

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ "СКАЗКА"**

-----**(МАОУ ДОД детский сад "Сказка")**-----

Тюменская область, село Омутинское, ул.Зятыкова 36

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2024



Утверждаю
Заведующий МАОУ ДОД
детский сад «Сказка»
К.М. Семёнова
Приказ от 30.08.2023 г. № 161-од

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
инструктор по физической
культуре МАОУ ДОД
детский сад «Сказка»
Казаринова Галина Михайловна

с.Омутинское, 2024 г.

Пояснительная записка

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 25—30 мин.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т. е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд. /мин. Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

Актуальность. Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 5 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика. 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.

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Задачи:

- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
- Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Методические принципы:

1. *Сознательности и активности занимающихся* – сознательность представляет собой категорию, отражающую способность человека правильно разбираться в объективных законах, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность, активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность обучаемого является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество;

2. *Наглядности* - предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью;

3. *Систематичности* - физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом;

4. *Доступности и индивидуализации* - обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

5. *Прогрессирования* - выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся.

Педагогические принципы:

Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

Творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Программа «Степ-аэробика» рассчитана на 2 года (36 часов, 1 раз в неделю)

Планируемые результаты освоения программы:

- У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.
- Повысится уровень двигательной активности.
- Возрастет интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.
- Воспитанники, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

Формы подведения итогов: Ежемесячно дети показывают на различных мероприятиях, родительских собраниях, показательных выступлениях, танцевальные номера на степ-досках.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки:

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
 - Избегать перенапряжения в коленных суставах;
 - Избегать излишнего прогиба спины;
 - Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом;
 - При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
 - Стоя лицом к ступени - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
 - Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.
 - Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, 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 ступени - платформы;
 - Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
 - Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
 - Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Музыкальное сопровождение:

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.

Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

Структура занятия

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

Характеристика Программы

Программа рассчитана на два года обучения, с детьми 5-7 лет. Количественный состав группы 15 человек.

Сроки обучения	Продолжительность занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1 год обучения (сентябрь-май)	25 мин.	1	36
2 год обучения (сентябрь – май)	30 мин.	1	36

Формы организации занятий:

Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются подвижные игры, круговые тренировки, сюрпризные моменты и др.

В процессе реализации работы по степ-аэробике проводятся показательные выступления.

Срок реализации: 2 года.

Основные шаги в степ-аэробике:

1. Базовый шаг. Шагом правой на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы. (исходные положение (и.п.)) Выполняется на 4 счета. Аналогично с другой ноги. (2 часа)
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step) – выполняется так же, как в классической аэробике. (2 часа)
3. Приставной шаг с касанием на платформе и на полу (вверху, внизу). Шагом правой на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, левой сойти с платформы, приставить правую на полупальцы к опорной ноге. Выполняется на 4 счета. Тоже с др. ноги. Варианты: а)-приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов . Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой , не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой, тоже с другой ноги. Это упражнение выполняется аналогично, начиная движение с левой ноги. б)-приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов . Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела на двух ногах. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую к правой на полупальцы, не перенося тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую к левой, шагом левой назад сойти с платформы. (4 часа)
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед. Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике. Варианты: повторное выполнение с одной ноги; со сменой ноги; с прямой ногой; с согнутой ногой вперед ; с согнутой ногой назад ; подъем на платформу с «киком» свободной ноги. (2 часа)
5. Касание платформы носком свободной ноги. Сгибая левую, коснуться носком платформы, приставить к правой (и.п.), то же др. ногой. Выполняется на 2 счета.(2 часа)
6. Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой в платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется в 4 счета.(3 часа)
7. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется из.п. – стойка ноги вместе на платформе .(2 часа)
8. Шаг с поворотом И.п. – стойка боком к платформе. Шагом правой на платформу, шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (и.п.) (3 часа)
9. Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы .(2 часа)
10. Шаг черезплатформу .Из.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцык левой. (2 часа)
11. Шаги через платформу в продольном направлении (2 часа)
12. Выпады в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования те же, что в классической аэробике – пятка задней ноги не опускается на пол.(2 часа)
13. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из.п. – стойка ноги вместе в поперечной стойке с конца платформы. Шаг правой вперед, приставить левую к правой (выполняются на платформе), шагом правой, затем левой в сторону (сойти с платформы – стойка ноги врозь). Шаг правой с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 8 счетов. Тоже с другой ноги.(2 часа)

14. Шаги углом. Изи.п. в стойке у конца платформы в продольном направлении, шаг правой, затем левой на платформу. Шаг правой в сторону (сойти с платформы, приставить левую к правой). Выполняется на 8 счетов. (2 часа)

15. Шаг с поворотом на 90 градусов со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной. Изи.п. – стойка на двух ногах у третьей части платформы (продольно) Шагом правой на платформу, сгибая левую вперед, поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполнять на 4 счета.(2 часа)

16. А-step –изи.п. – лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой. Шаг правой назад по диагонали – сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.(2 часа)

Материально-техническое обеспечение программы:

- Степ-платформа на каждого ребёнка
- Музыкальное сопровождение
- Спортивная форма
- Атрибуты для сюжетных номеров.

Условия для реализации программы:

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

Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год.

№ месяц	Тема занятия Название танца	Разминка ОРУ			Предметные (познавательные) результаты	Описание упражнений
		Построение	Ходьба	Бег		
1 Сентябрь	Ознакомление со степ-аэробикой	В шеренгу	Ходьба по кругу	Бег по кругу		Объяснение что такое степ-аэробика, как она выглядит
2 Октябрь	Изучение базовых движений на степ-аэробике «День России» под музыку	Построение в колонну	Ходьба с высоким поднимания колена	Бег по кругу в одну сторону		Шагом правой на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы. (исходные положение (и.п.)) Выполняется на 4 счета. Аналогично с другой ноги. Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step) – выполняется так же, как в классической аэробике.
3 Октябрь	Приставной шаг с касанием на платформу и на	В шеренге	Ходьба по кругу руки на поясе приставным	Бег с захлест голени	Ребенок узнает как, вставать в центр степ – платформы	Шагом правой на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, левой сойти с платформы, приставить

	<p>полу Начинаем делать наброски танца Вспоминание движения танца «День России» под музыку</p>		шагом правым боком		<p>; ставить на платформу всю подошву ступни, а спускаться, ставя ногу с носка на пятку.</p>	<p>правую на полупальцы к опорной ноге.Выполняется на 4 счета. Тоже с др. ноги. Варианты: а)-приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов . Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой , не переноса тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой, тоже с другой ноги. Это упражнение выполняется аналогично, начиная движение с левой ноги. б)- приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов . Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела на двух ногах. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую к правой на полупальцы, не переноса тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую к левой, шагом левой назад сойти с платформы.</p>
4 Ноябрь	Шаги с подъемом на платформ у и сгибание ноги вперед Изучение танца ко «дню Мам»	Построе ние в колонну	Ходьба по кругу спиной вперед	Бег с высоким подниман ием бедра	Ребенок научится, вставать в центр степ – платформы ; ставить на платформу всю подошву ступни, а спускаться, ставя ногу с носка на пятку.	Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике. Варианты: повторное выполнение с одной ноги; со сменой ноги; с прямой ногой; с согнутой ногой вперед ; с согнутой ногой назад ; подъем на платформу с «киком» свободной ноги.
5 Ноябрь	Касание платформ ы носком свободно й ноги Повторен	В шеренгу	Ходьба по кругу	Бег в одну сторону по сигналу в другую	Ребенок научится выполнять все движения под	Сгибая левую, коснуться носком платформы, приставить к правой (и.п.), то же др. ногой. Выполняется на 2 счета.

	ие танца посвященное ко «Дню Мам»				музыку.	
6 Декабрь	Шаги – ноги вместе, ноги врозь Учим танец «Деда Мороза»	В колону	Ходьба по кругу, руки на поясе на пяточках	Бег по кругу в одну сторону	Ребенок научится сохранять устойчивое равновесие при выполнении и движений стоя на платформе.	Изи.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой в платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется в 4 счета.
7 Декабрь	Шаги из стойки ноги вместе на платформе Повторение танца «Деда Мороза»	В шеренгу	Ходьба по кругу руки за спину перекаты с пятки на носок	Бег с подскоком	Ребенок научится двигаться в соответствии с характером музыки	Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется из и.п. – стойка ноги вместе на платформе .
8 Январь	Шаги с поворотом Изучение танца «Зима»	В колону	Ходьба по кругу, ручки вверх на носочках	Бег по кругу в одну сторону, с разворотом в другую	Ребенок научится двигаться в соответствии с музыкальной композицией	Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
9 Январь	Шаги через платформу Повторение танца «Зима»	В шеренгу	Ходьба по кругу ручки в стороны на пяточках	Бег с захлестом голени	Ребенок научится следить за своей осанкой,	Изи.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальчик левой.
10 Февраль	Шаги через платформу в продольном направлении	В колону	Ходьба по кругу руки за спину перекаты с пятки на	Бег с высоким подниманием бедра	Ребенок научится выслушивать поставленную педагогом	Шаги через платформу в продольном направлении

	ии Изучение танца к «23 февраля»		носок		задачу и стремиться добиваться положитель ных результато в в ее реализации	
11 Февраль	Повторен ие танца к «23 февраля»	В шеренгу	Ходьба по кругу руки на поясе на пяточка х	Бег	Ребенок научится двигаться в соответств ии с характером музыки	Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования те же, что в классической аэробике – пятка задней ноги не опускается на пол.
12 Март	Приставн ые шаги- ноги вместе, ноги врозь Изучение танца ко «Дню космонав тики»	В колону	Ходьба по кругу, подскок и на правой ноге и левой ноге	Бег по круги в одну сторону	Ребенок научится выполнять все движения под музыку.	Изи.п. – стойка ноги вместе в поперечной стойке с конца платформы. Шаг правой вперед, приставить левую к правой (выполняются на платформе), шагом правой, затем левой в сторону (сойти с платформы – стойка ноги врозь). Шаг правой с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 8 счетов. Тоже с другой ноги.
13 Март	Шаги углом Повторен ие танца ко «Дню космонав тики»	В шеренгу	Ходьба по кругу круговые движени я руками вперед, назад	Легкий бег с остановка ми по сигналу	Ребенок научится следить за своей осанкой,	Изи.п. в стойке у конца платформы в продольном направлении, шаг правой, затем левой на платформу. Шаг правой в сторону (сойти с платформы, приставить левую к правой). Выполняется на 8 счетов.
14 Апрель	Шаги с поворото м на 90 градусов со сгибание м ноги вперед и подскоко м на опорной изучения танца к «9 мая»	В колону	Ходьба по кругу, ручки на поясе пристав ным шагом правым боком	Бег сза хлестом голени	Ребенок научится двигаться в соответств ии с характером музыки	Изи.п. – стойка на двух ногах у третьей части платформы (продольно) Шагом правой на платформу, сгибая левую вперед, поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполнять на 4 счета.
15 Апрель	А- step Повторен ие танца к	В шеренгу	Ходьба по кругу ручки на	Бег по круги в одну	Ребенок научится выслушива	А-step –изи.п. – лицом к платформе у края в продольном направлении.

	«9 мая»		поясе перекаты с пятки на носок	сторону, с разворотом в другую	ть поставленную педагогом задачу и стремиться добиваться положительных результатов в ее реализации	Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой. Шаг правой назад по диагонали – сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета
16 Май	Подготовка к диагностике Отчет по кружку	В колону	Ходьба по кругу	Бег	Ребенок научится следить за своей осанкой,	Ребенок поможет инструктору в показе элементов танца на выступлении

Оценочные и методические материалы

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

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.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Диагностическая карта

ФИ ребенка	Базовый шаг.	V-step	Приставной шаг с касанием на платформе и на полу	Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед	Касание платформы носком свободной ноги	Шаги – ноги вместе, ноги врозь	Шаги изстойка ноги вместе на платформе	Шаг с поворотом	Шаги в диагональном направлении	Шаг через платформу	Шаги через платформу в продольном направлении	Выпады в сторону и назад	Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь	Шаги углом	Шаг с поворотом на 90 градусов со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной	A-step	ИТОГ
																	%

- 1- выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
- 2- выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
- 3- выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

Список использованной литературы

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2010
2. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6

Авторские технологии:

1. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г.// «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс»
2. Вареник Е.Н.// «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
3. О.Н.Моргунова О.Н.// «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»

Интернет ресурсы:

1. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Электронный журнал «Обруч»
<http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>

2. Погонцева Л. Скамейка – степ // Электронный журнал «Обруч»
<http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12&s=691>