детский фитнес тоже полезен: сильный брюшной пресс помогает внутренним органам работать эффективнее. Нормализуются функции нервной системы, ребенок становится спокойнее и счастливее. Тренировки по пилатесу идеальны для детей с нарушениями осанки (сутулость, сколиоз). Качественное выполнение пилатес-упражнений вырабатывают не только привычку к физической активности, но и позволяет детям поддерживать естественное гармоничное развитие тела. Пилатес помогает поддерживать правильную осанку в различных ежедневных ситуациях (при ходьбе, во время занятий и пр.), укрепляет и удлиняет мышцы брюшной области и спины, таким образом защищая их в будущем от травм и помогая поддерживать равновесие. В человеческом организме большое количество мышц и с детства требуется их гармоничное развитие. Пилатес поможет научить ребенка правильно дышать, повысит силовую выносливость, улучшит растяжку, не перенапрягая при этом мышцы и делая их пластичными и упругими. Между упражнениями нет пауз и остановок, одно плавно переходит в другое. В свою очередь, контроль над дыханием

способствует правильному формированию костей, увеличивает их крепость, предотвращает мышечную слабость. Пилатес уменьшает детскую нервозность, повышенную возбудимость, повышает стрессоустойчивость, развивает самоуважение, улучшает способность концентрироваться, развивает познавательную активность, улучшается способность к общению.

Новизна программы. Пилатес» — один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают такого же мягкого воздействия на тело, одновременно тренируя его. Тренировка настолько безопасна, что ее используют для восстановительной терапии после травм, она также помогает улучшить контроль над телом, превращая его в гармоничное целое. Именно поэтому для занятий по системе «Пилатес» практически не существует никаких противопоказаний, можно начать заниматься в любом возрасте, находясь в любой физической форме, поскольку нагрузка на позвоночник и суставы сведена к минимуму.

Отличительные особенности программы. Воздействие системы Пилатес на детский организм очень велико. Во-первых, на опорно-двигательный аппарат (в особенности, на позвоночный отдел). Записи о проблемах с позвоночником встречаются далеко не в одной детской медицинской карте. Дети проводят уйму времени, сидя у компьютера или глядя в экран телевизора. Во время длительного пребывания в сидячем положении мышцы их спины испытывают наибольшую нагрузку, деформируются. Поэтому совсем не редки в наше время такие физические нарушения, как плоская, круглая или кифозно-лордозная спина, сколиоз, сутулость, изменения формы стопы. Неблагоприятно на развитие костной системы влияет и воздействие окружающей среды. Все это отрицательно сказывается на прочности костей. Пилатес же помогает избежать нарушений осанки в раннем возрасте, формирует правильные изгибы позвоночника и своды стопы, укрепляет

суставы и связки. Упражнения Пилатеса для детей мягко воздействуют на мышечный каркас, укрепляя его, что положительно влияет на формирование и поддержание осанки.

В программе Пилатес разработана технология МФР или миофасциального релиза —это техника самомассажа, которая используется в фитнесе для расслабления мышц и фасций путем надавливания и растягивания тканей в сочетании с правильным дыханием, при которой воздействие происходит не на мышцы, а на фасции (соединительные ткани вокруг мышц). Фасции находятся под слоем подкожного жира. Для них и предназначен миофасциальный массаж. С помощью этой процедуры можно снять напряжение с таких групп мышц, которые находятся в состоянии зажима. Техника предназначена, чтобы избавиться от болевого синдрома в области спины и шеи. Это и отличает программу от всех предыдущих.

Во-вторых, на дыхательную систему, которая, в свою очередь, оказывает влияние на кровеносную и нервную систему. Глубокое дыхание, которое лежит в основе Пилатеса, помогает снять беспокойство. Через глубокое дыхание также увеличивается объем легких и кровообращение. Развивая дыхательные мышцы, Пилатес учит и здоровому дыханию, а это, в свою очередь, позволит ребенку управлять своими эмоциями, контролировать мыслительные процессы, успокаиваться и восстанавливать душевные силы. Правильное дыхание вкупе с нормализованным кровообращением будут постоянно насыщать организм кислородом. Безусловно, это положительно скажется на умственных способностях ребенка, улучшит познавательные умения. Так же благоприятно действуют эти занятия на становление мышечной системы. Любые движения в этой технике выполняются плавно, медленно, без излишнего напряжения, поэтому нет опасности растяжения связок. Постепенно формируется крепкий «каркас» из гибких и упругих мышц. Упражнения повышают гибкость и подвижность суставов, основная работа идет в направлении безопасного увеличения длины и растяжения

мышц, а также повышения диапазона движений в суставах. Занятия способствуют избавлению от мышечного дисбаланса, улучшает чувство координации. Фактически, используя Пилатес, можно мягко регулировать как физическое, так и психическое состояние воспитанников.

Еще одна отличительная особенность программы Пилатеса – это медитация. Медитация — это состояние расслабленной сосредоточенности, в котором идет отрешённое наблюдение за происходящим. Медитация означает, что мы чему-то предоставляем место, позволяем этому развиваться, наблюдаем, воспринимаем во всей полноте. Занимающийся медитацией ничего не должен оценивать, предоставив свободу мыслям, чувствам и протекающим в организме процессам.

Медитация воздействует напрямую на лобные доли мозга, тренируя их. После медитации нервная система успокаивается от бешеного ритма, мозг освобождается от ненужной информации. Как результат, нам проще сосредоточиться на больших задачах, оперировать большим количеством деталей. Многочисленные исследования доказывают, что регулярные медитации способны значительно улучшить когнитивные способности.

Адресат программы - учащиеся в возрасте 13-18 лет.

Уровень освоения программы – стартовый

Объем программы – 68 часов

Сроки реализации программы: 34 учебные недели

Форма обучения: очная

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу

Особенности организации образовательного процесса. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы от 13 до 18 лет. Наполняемость группы 3-10 человек. Занятия проводятся во вторую половину дня в физкультурном зале на гимнастических ковриках.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, удовлетворение потребности в двигательной активности, забота о всестороннем развитии гармонично развитой личности.

Задачи программы:

ОБУЧАЮЩИЕ:

- обучение элементам базовой техники системы пилатес;
- овладение базовыми движениями рук и ног на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- овладение техникой дыхания на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям гимнастикой по системе пилатес;

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие дыхательной системы;
- повышение функциональных возможностей организма
- повышение уровня силовой выносливости;
- улучшение силовой кондиции;
- развитие и тренировка сердечно-сосудистой системы;
- корректировка фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны;
- формирование мышечного корсета;
- развитие координационных способностей;
- изменение состава тела в сторону снижения жирового компонента массы;

- развитие воли, терпения, трудолюбия;
- развитие творческих способностей личности (воображение, фантазия, мышление);
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков.
- развитие Жизненной Емкости Легких (ЖЕЛ)
- формирование правильной осанки;
- активизация обменных процессов и укрепление ЦНС.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
- приобщить занимающихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
- приобщить к здоровому образу жизни.
- улучшить эмоциональное и психо-физическое состояние.
- способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

1.3. Содержание программы.

На первом этапе ставятся задачи – познакомить детей с новым упражнением, создать первоначальное целостное представление, научить выполнять его в правильной последовательности элементов. Продолжительность первого этапа – одно занятие. На данном этапе необходимо обеспечить ребенку всестороннее восприятие задания, оказать воздействие на все основные анализаторы: зрительный, слуховой, двигательный; активизировать сознание ребенка. Для этого используется разнообразные приемы обучения примерно в такой последовательности:

- название упражнения;
- правильный, безукоризненно четкий показ от начала до конца, в надлежащем темпе без каких-либо комментариев;

- подетальный показ движения в более медленном темпе с пояснением всех элементов, составляющих движения;
- самостоятельное выполнение упражнения детей;

При самостоятельном выполнении движения дети, слушая указания педагога, проверяют практически сложившийся у них образ движения, а педагог следит за тем, как дети поняли задание. Если появляется какое-то несоответствие движений заданию, он уточняет, разъясняет или показывает. Все эти приемы обеспечивают образование временных связей в коре головного мозга и способствуют сознательному запоминанию ребенком всей последовательности двигательных элементов, объединению их в целостный образ с опорой на мышечные ощущения.

На втором этапе – этапе углубленного разучивания движений – решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники, постепенного исправления ошибок и точного выполнения движения в целом. Продолжительность второго этапа зависит от сложности двигательного действия. На данном этапе обучения используются методические приемы примерно в такой последовательности:

- название упражнения;
- напоминание техники движения;
- уточнение деталей техники движений;
- самостоятельное выполнение упражнения детьми.

Эффективен на данном этапе прием выполнения некоторых элементов упражнения с закрытыми глазами. При этом мышечные ощущения уточняются за счет исключения контроля зрительного анализатора. Этап углубленного разучивания движения можно считать пройденным только в том случае, если абсолютно все дети выполняют движение осознанно.

На третьем этапе – этапе совершенствования техники движения – решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка. Последовательность методических приемов примерно такая:

- название упражнения;
- самостоятельное выполнение упражнения детьми;
- творческие задания, варианты выполнения движения;

Освоенные движения, находящиеся на третьем этапе включаются в физкультурные досуги, дни здоровья, совместные мероприятия с родителями, которые позволяют применять сформированные двигательные навыки творчески в зависимости от изменений окружающей ситуации.

Исходные положения.

Упражнения могут выполняться из различных исходных положений, при этом различают исходные положения для корпуса, ног и рук.

1. И.П. СТОЯ – опора на стопы, вес по ним распределить равномерно, развернуть тазобедренные суставы наружу, позиция ног V-Pilates*, подтянуть коленные чашечки, мышцы бедер и ягодиц привести в тонус, активизировать мышц центра, подтянуть пупок к позвоночнику, «закрыть» нижние ребра, опустить плечи вниз, слегка свести лопатки к позвоночнику, выровнять подбородок параллельно полу, взгляд направить вперед, выполнить осевое вытяжение позвоночника за макушку вверх. Обратить особое внимание на стабилизацию всех основных отделов тела: шейного, грудного и лопаток, поясничного и таза.

2. И.П. СИДЯ – опора на сидалищные бугры, верхняя передняя подвздошная ость параллельна лобковому симфизу, вытянуть позвоночник за макушку вверх (осевое вытяжение), опустить плечи, «закрыть» нижние ребра, свести лопатки, раскрыть грудной отдел, не выпячивая его вперед, подтянуть живот, держать спину прямой, сохраняя нейтральное положение поясницы, подбородок держать параллельно полу, взгляд вперед. Стабилизация всех основных отделов тела.

3. И.П. ЛЕЖА НА СПИНЕ – опора на заднюю поверхность тела. Прижать крестец к полу, установить верхние подвздошные гребни в одну плоскость с лобковым симфизом. Поясница находится в положении imprint, лопатки

плотно прижаты к полу, плечи опущены вниз (для этого прижать ладони к полу и вытянуть руки из плечевых суставов вдоль корпуса), стабилизация шеи (отсутствие гипертензии/гиперфлексии шейного отдела), взгляд четко в потолок (вверх). Стабилизация всех основных отделов тела.

4. И.П. ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ – опора на верхние передние гребни подвздошных костей и лобковую кость, подтянуть пупок к позвоночнику (не опираться на живот), нижние края лопаток тянуть вниз к копчику, опустить плечи вниз, шея продолжение позвоночника (голову на пол не опускать), макушкой вытянуться вперед. Стабилизация всех основных отделов тела.

5. И.П. ЛЕЖА НА БОКУ – опора на боковую поверхность тела. Выстроить тело в одну линию, установить пятку над пяткой, колено над коленом, подвздошную кость над подвздошной костью. Плечевой сустав над плечевым суставом (для этого нужно подтащить плечевой сустав лежащей на полу руки под себя, создав пространство, арку между полом и боковой поверхностью тела). Стабилизация всех основных отделов тела.

Упражнения на дыхание.

Цель: освоить боковое реберное дыхание, стабилизация и выравнивание всего тела. Согласно Джозефу Пилатесу, правильное дыхание – это основа всех остальных движений. Правильное дыхание впоследствии должно быть интегрировано в выполнение всех упражнений системы Пилатес и способствовать, помогать в их выполнении.

Статические дыхательные упражнения не предусматривают движения, а заключаются в изменении глубины и частоты дыхания, целенаправленной вентиляции легких. Динамические дыхательные упражнения предусматривают движение тела в сочетании с дыханием. Вдох (через нос) используется для подготовки к упражнению и концентрации на его выполнении. Самодвижение должно происходить во время глубокого выдоха (через рот).

«Ветерок» Набираем силу ветра: вдох через нос, втягиваем воздух и

поднимаем руки. Теперь опускаем руки и постепенно отдаем набранную силу ветра – выдыхаем медленно через рот, чтобы наш ветерок был ласковым и дул далеко.

«*Ремешок*» положите руки на нижние ребра под грудь, позвольте ребрам на вдохе расходиться в стороны и назад, а на выдохе возвращаться обратно, притянуть низ живота к позвоночнику и удерживать это положение во время вдохов, делая живот еще более плоским на выдохе. С использованием ремешка – обхватить им себя сзади на уровне нижних концов лопаток, вывести концы вперед перед собой и перекрестить. Плотно, но не сильно затянуть себя ремешком, локти развести в сторону, плечи опустите вниз, выполнить выравнивание позвоночника. На вдохе позвольте ребрам раздвинуть ремень, а на выдохе затяните себя чуть туже.

«*Ловим здоровье на ладони*» (из и.п «Бабочка») Сели ровно. Выпрямили спины. Положили руки на колени ладонями вверх. Закрыли глаза. Почувствовали свои ладошки. Возможно, кто-то почувствовал, как ладони нагреваются, как кончики пальцев немного пульсируют. Начинаем делать глубокий вдох через нос, и плавный выдох через рот и через ладошки в организм входит здоровье. Почувствовали, как здоровье распределяется по организму, плечи опускаются, слегка подтягивается живот, прямляется спина. Мы становимся чуть выше, легче, сильнее. Вот мы уже готовы к началу выполнения упражнений.

Учебный план

		Количество часов

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Краткие сведения по программе «Пилатес».	1	1	-
2	Дыхательная гимнастика	На каждом занятии	0,5	0,5
3	Формирование осанки	8	0,2	0,8
4	Укрепление мышечного корсета: <ul style="list-style-type: none"> • укрепление мышц спины; • укрепление боковых мышц туловища; • укрепление мышц брюшного пресса. 	10 8 8	0,4	0,6
5	Увеличение подвижности суставов.	8	0,2	0,8
6	Развитие гибкости позвоночника	8	0,2	0,8
7	Развитие эластичности мышц туловища	6	0,2	0,8
8	Развитие функций равновесия и координации движений.	На каждом занятии	0,2	0,8
9	Профилактика плоскостопия.	10	0,2	0,8
10	Расслабление мышц и укрепления нервной системы.	На каждом занятии		1
11	Медитация.	В конце каждого занятия		1
12.	Итоговое занятие. Подведение итогов за год	1	0,5	0,5

	Всего часов:	68		
--	--------------	----	--	--

Содержание учебного плана.

1. Краткие сведения программе «Пилатес».

В 1920-е годы тренер Джозеф Пилатес представил в Америке эффективный комплекс упражнений, который должен был помочь травмированным спортсменам и танцорам восстановиться и вернуться в свою прежнюю физическую форму. С тех самых пор и возникло направление пилатеса, которое обрело колоссальную популярность в последние 10-15 лет. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.

2. Дыхательная гимнастика

Знакомство с видами дыхания, их различение на практике. Концентрация на дыхании во время выполнения упражнений. Ритм дыхания во время выполнения упражнений.

Метод Пилатеса использует «рёберное» дыхание, которое является важной частью упражнений. Воздух, поступающий в лёгкие во время занятий пилатесом, не расширяет переднюю часть грудной клетки и не надувает живот, а концентрируется на заполнении нижней части лёгких и, таким образом, возникает ощущение, что вы раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы.

Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.

3. Формирование осанки.

Упражнения стоя, лежа на спине с постоянным контролем осанки.

Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком,

лопатками, плечами, пятками. Висы простые в наклоне, как «маятник»





Приседание на всей стопе, пятках.

Упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.

4. Укрепление мышечного корсета.

Упражнения сидя, лежа на спине, на животе, на боку.

Джангасана-поза кобры 

Салабасана – лодочка. 

(Планка, Плавание, Сотня, Мост и т.д.)

5. Увеличение подвижности суставов.

Комплексы упражнений на развитие гибкости суставов: тазобедренного, плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных, голеностопных.

6. Развитие гибкости позвоночника.

Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника стоя, сидя, лежа на спине.

Джану Ширшасана  .  Асана кошка и корова



Упражнения на гибкость для поясницы



7. Развитие эластичности мышц туловища.

Упражнения на растяжку мышц ног, ягодиц, спины, живота, боковых

мышц, мышц рук. Маричасана 1,2, 3 -



8. Развитие функций равновесия и координации движений.

Упражнения на баланс



Комплекс упражнений с мячами



Упражнения на степе



9. Профилактика плоскостопия.

Ходьба с параллельной постановкой стоп: ходьба на носочках, ходьба на наружном и внешнем своде стопы, ходьба по гимнастической палке – обе стопы устремлены в правую сторону, далее в левую сторону, обе на себя, как «косопалый мишка».

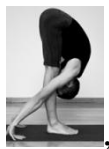
Общеразвивающие упражнения стоя, сед на коврик: сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, из положения сидя сводить и разводить пятки носки, стоя одна нога на мяче (мфр мяч, либо теннисный мяч) разнообразные движения пальцами стоп, сжимание и разжимание мячика пальцами стоп, передвижение и прокатывание мягких тканей задней, боковой поверхности шеи, поясницы, бедер, ягодиц, икр, стоп по мячику вперед-назад



10. Расслабление мышц и укрепления нервной системы.

Упражнения на коврик в баласане  - позе ребенка,

уттанасане



фитнес-мяче





стрейчинга под спокойную музыку.

11. Медитация



Шавасана - Лежа на коврике ноги чуть расставлены, руки лежат на полу, расставлены. Ладони обращены вверх. Осознавая, что наше тело ровно расположено на полу, левая и правая стороны равномерны, мышцы лица расслаблены, глаза закрыты. При вдохе вдыхаем медленно и легко, осознавая, что каждый вдох приносит все больше жизни в наше тело, а при каждом выдохе позволяем любому напряжению с вашего тела покинуть его без сожаления. Полностью сфокусируйте свое сознание на вдохе и выдохе, позволяя своему телу полностью расслабиться

12. Итоговое занятие. Подведение итогов за год

Практика. Повторение пройденного материала, Выполнение упражнений, Опрос. Оценка личных достижений. Подведение итогов года.

1.4. Планируемые результаты.

В результате освоения программы планируется достижение следующих результатов:

ПРЕДМЕТНЫЕ

В ходе освоения данной программы учащиеся овладеют:

- элементами базовой техники системы пилатес;
- базовыми движениями рук и ног на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- техникой дыхания на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- сформируют привычки и устойчивый интерес к систематическим занятиям гимнастикой по системе пилатес;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

Освоив программу учащиеся:

- разовьют дыхательную систему;
- повысят функциональные возможности организма;
- станут более выносливы;
- улучшат свои силовые кондиции;
- улучшат функционирование сердечно - сосудистой системы;
- смогут скорректировать проблемные зоны фигуры;
- укрепят мышечный корсет;
- улучшат свои координационные способности;
- смогут изменить состав тела в сторону снижения жирового компонента массы;
- разовьют волю и терпение, трудолюбие;
- разовьют творческие способности личности;
- сформируют и улучшат свободные двигательные навыки;
- увеличат жизненный объем легких;
- сформируют и разовьют мышечный корсет;

- активизирую обменные процессы и улучшат состояние нервной системы;
- разовьют двигательную память.

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- освоив программу, учащиеся приучатся к контролю через физические ощущения;
- станут более трудолюбивы и упорны в достижении поставленной цели;
- приобщатся к здоровому образу жизни;
- улучшат свое эмоциональное и психо-физическое состояние;
- станут более коммуникабельны и открыты в общении.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

В соответствии с ФГОС ДО физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей. Двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость. Способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека, которое характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного

аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически. В настоящее время большое внимание уделяется нетрадиционным оздоровительным системам, позволяющим добиться хороших результатов в развитии гибкости у детей.

Одной из таких оздоровительных систем является методика Пилатес. Упражнения очень многоплановы и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения. Занятия состоят из плавных неспешных движений, чем-то напоминающих танцевальные, направленных на растяжение, укрепление мускулов и достижение согласованной работы всех частей тела. Причем задействованы не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие. Необходимо уметь концентрировать внимание на выполняемых упражнениях. Система упражнений укрепляет тело, делая его более гибким и стройным, способствует благоприятному эмоциональному состоянию ребенка. Занятия проводятся групповым методом с учетом возрастных особенностей дошкольника в игровой, сюжетной форме, используя сюрпризные моменты.

2.1. Календарный учебный график.

Продолжительность учебного года составляет 34 недели (1 и 2 полугодия) без учета каникулярного времени и летнего оздоровительного периода. Режим занятий 2 раза в неделю.

№ п/п	Дата занятия по плану	Место проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
----------	--------------------------------	---------------------	--------------	-----------------	-------------------

1		гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ	Краткие сведения по программе «Пилатес».	1	Беседа, опрос
2		гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ	1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений. 3. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета 4. Упражнения для увеличения подвижности суставов. 5. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 6. Медитация.	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
3		гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ	1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.	1	Педагогическое наблюдение

			<p>3. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.</p> <p>4. Развитие эластичности мышц туловища.</p> <p>5. Профилактика плоскостопия.</p> <p>6. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</p> <p>7. Медитация.</p>		
4		<p>гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.</p> <p>4. Упражнения для увеличения подвижности суставов.</p>	1	<p>Педагогическое наблюдение</p>

			<p>5. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</p> <p>6. Медитация.</p>		
5		<p>гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.</p> <p>4. Развитие эластичности мышц туловища.</p> <p>5. Профилактика плоскостопия.</p> <p>6. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</p> <p>7. Медитация.</p>	1	<p>Рассказ, Педагогическое наблюдение</p>
6		<p>гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Упражнения для развития функций</p>	1	<p>Педагогическое наблюдение</p>

			<p>равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета</p> <p>4. Упражнения для увеличения подвижности суставов.</p> <p>5. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</p> <p>6. Медитация.</p>		
7		<p>гимнастический зал - зал ЛФК</p> <p>ГОУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.</p> <p>4. Упражнения для увеличения подвижности суставов.</p>	1	<p>Рассказ,</p> <p>Педагогическое наблюдение</p>

			5. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 6. Медитация.		
8		гимнастический зал - зал ЛФК ГОО РКУ ФМЛИ гимнастический зал - зал ЛФК ГОО РКУ ФМЛИ	1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений. 3. Упражнения на развитие гибкости позвоночника. 4. Развитие эластичности мышц туловища. 5. Профилактика плоскостопия. 6. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 7. Медитация.	1	Педагогическое наблюдение
9		гимнастический зал - зал ЛФК ГОО РКУ ФМЛИ	1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.	1	Педагогическое наблюдение

			<p>3. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета</p> <p>4. Упражнения для увеличения подвижности суставов.</p> <p>5. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 6. Медитация.</p>		
10		<p>гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.</p> <p>4. Развитие эластичности мышц туловища.</p> <p>5. Профилактика плоскостопия.</p> <p>6. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 7. Медитация.</p>	1	<p>Педагогическое наблюдение</p>

11		гимнастический зал - зал ЛФК ГООУ РКУ ФМЛИ	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.</p> <p>4. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p> <p>5. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 6. Медитация.</p>	1	Педагогическое наблюдение
12		гимнастический зал - зал ЛФК ГООУ РКУ ФМЛИ	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.</p>	1	Педагогическое наблюдение

			<p>4. Развитие эластичности мышц туловища.</p> <p>5. Профилактика плоскостопия.</p> <p>6. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 7. Медитация.</p>		
13		<p>гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.</p> <p>4. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p> <p>5. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 6. Медитация.</p>	1	<p>Педагогическое наблюдение</p>

14		гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.</p> <p>4. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p> <p>5. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 6. Медитация.</p>	1	Педагогическое наблюдение
15		гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p>	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение

			<p>4. Профилактика плоскостопия.</p> <p>5. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 6. Медитация.</p>		
16		<p>гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений. 3. Упражнения на развитие гибкости позвоночника. 4. Развитие эластичности мышц туловища. 5. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета. 6. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 7. Медитация.</p>	1	<p>Рассказ, Педагогическое наблюдение</p>
17		<p>гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для</p>	1	<p>Рассказ, Педагогическое</p>

			<p>развития функций равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.</p> <p>4. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p> <p>5. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 6. Медитация.</p>		<p>кое наблюдение</p>
18		<p>гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.</p> <p>4. Профилактика плоскостопия.</p>	1	<p>Педагогическое наблюдение</p>

			<p>5. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p> <p>6. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 7. Медитация.</p>		
19		<p>гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета</p> <p>4. Упражнения для увеличения подвижности суставов.</p> <p>5. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 6. Медитация.</p>	1	<p>Рассказ, Педагогическое наблюдение</p>
20		<p>гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций</p>	1	<p>Педагогическое наблюдение</p>

			<p>равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p> <p>4. Профилактика плоскостопия.</p> <p>5. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 6. Медитация.</p>		
21		<p>гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.</p> <p>4. Профилактика плоскостопия.</p> <p>5. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p> <p>6. Упражнения для расслабления мышц и</p>	1	<p>Педагогическое наблюдение</p>

			укрепления нервной системы. 7. Медитация.		
22		гимнастический зал - зал ЛФК ГООУ РКУ ФМЛИ	1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений. 3. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета 4. Упражнения для увеличения подвижности суставов. 5. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 6. Медитация.	1	Педагогическое наблюдение
23		гимнастический зал - зал ЛФК ГООУ РКУ ФМЛИ	1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений. 3. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета	1	Педагогическое наблюдение

			<p>4. Упражнения для увеличения подвижности суставов.</p> <p>5. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 6. Медитация.</p>		
24		<p>гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.</p> <p>4. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p> <p>5. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 6. Медитация.</p>		<p>Педагогическое наблюдение</p>

25		гимнастический зал - зал ЛФК ГООУ РКУ ФМЛИ	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений. 3. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета. 4. Профилактика плоскостопия. 5. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 6. Медитация.</p>	1	Педагогическое наблюдение
26		гимнастический зал - зал ЛФК ГООУ РКУ ФМЛИ	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений. 3. Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.</p>	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение

			<p>4. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p> <p>5. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</p> <p>6. Медитация.</p>		
27		<p>гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p> <p>4. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</p> <p>5. Медитация.</p>	1	<p>Педагогическое наблюдение зачет</p>
28		<p>гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p>	1	<p>Педагогическое наблюдение зачет</p>

			<p>3. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p> <p>4. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 5. Медитация.</p>		
29		<p>гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p> <p>4. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 5. Медитация.</p>	1	<p>Педагогическое наблюдение</p>
30		<p>гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p>	1	<p>Педагогическое наблюдение</p>

			<p>3. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p> <p>4. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</p> <p>5. Медитация.</p>		
31		<p>гимнастический зал - зал ЛФК</p> <p>ГООУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p> <p>4. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</p> <p>5. Медитация.</p>	1	<p>Педагогическое наблюдение</p>
32		<p>гимнастический зал - зал ЛФК</p> <p>ГООУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p>	1	<p>Педагогическое наблюдение</p>

			<p>3. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p> <p>4. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 5. Медитация.</p>		
33		<p>гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.</p> <p>3. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p> <p>4. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 5. Медитация.</p>	1	<p>Педагогическое наблюдение</p>
34		<p>гимнастический зал - зал ЛФК ГОУ РКУ ФМЛИ</p>	<p>Итоговое занятие.</p> <p>Подведение итогов за год</p>	1	<p>Повторение пройденного материала, Выполнение упражнений, Опрос.</p>

					Оценка личных достижений
--	--	--	--	--	--------------------------------

2.2. Условия реализации.

Условия набора и формирования групп. В группу принимаются все желающие с 13-18 лет с разной степенью начальной физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы: от 3 до 10 человек.

Материально-техническое оснащение

Реализация данной программы проводится в гимнастическом зале.

Необходимы:

- Фитнес-мячи, теннисные мячи;
- Фитболы;
- Фитнес резинки;
- Ремень для йоги;
- Степ-платформы;
- Коврики для йоги.

Техническое оборудование: - магнитофон (DVD/VCD/MP3-CD); - диски и флешки с релакс- музыкой.

Информационное обеспечение. На сайте лицея, группах В контакте, родительских чатах и через классных руководителей размещается информация о занятиях, выложена Программа.

Кадровое обеспечение: занятия проводит тренер-инструктор, имеющий соответствующее образование.

2.3. Формы контроля/аттестации

- групповая - организация работы в группе;
- индивидуально-групповая;
- чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- в подгруппах - выполнение заданий малыми группами.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, тренинг

2.4 Оценочные материалы

Чтобы получить максимальную пользу от занятий, важно понять саму суть техники выполнения упражнений. Она нередко противоречит принятым и знакомым многим из нас понятиям, и, тем не менее, помогает избежать болевых ощущений, чаще всего возникающих из-за неверного выполнения упражнений или недостаточной мышечной силы.

В отличие от традиционного подхода, основанного на выполнении упражнений с плоской спиной, упражнения «Пилатес» специально разработаны для восстановления естественных изгибов позвоночника и перебалансировки мышц вокруг суставов. Если в положении лежа на спине с вытянутыми ногами человек прижимает поясницу к полу, то перегружается поперечная мышца живота.

В тренировке по программе «Пилатес» в этом положении рекомендуется сохранять естественный прогиб в пояснице, но максимальное расстояние между поясницей и полом не должно превышать ширину ладони.

В положении лежа на спине с согнутыми в коленях или вытянутыми вверх ногами, когда спина естественным образом прижимается к полу, не следует противоестественно стараться образовать прогиб под поясницей. Следует оставлять плоским поясничный отдел, опуская прямые ноги к полу в положении лежа на спине. Ключевой момент в методике «Пилатес» — сохранение вытяжения мышц во время их напряжения.

Необходимо помнить, что цель занятия — развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела. Именно поэтому во время выполнения упражнения нужно растягивать верхнюю часть корпуса в направлении от таза и сохранять при этом устойчивое положение. В идеале таз и основание позвоночника должны остаться плотно прижатыми к полу и неподвижно удерживаться мышцами «центра силы». Многие упражнения требуют хорошей подвижности позвоночника в поясничном отделе, что особенно сложно на начальном этапе освоения программы. Для развития подвижности этого отдела позвоночника, для достижения правильной техники выполнения перекатов на спине, скручиваний и раскручиваний корпуса необходимо освоить данное движение. Помогает в этом упражнение ROLL-DOWN .

Все упражнения программы начинаются с приближения пупка к позвоночнику и одновременного его подтягивания вверх. Если занимающиеся не освоили правильную технику дыхания системы «Пилатес», возможно, некоторые упражнения вызовут боль в нижней части спины. Наиболее часто это возникает из-за выпячивания живота, вследствие чего ослабляется работа поддерживающих позвоночник мышц спины. Чтобы бороться с этой привычкой, следует сосредоточиться на приближении пупка к позвоночнику. Это действие не только значительно усилит и растянет мышцы нижней части спины, но также поможет созданию плоской брюшной стенки.

«Пилатес» также уделяет особое внимание стабилизации лопаток. Стабилизация лопаток (плоская верхняя часть спины) означает их плотное прижимание к ребрам. Это необходимо, чтобы исключить перегрузку мышц шеи и верхней части спины с помощью вовлечения мышц пресса в начальную фазу каждого упражнения. Особенно стабилизация лопаток важна: – при нейтральном положении спины и расслабленных руках; – при сгибании и разгибании спины; – при движении рук в любом направлении. Для достижения правильного положения лопаток следует сводить их к центру спины, одновременно опуская вниз по направлению к копчику. Постоянного контроля требует и стабилизация

грудной клетки. Обычно на вдохе грудная клетка поднимается вверх и выпячивается вперед. Стенка брюшного пресса касается нижних ребер, и когда на вдохе ребра выходят вперед, растягиваются мышцы живота, что в свою очередь мешает удерживать в напряжении брюшной пресс и сохранять стабильное положение грудной клетки и таза. На вдохе следует сконцентрироваться на расхождении ребер в стороны и одновременном подъеме грудной клетки вверх к подбородку и не позволять им выдвигаться вперед. Во время выдоха надо пытаться соединить обе части грудной клетки в центре, одновременно опуская ребра вниз по направлению к бедрам.

Стабилизация грудной клетки особенно важна во время вдохов и при подъеме рук в положении сидя с нейтральным положением спины. Как используются мышцы пресса для стабилизации таза, поднимая ноги, так и следует задействовать их для сохранения неподвижности грудной клетки, поднимая руки. Один из важных моментов техники — позиция «Пилатес». В описании многих упражнений встречается рекомендация: «Сожмите задние верхние части внутренних поверхностей бедер, стопы разверните в V-позицию». Это положение ног называется позицией «Пилатес» (Pilates Position): вам нужно слегка развернуть ноги наружу в тазобедренных суставах, развести носки врозь при плотно сведенных пятках, выпрямить колени, но не блокировать их. Движение расслабляет переднюю поверхность бедра и включает в работу внешние и внутренние поверхности бедер и ягодицы, максимально активизируя «центр силы»

Важный момент техники выполнения упражнений — вытяжение мышц задней поверхности шеи. Боль в шее чаще всего возникает из-за слабости мышц шеи или перенапряжения трапециевидных мышц и мышц плеча. Поэтому, в положении лежа используют мышцы брюшного пресса, а не шеи. Всегда следует опускать голову и расслабляться, не прикладывая слишком много усилий для поддержания шеи. Если необходимо, следует подложить под шею маленькую жесткую подушку или валик, особенно на начальном этапе.

2.5. Методические материалы.

1. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
2. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
3. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
4. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.
5. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва,.- М.: Глобус, 2008

2.6. Список литературы

1. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.
2. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
3. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.
4. Здоровьесберегающие технологии. В.И. Дубровский
5. Т.А.Семенова «Оздоровительные технологии физического воспитания и развития» Москва ИНФРА-М 2018г Т.Э.Токаева «Будь здоров дошкольник» Издательство «Сфера» 2016г
6. Л.Робинсон., Х.Фишер, П.Масси. «Пилатес для спины» «Попурри» 2012г
7. Т.С.Грядкина «Технологии здоровьесбережения детей в сфере образования», С.-П.2008г
8. Мураками К. Начнем день с пилатеса. / К. Мураками. - М.Эксмо, 2008
Мураками К «Пилатес комплекс упражнений» Москва2017 Издательство «Э»

9. Пилатес ; [пер. с англ. О. Чумичевой]. - СПб.: Амфора. тид Амфора, 2012. (Серия «Кладовая здоровья»). Робинсон Л., Томсон Г. Р Пилатес: Путь вперед ООО «Попурри», 2003
10. Гармоничное физическое развитие детей (500 упражнений, игр, эстафет) Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос*СПб