

**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.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды

– степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно- сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Дополнительная общеразвивающая программа «СТЕП - АЭРОБИКА» (далее Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является

важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста. Программа рассчитана на 2 года обучения.

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

**Задачи 1-го года обучения:**

**Первый этап** - углубленное разучивание движений. Процесс направлен на овладение техникой, повышение уровня физической подготовки, на изучение более сложным базовым шагам и связкам.

***Оздоровительные:***

* Укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний.

***Обучающие:***

* отработка элементов строевой подготовки;
* учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направления и в различных темпах;
* отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках.
* дать понятие танцевального рисунка;
* познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.

***Развивающие:***

* развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
* начальное развитие специальных качеств;
* развивать уверенность.

***Воспитывающие:***

* продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
* воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.

**Задачи 2-го года обучения:**

**Второй этап**- закрепление и совершенствование движений. Процесс направлен на стабилизацию и отработку техники, доведения исполнения до прочного автоматизма с высокой интенсивностью. В результате ребенок готов выполнить программу в соответствии с различными условиями соревнований, фестивалей, участвовать в показательных и массовых выступлениях.

***Оздоровительные:***

* Укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний.

***Обучающие:***

* учить детей правильно держаться на сцене;
* отработка базовых шагов аэробики в связках;
* освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики.
* создание танцевального номера.
* выход на сцену.

***Развивающие:***

* продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
* продолжать развитие специальных качеств.
* продолжать развивать уверенность смелость перед выходом на сцену.

***Воспитывающие:***

* продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
* продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;
* воспитываться ответственность каждого за успех общего дела;
* воспитывать организованность.

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.

***Новизной и отличительной особенностью данной программы является:***

* Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
* Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
* Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.
* В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.
* Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
* Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
* Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

***Учебный план***

Программа рассчитана на 2 года обучения и выполнена с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет. Максимальное количество детей для освоения программы не более 10 человек в группе. Все комплексы оздоровительной аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 25 минут в старшей (5-6 лет) и 30 минут в подготовительной (6-7 лет) группе. Форма проведения занятий – групповая. Занятия проводятся во второй половине дня, в спортивном зале, в спортивной форме.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сроки обучения | Продолжительность занятия (мин) | Количество занятий в неделю | Количество занятий в год |
| 1 год обучения (октябрь-май) | 25 мин. | 1 | 32 |
| 2 год обучения (октябрь – май) | 30 мин. | 1 | 32 |

***Учебный план (1 год обучения)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | Теория | Практика | Всего |
| Первичное диагностическое обследование | **-** | 2 | 2 |
| Вводное | 1 | 1 | 2 |
| Обучающие | 2 | 7 | 9 |
|  | - |  |  |
| Комбинированные |  | 14 | 14 |
| Игровые итоговые | - | 3 | 3 |
| Итоговое диагностическое обследование | - | 2 | 2 |
| Итого | 3 | 29 | 32 |

***Учебный план (2 год обучения)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | Теория | Практика | Всего |
| Первичное диагностическое обследование | **-** | 2 | 2 |
| Обучающие |  | 6 | 9 |
| Комбинированные |  | 19 | 14 |
| Игровые итоговые | - | 3 | 3 |
| Итоговое диагностическое  обследование | - | 2 | 2 |
| Итого | - | 32 | 32 |

***Календарный учебный план (1 год обучения)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| Продолжительность 8 месяцев |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сроки проведения первичного обследования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сроки проведения  вводных занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сроки проведения:  - обучающих занятий  -комбинированных занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - игровых занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сроки итогового обследования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Календарный учебный план (2 год обучения)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| Продолжительность 8 месяцев |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сроки проведения  первичного обследования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сроки проведения:  - обучающих занятий  -комбинированных занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - игровых занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сроки итогового обследования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Ожидаемые результаты образовательной программы***

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

* сформированность навыков правильной осанки;
* сформированность правильного речевого дыхания;
* развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
* сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;
* выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
* воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
* воспитание чувства уверенности в себе.

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.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

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.

***Ожидаемые результаты у детей:***

* Сформирована правильная осанка;
* Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
* Наблюдается снижение заболеваемости.
* Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
* Сформирован интерес к собственным достижениям;
* Сформирована мотивация здорового образа жизни.

***Методика проведения степ - аэробики***

***Особенности проведения занятий степ - аэробикой***.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

* Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
* Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
* Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.
* Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.
* Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ - аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

*Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:*

* **Метод сходства**. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
* **Метод усложнения**. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей:

изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

# Метод повторений.

* **Метод музыкальной интерпретации**.

1. Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопам)
2. Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда…).

* **Метод блоков**. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.
* **«Калифорнийский стиль».** Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

***Виды занятий***

* ***Диагностические*** - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.
* ***Обучающие*** - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
* ***Комбинированные*** - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.
* ***Итоговое - игровое*** - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть

представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

***Календарный план (первый год обучения)***

***Октябрь***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ занятия*** | ***Задачи*** | ***Содержание занятия*** | ***Дидактический материал*** |
| ***1-2*** | 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъѐм, спуск; подъѐм с оттягиванием носка). 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Познакомить со степ- дорожкой. 6. Разучить комплекс   №1, на степ – платформах. | «Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ- платформе, художественная гимнастика и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения (перестроения в 2 колонны боковым галопом);  **Аэробные шаги:** марш, степ- тачь, степ-лайв.  **Базовая аэробика:** Бейсик- степ (базовый шаг), ви-степ, А- степ, касание.  **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **дуб, вафелька, самолет, лисичка, колобок.**  **Подвижные игры: «**Цирковые  лошади», «Пингвины на льдине». | **Комплекс 1 Степ- платформа**  Е.В. Сулим  «Детский  фитнес» стр. 41.  Магнитофон |
| ***3-4*** | 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъѐм, спуск; подъѐм с оттягиванием носка). 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Познакомить со степ- дорожкой. 6. Разучить комплекс | «Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ- платформе, художественная гимнастика и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения (перестроения в 2 шеренги); **Аэробные шаги:** оупен-степ, степ «Кёрл».  **Базовая аэробика:** угол с касанием, захлёст, угол с захлёстом, колено вверх.  **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **дуб, собачка, самолет, солнышко садится за**  **горизонт, колобок.** | **Комплекс 2**  Степ-платформа Обруч  Е.В. Сулим  «Детский  фитнес» стр. 44 Магнитофон |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | № 2 на степ – платформах. | **Подвижные игры:**  «космонавты», «фигуры». |  |

***Ноябрь***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ занятия*** | ***Задачи*** | ***Содержание занятия*** | ***Дидактический материал*** |
| ***5-6*** | 1. Продолжать учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъѐм, спуск; подъѐм с оттягиванием носка). 2. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 3. Развивать мышечную силу ног. 4. Развивать умение работать в общем темпе. 5. Разучить комплекс,   № 3 | «Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ- платформе, художественная гимнастика и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки:** передвижение в сцеплении (цепочка), построение в круг и в 2 круга в передвижении; **Аэробные шаги:** греб вайл, шаг страдел.  **Базовая аэробика:** подскок, мах ногой назад.  **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **дуб, журавль, вторая поза воина, кузнечик, фонарик, черепашка.**  **Подвижные игры:** зоопарк, пчелка. | **Комплекс 3**  Степ-платформа Обруч  Е.В. Сулим  «Детский  фитнес» стр. 48 Магнитофон |
| ***7-8*** | 1. Продолжать учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъѐм, спуск; подъѐм с оттягиванием носка). 2. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 3. Развивать мышечную силу ног. 4. Развивать умение работать в общем темпе. 5. Разучить комплекс,   № 4 | «Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ- платформе, художественная гимнастика и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по три (разными способами), повороты с переступанием.  **Аэробные шаги:** кни ап, мамба.  **Базовая аэробика: повтор -** угол с касанием, захлёст, угол с захлёстом, колено вверх,  **выучить** – кик, мамба. | **Комплекс 4**  Степ-платформа Обруч  Е.В. Сулим  «Детский  фитнес» стр. 51 Магнитофон |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **журавль, вторая поза воина, паучок, кузнечик, матрешка, черепашка.**  **Подвижные игры:** зоопарк, пчелка. |  |

***Декабрь***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ занятия*** | ***Задачи*** | ***Содержание занятия*** | ***Дидактический материал*** |
| ***9-10*** | 1. Продолжать обучать основным базовым шагам; 2. Учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; 3. развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; 4. учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера 5. Разучить комплекс   №5, на степ - платформах | «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг  **Объяснение, показ под музыку и без музыки** на закрепление строевые упражнения разученные ранее;  **Аэробные шаги:** дабл степ, рок-степ.  **Базовая аэробика:** выпад назад, выпад в сторону, выпад вперёд.  **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **ракета, собачка, цапля, павлин, журавль, черепашка.**  **Подвижные игры:** бездомный заяц, перемени предмет. | **Комплекс 5**  Степ-платформа Мяч  Е.В. Сулим  «Детский  фитнес» стр. 55 Магнитофон |
| ***11-12*** | 1. Продолжать обучать основным базовым шагам; 2. Учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; 3. развивать мышцы шеи, ног; плавность   движений; | «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: построение из одной шеренги в несколько, | **Комплекс 6**  Степ-платформа Мяч  Е.В. Сулим  «Детский  фитнес» стр. 59  Магнитофон |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера 2. Разучить комплекс   № 6 на степ - платформах | построение в шахматном порядке;  **Аэробные шаги:** дабл степ, рок-степ.  **Базовая аэробика:** выпад назад, выпад в сторону, выпад вперёд.  **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **ракета, ручеек, кустик, павлин, журавль, черепашка.**  **Подвижные игры:** бездомный заяц, перемени предмет. |  |

***Январь***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ занятия*** | ***Задачи*** | ***Содержание занятия*** | ***Дидактический материал*** |
| ***13-14*** | 1. Освоение техники силовой подготовки для улучшения   телосложения и оздоровления;   1. Закрепление базовых шагов. 2. Развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; 3. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 4. Развивать умения твердо стоять на степе 5. Разучивать комплекс   №7 на степ – платформах. | «Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ- платформе и атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки** построение врассыпную, бег врассыпную, построение в две шеренги напротив друг друга; **Аэробные шаги:** повтор выученных.  **Базовая аэробика:** повтор выученных.  **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **бабочка, лисичка, кустик, сундучок, морская звезда.**  **Музыкально-ритмическая композиция «**Соловей разбойник»  **Подвижные игры:** щука, четыре цапли. | **Комплекс 7** Степ-платформа Атлетический  мяч  Е.В. Сулим  «Детский  фитнес» стр. 64 Магнитофон |
| ***15-16*** | 1. Освоение техники силовой подготовки для | «Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ- | **Комплекс 8**  Степ-платформа |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | улучшения  телосложения и оздоровления;   1. Закрепление базовых шагов. 2. Развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; 3. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 4. Развивать умения твердо стоять на степе 5. Разучивать комплекс   № 8 на степ – платформах. | платформе и атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки** построение в шеренгу, повороты с переступанием и в прыжках;  **Аэробные шаги:** повторить пройденное.  **Базовая аэробика:** повторить пройденное.  **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **бабочка, кустик, самолет, сундучок, морская звезда.**  **Музыкально-ритмическая композиция «**Соловей разбойник»  **Подвижные игры:** щука, четыре цапли. | Атлетический мяч  Е.В. Сулим  «Детский  фитнес» стр. 70 Магнитофон |

***Февраль***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ занятия*** | ***Задачи*** | ***Содержание занятия*** | ***Дидактический материал*** |
| ***17-18*** | 1. Развитие чувства ритма, координации, точности,  выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного  внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; 2.Освоения упражнений общего воздействия и танцевального характера;   1. Умение сочетать движения с музыкой и словом; 2. Учить чувствовать расслабление и | «Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки** построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»); **Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.  **Базовая аэробика:**  закреплять выученные шаги. **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **ракета, качели, бабочка, паучок, колобок.** | **Комплекс 9** Степ-платформа Атлетический  мяч  Е.В. Сулим  «Детский  фитнес» стр. 75 Магнитофон |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | напряжение мышц корпуса.   1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Совершенствовать точность движений. 3. Разучивать комплекс   № 9 на степ – платформах. | **Музыкально-ритмическая композиция «**Соловей разбойник»  **Подвижные игры:**  подмигалы, снежная перестрелка. |  |
| ***19-20*** | 1. Развитие чувства ритма, координации, точности,  выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного  внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; 2.Освоения упражнений общего воздействия и танцевального характера;   1. Умение сочетать движения с музыкой и словом; 2. Учить чувствовать расслабление и   напряжение мышц корпуса.   1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Совершенствовать точность движений. 3. Разучивать комплекс   № 10 на степ – платформах. | «Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения повторение построения в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»);  **Аэробные шаги:** повторить пройденное.  **Базовая аэробика:** повторить пройденное.  **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **пушка, качели, тигр, паучок, колобок.**  **Музыкально-ритмическая композиция «**Соловей разбойник»  **Подвижные игры:** подмигалы, снежная перестрелка. | **Комплекс 10** Степ-платформа Атлетический  мяч  Е.В. Сулим  «Детский  фитнес» стр. 78 Магнитофон |

***Март***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ занятия*** | ***Задачи*** | ***Содержание занятия*** | ***Дидактический материал*** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***21-22*** | 1. Изучение комбинаций и упражнений базовой аэробики; 2. Совершенствование координации движений и чувства равновесия; 3. Умение сочетать движения с музыкой и словом. 4. Освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. 5. Поддерживать   интерес заниматься аэробикой   1. Совершенствовать разученные шаги. 7.Воспитывать любовь физической культуре.   8. Разучивать комплекс  № 11 на степ – платформах. | «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки** увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру**; Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.  **Базовая аэробика:**  закреплять выученные шаги. **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **жеребенок, самолет, волна, ковшик, павлин, колобок.**  **Музыкально-ритмическая композиция «**Вместе весело шагать по просторам»  **Подвижные игры:**  шуршащая сказка, колобок. | **Комплекс 11** Степ-платформа Атлетический  Мяч Обруч  Е.В. Сулим  «Детский  фитнес» стр. 81 Магнитофон |
| ***23-24*** | 1. Изучение комбинаций и упражнений базовой аэробики; 2. Совершенствование координации движений и чувства равновесия; 3. Умение сочетать движения с музыкой и словом. 4. Освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. | «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: построение в шеренгу, сцеплением за руки, построение врассыпную; **Аэробные шаги:** повторить пройденное.  **Базовая аэробика:** повторить пройденное.  **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **третья поза** | **Комплекс 12** Степ-платформа Атлетический  Мяч Обруч  Е.В. Сулим  «Детский фитнес» стр. 85  Магнитофон |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. Поддерживать   интерес заниматься аэробикой   1. Совершенствовать разученные шаги. 7.Воспитывать любовь физической культуре.   8. Разучивать комплекс  № 12 на степ – платформах. | **воина, солнышко садится за горизонт, тигр, кустик, сундучок, колобок.**  **Музыкально-ритмическая композиция «**Вместе весело шагать»  **Подвижные игры:**  шуршащая сказка, колобок. |  |

***Апрель***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ занятия*** | ***Задачи*** | ***Содержание занятия*** | ***Дидактический материал*** |
| ***25-26*** | 1. Развивать умение работать в общем темпе. 2.Упражнять в интенсивных упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем,  ногами; упражнения танцевального характера. 3.Развивать выносливость,  равновесие, гибкость. 4.Укреплять дыхательную систему.   1. Развивать уверенность в себе, совершенствование защитных сил организма. 2. Разучить комплекс № 13 на степ - платформах. | «Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ- платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения (перестроения в 2 круга боковым галопом); **Аэробные шаги:** повторить марш, степ-тачь, степ-лайв. **Базовая аэробика:** повторить Бейсик-степ (базовый шаг), ви-степ, А- степ, касание.  **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **звезда, пушка, паучок, замок, жучок.**  **Подвижные игры:** «лиса и тушканчик», «Перемени предмет». | **Комплекс 13** Степ-платформа Атлетический  Мяч  Е.В. Сулим  «Детский фитнес» стр. 107  Магнитофон |
| ***27-28*** | 1.Развивать умение работать в общем темпе. | «Степ-аэробика, силовая  гимнастика на степ- | **Комплекс 14**  Степ-платформа |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2.Упражнять в интенсивных упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем,  ногами; упражнения танцевального характера. 3.Развивать выносливость,  равновесие, гибкость. 4.Укреплять дыхательную систему.   1. Развивать уверенность в себе, совершенствование защитных сил организма. 2. Разучить комплекс № 14 на степ - платформах. | платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения (перестроения в 2 шеренги); **Аэробные шаги:** повторить оупен-степ, степ «Кёрл».  **Базовая аэробика:** повторить угол с касанием, захлёст, угол с захлёстом, колено вверх.  **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **поза воина, качели, кузнечик, тигр, верблюд, черепашка.**  **Подвижные игры:** «лиса и тушканчик», «Перемени предмет». | Атлетический Мяч  Е.В. Сулим  «Детский фитнес» стр. 112  Магнитофон |

***Май***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ занятия*** | ***Задачи*** | ***Содержание занятия*** | ***Дидактический материал*** |
| ***29-30*** | 1. Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; 2. Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы,   быстроты реакции,  умение сочетать движения с музыкой и словом.   1. Учить самостоятельно,   изменять движения в | **Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: повторение построения в шеренгу, поворотов с переступанием и в прыжках; **Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.  **Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги. **Музыкально-ритмическая композиция «**Вместе весело шагать по просторам»,  «Соловей разбойник» | Степ-платформа Магнитофон |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | соответствии со сменой характера музыки;   1. Развивать способность к импровизации. 2. Продолжать развивать выносливость,   гибкость, быстроту. 6.Закреплять разученное,  повторение комплексов | **Подвижные игры:** повторение ранее изученных игр. |  |
| ***31***  ***32*** | 1. Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; 2. Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы,   быстроты реакции,  умение сочетать движения с музыкой и словом.   1. Учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; 2. Развивать способность к импровизации. 3. Продолжать развивать выносливость,   гибкость, быстроту. 6.Закреплять разученное, повторение комплексов | **Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: повторение ранее изученных перестроений;  **Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.  **Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги. **Музыкально-ритмическая композиция «**Вместе весело шагать по просторам»,  «Соловей разбойник»  **Подвижные игры:** повторение ранее изученных игр.  **Физкультурный досуг**  **«В гостях у сказки»** | Степ-платформа Магнитофон |

***Календарный план (второй год обучения) Октябрь***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ занятия*** | ***Задачи*** | ***Содержание занятия*** | ***Дидактический материал*** |
| ***1-2*** | 1. Изучение комбинаций и упражнений базовой аэробики; 2. Совершенствование   координации движений и чувства равновесия; 3.Умение сочетать движения с музыкой и словом.  4.Освоение техники  упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. 5.Поддерживать интерес заниматься аэробикой  6. Совершенствовать разученные шаги. 7.Воспитывать любовь  физической культуре.  8. Разучивать комплекс  № 1 на степ – платформах. | «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки** увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру**;**  **Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.  **Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги. **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **жеребенок, самолет, волна, ковшик, павлин, колобок.**  **Музыкально-ритмическая композиция «**Вместе весело шагать по просторам»  **Подвижные игры:**  шуршащая сказка, колобок. | **Комплекс 1** Степ-платформа Атлетический  Мяч Обруч  Е.В. Сулим  «Детский  фитнес» стр. 81 Магнитофон |
| ***3-4*** | 1. Изучение комбинаций и упражнений базовой аэробики; 2. Совершенствование   координации движений и чувства равновесия; | «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: построение в шеренгу, | **Комплекс 2** Степ-платформа Атлетический  Мяч Обруч  Е.В. Сулим  «Детский  фитнес» стр. 85 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. Умение сочетать движения с музыкой и словом. 2. Освоение техники   упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. 5.Поддерживать интерес заниматься аэробикой  6. Совершенствовать разученные шаги. 7.Воспитывать любовь физической культуре.  8. Разучивать комплекс  № 2 на степ – платформах. | сцеплением за руки, построение врассыпную; **Аэробные шаги:** повторить пройденное.  **Базовая аэробика:**  повторить пройденное. **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **третья поза воина, солнышко садится за горизонт, тигр, кустик, сундучок, колобок.**  **Музыкально-ритмическая композиция «**Вместе весело шагать»  **Подвижные игры:**  шуршащая сказка, колобок. | Магнитофон |

***Ноябрь***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ занятия*** | ***Задачи*** | ***Содержание занятия*** | ***Дидактический материал*** |
| ***5-6*** | 1. Развивать умение работать в общем темпе. 2. Упражнять в интенсивных упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками,   туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.   1. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 2. Укреплять дыхательную систему. 3. Развивать уверенность в себе, совершенствование защитных сил организма. 4. Разучить комплекс № 3 на степ - платформах. | «Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ- платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения (перестроения в 2 круга боковым галопом); **Аэробные шаги:** повторить марш, степ-тачь, степ-лайв.  **Базовая аэробика:** повторить Бейсик-степ (базовый шаг), ви-степ, А- степ, касание.  **Стретчинг** *(упражнения*  *для гибкости спины)* | **Комплекс 3** Степ-платформа Атлетический  Мяч  Е.В. Сулим  «Детский фитнес» стр. 107  Магнитофон |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **звезда, пушка, паучок, замок, жучок.**  **Подвижные игры:** «лиса и тушканчик», «Перемени предмет». |  |
| ***7-8*** | 1. Развивать умение работать в общем темпе. 2. Упражнять в интенсивных упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками,   туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.   1. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 2. Укреплять дыхательную систему. 3. Развивать уверенность в себе, совершенствование защитных сил организма. 4. Разучить комплекс № 4 | «Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ- платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения (перестроения в 2  шеренги);  **Аэробные шаги:**  повторить оупен-степ, степ  «Кёрл».  **Базовая аэробика:**  повторить угол с касанием, захлёст, угол с захлёстом, | **Комплекс 4** Степ-платформа Атлетический  Мяч  Е.В. Сулим  «Детский фитнес» стр. 112  Магнитофон |
|  | на степ - платформах. | колено вверх. |  |
|  |  | **Стретчинг** *(упражнения* |  |
|  |  | *для гибкости спины)* **поза** |  |
|  |  | **воина, качели, кузнечик,** |  |
|  |  | **тигр, верблюд,** |  |
|  |  | **черепашка.** |  |
|  |  | **Подвижные игры:** «лиса и тушканчик», «Перемени предмет». |  |

***Декабрь***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ занятия*** | ***Задачи*** | ***Содержание занятия*** | ***Дидактический материал*** |
| ***9-10*** | 1. Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений; 2.Совершенствование  координации движений и чувства равновесия; | «Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки:** | **Комплекс 5**  Степ-платформа Мяч |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. Умение сочетать движения с музыкой и словом. 2. Упражнять в танцевальных движениях; 3. Закреплять правильное выполнение степ шагов на степах (подъѐм, спуск; подъѐм с оттягиванием носка) | передвижение в сцеплении (цепочка), построение в круг и в 2 круга в передвижении;  **Аэробные шаги:** повторить греб вайл, шаг страдел.  **Базовая аэробика:** | Е.В. Сулим  «Детский фитнес» стр. 117  Магнитофон |
| 6.Закреплять упражнения с | повторить подскок, мах |  |
| различным подходом к | ногой назад. |  |
| платформе. | **Стретчинг** *(упражнения* |  |
| 7.Закреплять умение | *для гибкости спины)* |  |
| работать в общем темпе | **вторая поза воина,** |  |
| 8. Разучить комплекс № 5 на | **лебедь, кустик,** |  |
| степ - платформах. | **русалочка, фонарик,** |  |
|  | **гора, жучок.** |  |
|  | **Подвижные игры:** |  |
|  | зоопарк, пчелка. |  |
| ***11-12*** | 1. Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений; 2.Совершенствование  координации движений и чувства равновесия;   1. Умение сочетать движения с музыкой и словом. 2. Упражнять в танцевальных движениях; 3. Закреплять правильное выполнение степ шагов на степах (подъѐм, спуск; подъѐм с оттягиванием носка) | «Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по три (разными способами),  повороты с  переступанием;  **Аэробные шаги:**  повторить кни ап, мамба. | **Комплекс 6**  Степ-платформа Мяч  Е.В. Сулим  «Детский фитнес» стр. 121  Магнитофон |
|  | 6.Закреплять упражнения с | **Базовая аэробика:** |
|  | различным подходом к | **повтор -** угол с касанием, |
|  | платформе. | захлёст, угол с захлёстом, |
|  | 7.Закреплять умение | колено вверх, – кик, мамба. |
|  | работать в общем темпе | **Стретчинг** *(упражнения* |
|  | 8. Разучить комплекс № 6 | *для гибкости спины)* |
|  | на степ - платформах. | **ласточка, лебедь, качели,** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **русалочка, пенек, жучок, Подвижные игры:**  зоопарк, пчелка. |  |

***Январь***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ занятия*** | ***Задачи*** | ***Содержание занятия*** | ***Дидактический материал*** |
| ***13-14*** | 1. Учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; 2. Развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; 3. Учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; 4.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах | «Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: построение из одной шеренги в несколько, построение в шахматном порядке**;**  **Аэробные шаги:** повторить дабл степ, рок- степ.  **Базовая аэробика:** повторить выпад назад, выпад в сторону, выпад вперёд.  **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **ласточка, месяц, русалочка, скамейка, жираф, колобок.**  **Подвижные игры:**  бездомный заяц, перемени предмет. | **Комплекс 7**  Степ-платформа Мяч  Е.В. Сулим  «Детский фитнес» стр. 126  Магнитофон |
| ***15-16*** | 1. Учить самостоятельно, изменять движения в | «Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым | **Комплекс 8**  Степ-платформа |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | соответствии со сменой темпа музыки;   1. Развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; 2. Учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; 4.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах | мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки** на закрепление строевые упражнения разученные ранее;  **Аэробные шаги:** дабл степ, рок-степ.  **Базовая аэробика:** выпад назад, выпад в сторону, выпад вперёд.  **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **месяц, скамейка, бабочка полетела, жираф, окошко, колобок.**  **Подвижные игры:**  бездомный заяц, перемени предмет. | Мяч  Е.В. Сулим  «Детский фитнес» стр. 130  Магнитофон |

***Февраль***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ занятия*** | ***Задачи*** | ***Содержание занятия*** | ***Дидактический материал*** |
| ***17-18*** | 1. Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; 2. Развивать чувства ритма, координации движений, артистичности 3. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 4. Закрепление шага с подъемом на платформу. | «Степ-аэробика с большим мячом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: построение врассыпную, бег врассыпную, построение в две шеренги напротив друг друга; **Аэробные шаги:** повтор  выученных. | **Комплекс 9**  Степ-платформа Мяч  Е.В. Сулим  «Детский фитнес» стр. 135  Магнитофон |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 2. Развивать умения твердо стоять на степе 3. Разучивать комплекс   № 9 на степ – платформах. | **Базовая аэробика:** повтор выученных.  **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **ручей, маленькая елочка, кузнечик, замок, фонарик, червячок.**  **Музыкально-**  **ритмическая композиция**  **«**Соловей разбойник»  **Подвижные игры:** щука, четыре цапли. |  |
| ***19-20*** | 1. Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; 2. Развивать чувства ритма, координации движений, артистичности 3. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 4. Закрепление шага с подъемом на платформу. 5. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 6. Развивать умения твердо стоять на степе 7. Разучивать комплекс   № 10 на степ – платформах. | «Степ-аэробика с большим мячом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты с переступанием и в прыжках;  **Аэробные шаги:**  повторить пройденное. **Базовая аэробика:** повторить пройденное.  **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **ручеек, смешной клоун, пенек, замок, пирожок, червячок.**  **Музыкально-**  **ритмическая композиция**  **«**Соловей разбойник»  **Подвижные игры:** щука, четыре цапли. | **Комплекс 10**  Степ-платформа Мяч  Е.В. Сулим  «Детский фитнес» стр. 141  Магнитофон |

***Март***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ занятия*** | ***Задачи*** | ***Содержание занятия*** | ***Дидактический материал*** |
| ***21-22*** | 1. Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений,   двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции,  обогащение двигательного опыта;   1. Закреплять ранее изученные шаги. 2. Развивать выносливость, гибкость. 3. Разучивать комплекс   № 11на степ – платформах | «Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки** построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»); **Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.  **Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги.  **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **карусель, верблюд,**  **саранча, матрешка,**  **ручей, экскаватор, самолет взлетает, бабочка расправляет крылья, цапля машет крыльями, черепашка.**  **Музыкально-**  **ритмическая композиция**  **«**Кадриль»  **Подвижные игры:**  подмигалы, снежная перестрелка. | **Комплекс 11**  Степ-платформа Мяч  Е.В. Сулим  «Детский фитнес» стр. 153  Магнитофон |
| ***23-24*** | 1. Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений,  двигательной памяти и | «Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг*».* | **Комплекс 12**  Степ-платформа Мяч |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | произвольного внимания, быстроты реакции,  обогащение двигательного опыта;   1. Закреплять ранее изученные шаги. 2. Развивать выносливость, гибкость. 3. Разучивать комплекс   № 12 на степ – платформах | **Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру; **Аэробные шаги:** повторить пройденное.  **Базовая аэробика:**  повторить пройденное. **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **карусель, саранча,**  **самолет взлетает, бабочка расправляет крылья, сложный замок, морская звезда.**  **Музыкально-**  **ритмическая композиция**  **«**Кадриль»  **Подвижные игры:**  подмигалы, снежная перестрелка. | Е.В. Сулим  «Детский фитнес» стр. 158  Магнитофон |

***Апрель***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ занятия*** | ***Задачи*** | ***Содержание занятия*** | ***Дидактический материал*** |
| ***25-26*** | 1. Освоение техники   основных базовых танцевальных шагов;   1. Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; 2. Развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. | «Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения построение в шеренгу, сцеплением за руки; | **Комплекс 13**  Степ-платформа Мяч  Е.В. Сулим  «Детский фитнес» стр. 163 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 4. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 5.Совершенствовать разученные шаги.   1. Воспитывать любовь к физкультуре. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Разучивание связок из нескольких шагов. 4. Разучивать комплекс №13 на степ платформе. | **Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.  **Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги.  **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **ракета, жеребенок, качели, лебедь, ручеек, русалочка, колобок.**  **Музыкально-**  **ритмическая композиция**  **«**Вместе весело шагать по просторам»  **Подвижные игры:**  шуршащая сказка, колобок. | Магнитофон |
| ***27-28*** | 1. Освоение техники   основных базовых танцевальных шагов;   1. Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; 2. Развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. 3. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 5.Совершенствовать разученные шаги. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучивание связок из нескольких шагов. 7. Разучивать комплекс | «Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг*».*  **Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках.  **Аэробные шаги:**  повторить пройденное. **Базовая аэробика:** повторить пройденное.  **Стретчинг** *(упражнения для гибкости спины)* **третья поза воина, ласточка, солнышко садится за горизонт, тигр, русалочка, колобок.** | **Комплекс 14**  Степ-платформа Мяч  Е.В. Сулим  «Детский фитнес» стр. 167  Магнитофон |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | №14 на степ платформе. | **Музыкально-**  **ритмическая композиция**  **«**Вместе весело шагать»  **Подвижные игры:**  шуршащая сказка, колобок. |  |

***Май***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ занятия*** | ***Задачи*** | ***Содержание занятия*** | ***Дидактический материал*** |
| ***29-30*** | 1. Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; 2. Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. 3. Учить выражать различные эмоции; 4. Развивать способность к импровизации. 5.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов   6. Продолжать развивать  мышечную силу ног. | **Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: построение в шеренгу, сцеплением за руки, построение врассыпную.  **Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.  **Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги.  **Музыкально- ритмическая композиция** «Кукла»  **Подвижные игры:**  повторение ранее изученных игр. | Степ-платформа Магнитофон |
| ***31*** | 1. Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; 2. Развитие координации движений рук и ног в | **Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: повторение построения в шеренгу, поворотов с переступанием и в прыжках; | Степ-платформа Магнитофон |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***32*** | процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.   1. Учить выражать различные эмоции; 2. Развивать способность к импровизации. 5.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов   6. Продолжать развивать мышечную силу ног. | **Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.  **Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги.  **Музыкально- ритмическая композиция** «Кукла»  **Подвижные игры:**  повторение ранее изученных игр.  Физкультурный досуг  **«Радуга здоровья»** |  |

***Структура занятии по стэп-аэробике состоит из следующих частей***:

1. часть – разминка
2. часть - основная (аэробная) 3 часть - заключительная

***Разминка.***

***Цель*** - 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 в 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.

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

* повышается частота сердечных сокращений;
* повышается частота дыхания
* увеличивается систолический и минутный объём 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.

# Заключительная часть. 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.

Стретч 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 чего 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 заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для степ- аэробики, выбирать оптимальную нагрузку.

***Принципы и подходы по формированию программы***

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

* Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
* Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
* Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
* Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
* Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

* + Тематическая
  + Индивидуальная
  + Круговая тренировка
  + Подвижные игры
  + Логоритмика
  + Интегрированная деятельность
  + Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников: показательные выступления.

***Материально-техническое обеспечение программы***

* + Физкультурный зал
  + Музыкальный зал
  + Выставка иллюстраций «Виды спорта» в физкультурном зале
  + Мячи малого и среднего размеров
  + Гантели
  + Гимнастические палки
  + Султанчики
  + Степ-платформы на каждого ребенка
  + Магнитофон
  + Аудио материал

***Наглядный материал:*** иллюстрации видов спорта и степ-шагов; игровые атрибуты;

«живые игрушки», стихи, загадки.

***Подбор музыкального сопровождения:***

* наличие четкого ударного ритма;
* чередование медленного и быстрого темпа.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

***Техника безопасности***

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

* + 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;
  + стоя 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 - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
  + не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
  + делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

***Основные этапы обучения степ – аэробики***:

* + обучение простым шагам;
  + при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
  + после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп

***Работа с родителями***

Цель: повышение заинтересованности родителей дошкольников в сохранении и укреплении здоровья детей и вовлечение в единое образовательное пространство родителей, формирование привычки здорового образа жизни, основ физической культуры, воспитание у детей потребности в физическом совершенствовании.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

* + - Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
    - Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, упражнения по профилактике нарушения осанки, плоскостопия).

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Тема** | **Форма проведения** | **Цель** |
| 1 | Октябрь | «Что такое степ-аэробика?» | Консультация | Способствовать пониманию родителей о необходимости формирования  двигательной активности детей для укрепления их здоровья через степ- аэробику. |
| 2 | Ноябрь | «Степ-аэробика для дошкольников» | Проект | Формирование мотивации воспитанников и их родителей к участию в физкультурно-  оздоровительных и спортивных мероприятиях для сохранения и укрепления здоровья средствами степ – аэробики. |
| 3 | Декабрь | «Наши первые успехи» | Выступления на  мероприятиях ДОУ | Привлечение родителей к совместным мероприятиям в ДООП |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Январь | «Степ-аэробика в  домашних условиях» | Консультация | Повышение уровня заинтересованности  родителей к занятиям по степ-аэробике, через  использовании степ- платформ |
| 5 | Февраль | «Степ – платформы есть у нас мы покажем  мастер- класс!» | Мастер-класс | Ознакомление родителей с работой кружка  «Волшебные ступеньки». Дать представление о приёмах овладении детьми основных шагов в степ- аэробике; создать атмосферу открытости, доброжелательности,  сотворчества в общении с родителями. |
| 6 | Март | «Волшебные ступеньки» | Выступления на  мероприятиях ДОУ | Привлечение родителей к совместным мероприятиям в ДООП |
| 7 | Апрель | «Новые формы оздоровительной  гимнастики. Упражнения для укрепления осанки и профилактики плоскостопия» | Консультация | Дать родителям рекомендации по укреплению опорно- двигательного аппарата для формирования у детей правильной осанки |
| 8 | Май | «Чтоб здоровым быть сполна нужно двигаться  всегда!» | Открытое занятие.  Итоговое  мероприятие. | Обеспечение  преемственности в развитии и обучении детей в условиях ДОУ и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно- профилактических  вопросах воспитания детей. |

***Контрольно-измерительные материалы***

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

**Форма проведения мониторинга** преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик. Диагностические тесты подбираются с учѐтом:

* развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
* способности детей к использованию уже известного объѐма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности. 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** | **Оценка** | **Уровни** |
| 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. | **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. | **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, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу). 13.Прыжки.  14.Шасси – боковой галоп в  сторону, небольшими шажками. |  | движения неуверенные, скованные. |

***Диагностические методики***

# Равновесие

1. *Упражнение «Фламинго».*

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

1. *Упражнение «Ровная дорожка*»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
| **Мальчики** | 8,7-12 | 12,1-25,0 | 25,1-30, 2 |
| **Девочки** | 7,3-10,6 | 10,7-23,7 | 23.8-30 |

1. *Ходьба по гимнастической скамейке* (по узкой стороне).

# Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Уровни** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| **Мальчики** | Высокий | 7см | 6см |
| Средний | 2-4см | 3-5см |
| Низкий | Менее2см | Менее 3см |
| **Девочки** | Высокий | 8см | 8см |
| Средний | 4-7см | 4-7см |
| Низкий | Менее 4см | Менее 4см |

# Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

*Высокий* – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

*Средний* – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

*Низкий* – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

# Знание базовых шагов

*Высокий* – свободно воспроизводит базовые шаги.

*Средний* – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

*Низкий* – затрудняется в выполнении базовых шагов.

**Карта диагностического обследования**

**по дополнительной общеобразовательной программе «СТЕП - АЭРОБИКА» на начало**  **учебного года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Список детей** | **Основные элементы** | | | | | | | | | | | | | | **Уровни** | | | **Диагностические методики** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **высокий** | **средний** | **низкий** | **Равновесие** | **Гибкость** | **Чувство ритма** | **Знание базовых шагов** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Карта диагностического обследования**

**по дополнительной общеобразовательной программе «СТЕП - АЭРОБИКА» на конец**  **учебного года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Список детей** | | **Основные элементы** | | | | | | | | | | | | | | **Уровни** | | | **Диагностические методики** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **высокий** | **средний** | **низкий** | **Равновесие** | **Гибкость** | **Чувство ритма** | **Знание базовых шагов** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Список литературы***

1. Бойко В.В., Бережнова О.В «Малыши-крепыши». Программа физического развития детей 3-7 лет и комплект методических пособий для старшей и подготовительной к школе групп детского сада. – М.: Цветной мир, 2016
2. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
3. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
4. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
5. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
6. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
7. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005.
8. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода». // Обруч 2005г
9. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников. // Дошкольное образование, 2008г.
10. Кулик Н.Н., Сергиенко Н.А. «Школа здорового человека» программа для ДОУ

//Москва, 2006г

1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
2. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М.,2012г
4. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детство-пресс., 2000.
5. Сулим Е. В. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с. – (Растим детей здоровыми).
6. Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М.:ТЦ Сфера, 2016. – 224 с.
7. Щербакова С.Н. Степ-аэробика для часто болеющих детей /научно- практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 3. 2014г.