

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
ДЕТЕЙ № 44 «ДЮЙМОВОЧКА»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом МАДОУ № 44

Протокол № 1 от 21.08.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА.

«СТЕП - ДАНС»

(степ аэробика для дошкольников)

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень программы – базовый.

Возраст обучающихся – 6-7 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Автор – составитель:
инструктор по физической культуре
Агаджанян О.А.

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы... ..	5
1.3 Содержание программы.....	5
1.4 Планируемые результаты.....	6

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график.....	7
2.2 Условия реализации программы	8
2.3 Формы аттестации и оценочные материалы.....	8
2.4 Методические материалы.....	9
2.5 Рабочие программы	9
2.6 Список литературы.....	14

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-данс» (далее по тексту Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на создание с детьми старшего дошкольного возраста различных танцевально-ритмических композиций с использованием степ платформ.

Нормативно-правовую базу программы составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Письмо Минобр науки РФ от 11.12.2006 г., №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников");
- «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН) 2.4.1.3049-13 (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций");
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности от «23» *апреля 2013г., №0133/01578*
- Устав МАДОУ "Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей №44 «Дюймовочка», утвержденный *19.12.2012 № 190-Д.*

Программа разработана с опорой на авторские методики и технологии. А так же методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников:

- «Использование средств гимнастики в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста» (Е.Ю. И А.Б. Лагутины);
- «Детская аэробика: методика, базовые комплексы» (Колесников);
- «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс» (Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина);
- «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» (Е.Н.Вареник);
- Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
- Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
- Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.

Актуальность предлагаемой программы определяется тем, что нормальное психофизическое развитие старшего 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.

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.

Программа создана с целью развития двигательных и психомоторных способностей детей.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными упражнениями степ – аэробики, нами разрабатывается такое направление, как степ-танец, в котором разученные движения на степ-платформах объединяются в единую танцевально-ритмическую композицию.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, оказывает значительное влияние на развитие двигательных способностей дошкольников, формирование и совершенствование физических качеств, двигательных умений, развитие артистизма и музыкально-ритмических навыков.

С готовыми спортивными танцами дети выступают перед родителями, сверстниками, как в своем, так и в соседних дошкольных учреждениях города, а так же на городских спортивных и культурных мероприятиях.

При этом дети реализуют не только двигательную потребность, но и творческую – желание быть артистами, выступить на сцене

Отличительной особенностью данной программы является её спортивная и творческая направленность. Материал и содержание программы рассчитаны на детей старшего дошкольного возраста.

Адресат программы – дети 6-7 лет, имеющие интерес к танцевально-двигательной деятельности, с задатками развития чувства ритма и темпа, двигательной памяти и др. психомоторных способностей.

Дети зачисляются в группу на основе рекомендаций инструктора по физической культуре и по желанию самих детей и их родителей. Наполняемость группы – 15 человек.

Срок реализации программы – 1 год (32 часа, 1 раз в неделю). Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и

чередования нагрузки.

1.2. Цели и задачи реализации программы.

Целью программы является развитие двигательных и психомоторных способностей ребенка путем вовлечения его в деятельность по созданию и освоению танцевально-ритмической композиции с использованием степ платформ.

Из общей цели были выделены более конкретные **задачи**:

- формировать умение выполнять базовые элементы степ-аэробики, а так же их связки;
- развивать способность удерживать точный ритм и высокий темп движений;
- формировать умение ритмически согласованно выполнять танцевально-ритмические композиции различной интенсивности и сложности;
- развивать, выносливость, ловкость, координацию движений;
- воспитывать правильную осанку, красоту и культуру движений, чувство уверенности в себе.

1.3.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.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Практические занятия	32	-	32	Педагогическое наблюдение; Выступления; Соревнования
	Итого часов	32			

1.4. Планируемые результаты

Целенаправленная работа по созданию и освоению танцевально-ритмических композиций с использованием степ платформ позволит достичь следующих результатов:

- сформировано умение выполнять базовые элементы степ аэробики, основные шаги и их связки;
- развивать способность удерживать точный ритм и высокий темп движений;
- сформировано умение ритмически согласованно выполнять танцевально-ритмические композиции различной интенсивности и сложности;
- развиты физические качества (выносливость, ловкость, координация движений);
- сформирован навык правильной осанки, красота и культура движений, чувство уверенности в себе;
- развиты двигательные способности детей и их физические качества;
- сформировано умение ритмически согласованно выполнять композиции различной продолжительности и сложности под музыку;
- выработана четкая скоординированность движений;
- развиты навыки взаимодействия в группе сверстников, чувство товарищества, взаимопомощи;
- развито внимание, умение слушать взрослого и выполнять его инструкции;
- сформированы навыки, необходимые для двигательной и музыкально-ритмической деятельности: чувство ритма и темпа, двигательная память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, выразительность, пластичность, грациозность и изящество движений;
- воспитано эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям, желание продолжать занятия в этом направлении;
- воспитано чувство уверенности в себе.

Оценка качества освоения детьми содержания программы дополнительного образования носит индивидуальный, динамический характер – оценивается совершенствование физических качеств каждого ребенка в процессе обучения.

Ведущим методом является наблюдение. Два раза в год (начало и конец) проводится тестирование отдельных физических качеств: ловкость, гибкость. Тесты предлагаются детям в игровой и соревновательной форме, так же носят динамический характер (оценивается динамика развития данных качеств).

Раздел № 2«Комплекс организационно-методических условий»

2.1. Календарный учебный график

Кружок в образовательном учреждении организован в соответствии с приоритетным направлением деятельности, при этом учитываются:

- интересы детей и добровольность выбора ими кружка;
- возрастные особенности детей, имеющийся у них двигательный опыт;
- необходимость решения воспитательных и образовательных задач в единстве с основной программой детского сада;

– необходимость создания комфортной обстановки, в которой будет развиваться творческая личность;

- нормы нагрузки на ребенка.

Начало кружковой деятельности – с 1.10.2023 г. по 30.05. 2024 г.

В соответствии с Уставом ДООУ в каникулярное время кружковая деятельность осуществляется без изменений.

Кружок «Степ данс» (спортивные танцы для дошкольников)	Тип занятий	Возраст занимающихся	Количество и время проведения занятия в неделю	Количество и время проведения занятий в год
	Практический	6 -7 лет	1/30 мин	32/960мин

Модули программы	Количество и время проведения занятий						Формы промежуточной аттестации
	Занятий в неделю	Часов в 1 занятие	Занятий в месяц	Часов в месяц	Занятий в год	Часов в год	
Подготовительный	1	30 мин.	4	120 мин.	8	240 мин	Наблюдение
Основной	1	30 мин.	4	120 мин.	12	360 мин	Наблюдение
Итоговый	1	30 мин.	4	120 мин.	12	360 мин	Демонстрация приобретенных умений и навыков
ИТОГО:					32	960 мин.	

2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется инструктором по физическому воспитанию высшей квалификационной категории, имеющим опыт работы больше 20 лет.

Занятия проводятся в музыкально-спортивном зале, оснащенного всем необходимым оборудованием и наглядным материалом:

- музыкальный центр
- степ платформы по количеству детей
- индивидуальные коврики

- иллюстрации видов спорта и степ - шагов;
- игровые атрибуты;
- видеоматериалы.

Дети занимаются в специальной одежде и обуви:

- спортивная футболка и шорты
- кроссовки.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. 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.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Промежуточная аттестация осуществляется в форме наблюдений за выполнением различного рода упражнений.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно выполняет танцевально-ритмическую композицию на степ платформах.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки. Танцевально-ритмическую композицию на степ платформах выполняет с двигательными подсказками.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные. Танцевально-ритмическую композицию на степ платформах выполняет, повторяя за взрослым или сверстниками

Итоговая аттестация проходит в форме выступления на городском фитнес фестивале.

2.4. Методические материалы

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования (реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития);
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации (обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями);
- принцип последовательности и систематичности (при подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений);
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- принцип оздоровительной направленности (обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма);
- принцип - развивающий эффект (требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий).

Методическая работа по программе включает в себя использование следующих методов обучения и воспитания:

- наглядные методы (показ физических упражнений и танцевальных движений, имитация, помощь зрительные ориентиры и звуковые сигналы)
- словесные (название упражнения, объяснение, указание, вопросы, поощрение, мотивация)
- практические (повторение упражнений, проведение их в игровой форме).

Форма организации образовательного процесса – групповая. Формы организации учебного занятия – практическая.

2.5. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, в том числе координационных, а так же способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Дети лучше ориентируются в пространстве, хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Заметно увеличивается проявление волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

В соответствии с вышеизложенным, мы и разработали программу работы кружка «Степ – данс», так как использование степ – платформ во многом способствует удовлетворению потребности в высокой двигательной активности детей данного возраста, способствует развитию чувства ритма и темпа, развитию координационных и аэробных способностей организма.

Прежде чем приступить к работе, с детьми необходимо познакомиться с простыми, но важными правилами:

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степа - платформы больше, чем на длину ступни;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Характеристика разделов программы по степ – аэробике

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Структура и методика проведения занятия

Части занятий	Длительность	Темп
Разминка (разновидности ходьбы, ритмические упражнения)	3 - 5 минут	Умеренный
Основная (аэробная)	15 - 20 минут	Выше – среднего, высокий
Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	3-5 минут	Умеренно медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	3-5 минут	Умеренно медленный

Модули	Задачи	Содержание	Практические часы
Подготовительный	- развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки; -развивать ориентировку в пространстве; - развивать умение двигаться в общем темпе, сохранять ритм; - укреплять дыхательную систему,	- освоение базовых аэробных шагов; - закрепление разученных упражнений с добавлением рук; - объединение их в единую танцевально-ритмическую композицию; - развитие чувства ритма и темпа с	8/30 мин.

Промежуточный результат:	развивать уверенность в себе.	<p>помощью подсчета и просчета музыкального сопровождения.</p> <p>Знание основных аэробных шагов, ориентировка в их названии и выполнении. Четкая и согласованная работа рук и ног при выполнении танцевально-ритмической композиции на их основе; умение сопровождать движение подсчетом.</p>	
Основной Промежуточный результат:	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить со степ-платформой; - учить правильному выполнению степ шагов (подъем, спуск); - научить начинать упражнения с различным подходом к платформе; - развивать мышечную силу ног; - закреплять разученные упражнения с добавлением рук; -развивать выносливость, чувство ритма и темпа. 	<ul style="list-style-type: none"> - освоение базовых шагов в степ-аэробике; - закрепление разученных упражнений с добавлением рук; - освоение комбинаций из основных шагов; - придумывание новых шагов и объединение их в комбинации; - дальнейшее развитие чувства ритма и темпа с помощью подсчета и просчета музыкального сопровождения. <p>Знание базовых шагов степ аэробики, ориентировка в их названии и выполнении. Четкая и согласованная работа рук и ног при выполнении. Объединение</p>	12/30 мин

		отдельных шагов в комбинации из 4 элементов. Развито умение «считать музыку».	
Планируемые результаты:	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать точность и четкость движений; - развивать умение действовать в общем темпе; - совершенствование техники выполнения композиции; 	<ul style="list-style-type: none"> - объединение всех освоенных элементов в единую танцевально-ритмическую композицию; - выступления на различных городских и садовых мероприятиях (спортивные праздники, городской «Фитнес-марафон», фестиваль «Серебристый дождик», отчетный концерт) <p>Дети четко и уверенно выполняют освоенные танцевально-ритмические композиции. Выполнение композиции соответствует следующим критериям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие темпу и ритму музыкального сопровождения; - синхронность выполнения всеми участниками; - четкость и согласованность движений рук и ног; - эмоциональность исполнения; - самостоятельность. 	12/30

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы "стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует *аэробная часть*, которая 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. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
 - повышается частота дыхания
 - увеличивается систолический и минутный объем крови;
 - перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
 - усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
 - улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

2.6. Список литературы

1. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозаика Синтез, М., 2019 г.
2. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
4. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
5. Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г
6. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
8. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
9. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
10. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000.
12. Журнал «Обруч» №2-2003 год.
13. Журнал «Обруч» №1-2005 год.
14. Журнал «Обруч» №5-2007 год.