

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №69 «Дюймовочка» комбинированного вида
г. Северодвинск Архангельской области

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №69 «Дюймовочка»
Л.В.Зиновьева
Приказ №672 от «31» августа 2022г.

Программа дополнительного образования по степ аэробике «Весёлые шаги» для детей 5-7 лет.

Программа составлена
инструктором по физической
культуре Фоменковой
Анастасией Борисовной

г. Северодвинск, 2022 год

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

Современное общество предъявляет новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, к снижению их физического и умственного потенциала. Данная ситуация подталкивает специалистов в области физической культуры к поиску новых организационных форм занятий с детьми, интегрировать всё новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является детский фитнес.

В настоящее время в дошкольные образовательные учреждения вводятся дополнительные развивающие занятия. Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности, быстро завоевавший популярность во всём мире. Фитнес предполагает формирование индивидуального стиля жизни и воспитание активной жизненной позиции, отражающей взгляд на здоровье как на ценность. Свообразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и зрелищный вид физической активности, синтезировавший всё лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. Благодаря доступности, занятия аэробикой – это эффективное средство формирования здорового образа жизни подрастающего поколения.

Внедрение в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ программы «Степ аэробика» обусловлено социальным запросом на здорового, успешного, гармонично развитого человека, общественной потребностью в здоровом образе жизни подрастающего поколения, формировании у детей и подростков ценностного отношения к своему здоровью и физическому развитию.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джинном Миллером. С помощью степ аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

«Степ аэробика» - программа дополнительного образования по физической культуре, содействующая укреплению здоровья и формирующая жизненно важные навыки, умения и качества.

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников и в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

- Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 г. « Об образовании в российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г. « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента Молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. №06-1844);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

А также от характера педагогических воздействий.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движения) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику, ритмическую гимнастику, аэробику и степ-аэробику. Утренняя гимнастика способствует быстрому приведению состояние, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно сосудистой и дыхательной системы. Аэробика это система физических упражнений, осуществляется за счет использования кислорода. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективна аэробика.

К аэробике можно отнести любые упражнения, от которых ваше сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится тяжелее. Плавание, бег, быстрая ходьба, длительная прогулка что угодно, просто надо разнообразить свою двигательную активность, поскольку каждые упражнения тренируют разные группы мышц. Чем более разнообразные движения включает оздоровительная программа, тем меньше будут скучать, и получать травмы дети. Особенности ритмической гимнастики состоит том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю

энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Вид детского фитнеса - степ аэробика - это современный и достаточно эффективный инструмент в пропаганде здорового образа жизни. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее оздоровительный эффект. Фитнес (англ. fitness, от глагола «tofit» - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека. В программе применена комбинация методик детского фитнеса - степ-аэробика в сочетании с оздоровительными технологиями: логоритмика; игровая гимнастика, дыхательная гимнастика; координационно-подвижная игра; релаксация. Возможности применения степ аэробики широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и воспитательном направлении развития личности человека. Занятия оздоровительной направленности с использованием степ платформ не ставят задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней (как в ЛФК) и доступны практически всем детям.

Цели и задачи программы

Цель: развитие двигательной активности детей дошкольного возраста посредством степ аэробики.

Задачи:

- формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.);
- укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему;
- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
- улучшать музыкальную и двигательную память детей;
- расширять двигательный опыт детей.

Предполагаемые результаты:

- формирование правильной осанки;
- укрепление костно-мышечного корсета;
- улучшение музыкальной и двигательной памяти;
- повышение уровня двигательной активности;
- формирование интереса к занятиям по физической культуре;
- формирование осознанного отношения к укреплению своего здоровья;
- формирование чувства уверенности в себе.

Подходы к формированию программы:

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике.

Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности, и проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале дошкольного учреждения. Продолжительность одного занятия составляет 25-30 мин.

Срок реализации - 1 год. Периодичность занятий - с октября по апрель (28 занятий).

Программа «Степ аэробика» реализует на практике:

1. *Принцип оздоровительной направленности*, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических функций организма.
2. *Принцип гарантированной результативности* независимо от исходного уровня физического развития детей.
3. *Принцип дифференциации содержания*, ориентированный на индивидуальные особенности каждого ребёнка, темпы развития и физические возможности.
4. *Принцип наглядности* предусматривает при решении задач занятия опору на необходимость создания таких условий, при которых оздоровительные, образовательные и воспитательные процессы проходят при оптимальном использовании различных органов чувств занимающихся (зрения, слуха, мышечно-суставного чувства и т.д.).
5. *Принцип последовательности*. Постепенное наращивание учебного материала, последовательное добавление нового к тому, что уже хорошо усвоено, обеспечивает наиболее активную, точную, экономную, без лишней напряженности мышечную работу.

2. Содержательный раздел.

Содержание программы

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Форма проведения занятий:

- учебно-тренировочная;
- игровая;
- контрольно-учётная.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников - показательные выступления.

Методы:

1. Метод музыкальной интерпретации - связанный с характером движений и музыки. Для того чтобы его использовать, необходимо ознакомиться с элементарными понятиями музыкальной грамоты.
2. Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным.
3. Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.
4. Метод блоков - при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.
5. Фристайл - свободное повторение и выполнение движений под музыку.

- б. Игровой метод - даёт возможность совершенствовать двигательные навыки, самостоятельные действия, проявления творчества; предполагает использование подвижных игр, развивающих необходимые для классической аэробики качества - скорость реакции, координация в пространстве.

Разнообразие методов позволяет создать как можно больше вариантов обучения детей движениям, делает занятия интересными.

Структура занятия

Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть (5-7 минут). Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой, подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

Основная часть – аэробная (15-20 минут). Занимает большую часть времени. Состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии.

Следующей частью занятия является «Весёлый тренинг». Данные упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки. Все упражнения имеют названия, символизирующие подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.п. Это позволяет детям лучше запоминать и качественнее выполнять упражнения.

Подвижная игра с использованием степ платформ – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий.

Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер.

Заключительная часть (3-5 минут). В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц.

Последовательность разучивания комплекса степ – аэробики.

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа.

I этап – подготовительный. На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

II этап – основной. Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

III этап – заключительный. Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа. Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ - аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

При разучивании комплекса степ аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и забывания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

На этапе первоначального разучивания проводится знакомство детей с названием упражнений, их показ, объяснение техники выполнения, пробные попытки выполнить упражнения, повторный показ и объяснение.

На этапе углублённого разучивания упражнений используют объяснения, которые должны основываться на знакомых занимающимся ощущениях, образах и представлениях, быть точными, понятными, краткими, эмоциональными. Продолжительность этапа разучивания упражнения зависит от сложности структуры упражнений, уровня общей и специальной подготовленности занимающихся и методического мастерства педагога. Данный этап заканчивается, когда дети самостоятельно правильно выполняют разучиваемое упражнение, хотя и с отдельными неточностями в выполнении некоторых деталей техники упражнения.

Переходить к освоению более сложных комплексов движений необходимо лишь после того, как вся группа хорошо освоила предыдущие движения. Движения можно считать освоенными в том случае, если ребёнок правильно выполняет их и в привычных стандартных и в вариативных условиях.

Составляя комплексы упражнений и выбирая дозировку, следует помнить, что одним из решающих условий увеличения или снижения нагрузки является темп (скорость) выполнения движений. Темп выполнения упражнения определяется темпом музыкального сопровождения. Необходимо иметь в виду, что серия упражнений, включающая бег, прыжки, подскоки, элементы танца, представляет самую большую нагрузку. Продолжительность и количество серий может быть различным: от нескольких секунд до минуты. Темп музыки изменяется в соответствии с уровнем физической подготовленности детей.

На первых занятиях желательно придерживаться минимальной нагрузки и темпа музыки, чтобы нагрузка повышалась постепенно, не причиняя неприятных ощущений детям. Для повышения физической работоспособности увеличивать нагрузку следует постепенно, ступенчато, от занятия к занятию.

Подбор музыкального сопровождения.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными упражнениями. Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности. Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

Важной частью степ тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими. В детских садах спортивные танцы с использованием степ платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Выступления со степ - аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Упражнения, комплексы степ аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять отдельные движения и одновременные);

б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ.

Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы: рациональный подбор упражнений; равномерное распределение нагрузки на организм; постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Календарный план.

Месяц	Направление работы	Количество занятий
Октябрь	Познакомить детей с понятием «Степ аэробика». Рассказать о правилах выполнения шагов в степ аэробике. Рассказать о технике безопасности во время выполнения упражнений на степ платформе. Разучивание базовых шагов аэробики и шагов на степ платформе.	4
Ноябрь	Повторять правила выполнения шагов. Повторять правила техники безопасности во время выполнения упражнений на степ платформе. Повторение базовых шагов аэробики и шагов на степ платформе. Разучивание комплекса №1.	4

Декабрь	Повторение базовых шагов аэробики и шагов на степ платформе. Повторение и совершенствование комплекса №1.	5
Январь	Углубленное изучение шагов аэробики и шагов на степ платформе. Разучивание комплекса №2.	3
Февраль	Повторение и совершенствование комплекса №2.	4
Март	Разучивание спортивного танца с использованием степ платформ.	4
Апрель	Повторение и совершенствование спортивного танца с использованием степ платформ. Выступление перед родителями, детьми и педагогами детского сада.	4

3. Организационный раздел.

Организуя степ тренировку, нельзя забывать о технике безопасности:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоять лицом к степ платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ тренировки:

- выполнять шаги в центр степ платформы;
- ставить на степ платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ платформы;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ платформы, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ платформе ногами.

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения;
- спортивная форма (кроссовки или кеды);
- степ платформы по количеству, занимающиеся;
- атрибуты для сюжетных номеров: мячи разного размера; гантели; ленточки, султанчики, флажки по количеству детей и т.д.

Условия для реализации программы:

- спортивный зал;
- наличие степа на каждого ребенка;
- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий.

Литература:

1. От рождения до школы. Примерная образовательная программа дошкольного образования /Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – издание пятое (инновационное), дополненное и переработанное, 2019г.
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
4. Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека» программа для ДОУ//Москва 2006г.

5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4 2009г.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
7. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
8. «Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
9. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010г.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей), Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство-пресс., 2000г.
11. Пензулаева Л.П. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» комплексы оздоровительной гимнастики, МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2011г.
12. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для вузов / Б.А. Ашмарин. – М. «Баласс», 1999 – 345 с.
13. Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении //Дошкольное образование-2004.-№3-19 с.
14. Бернштейн И.А. О ловкости и ее развитии. / М.: Физкультура и спорт, 1991г.
15. Белова Т.А. Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя - № 7, 2009г.
16. Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. - 1976 - N 9.