

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 61 «Лель»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

МБДОУ №61 «Лель»

от 01.09.2022г. протокол №1



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №61 «Лель»

Т.В. Уварова

Приказ от 01.09.2022г. № Дс61-11-356/2

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Веселые ступеньки»**

(физкультурно-спортивная направленность
для детей дошкольного возраста 5-7 лет)

Составитель:

Подсосонная Олеся

Вячеславовна

педагог дополнительного
образования.

Сургут 2022 г.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 61 «Лель»

Название программы	«Веселые ступеньки»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Подсосонная Олеся Вячеславовна
Год разработки	2018
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказ №12 ДС61-11-146/18 от 21.09.2020
Информация о наличии рецензии	-
Цель	Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ - аэробики.
Задачи	Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка). Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах; Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности. Воспитывать чувство уверенности в себе.
Ожидаемые результаты освоения программы	Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов: • сформированность навыков правильной осанки; • 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; • воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности; • воспитывать чувство уверенности в себе
Сроки реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2ч. в неделю 61 занятие

Возраст обучающихся	5-7 лет
Форма занятий	Групповая
Методическое обеспечение	1. Анисимова Т.Г. Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г. 2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г. 3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г. 4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г. 5. Каштанова Г.В. Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., Аркти, 2007г. 6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г. 7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г. 8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4. 9. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татаринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75. 10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д., 2003г. 11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс» 2007г. 12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс» 2001г. 13. http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html. 14. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	• Физкультурный зал • Мячи малого размера • Гантели • Степ – платформы • Ноутбук • Дезар • Аудио материал Наглядный материал Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты; стихи, загадки;

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Организация занятий (формы, методы и приемы, формы промежуточной аттестации)
4. Учебно-тематический план
5. Календарно-тематическое планирование
6. Методическое обеспечение программы

- 1. Пояснительная записка**
Актуальность.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

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

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна.

Разработанная общеразвивающая программа «Веселые ступеньки» позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см.

2. Цель и задачи программы.

Цель: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ - аэробики.

Задачи.

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

3. Организация занятий

Программа «Весёлая ступенька» рассчитан на 1 год для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

Общее количество занятий в учебном году - 61, в неделю -2 занятия, длительность одного занятия – 30 минут. В соответствии с требованием СанПИН для каждого возраста предусмотренная своя образовательная нагрузка, старший дошкольный возраст (5-6 лет) - 25 минут, старший дошкольный возраст (6-7 лет) – 30 минут. В связи с этим детям, после образовательной нагрузки предоставляется время для самостоятельной деятельности с игровым оборудованием, размещённым в физкультурном зале

Формы организации

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности образовательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные формы работы с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

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

- Показательные выступления (День Матери, «23 февраля»)

Структура занятия

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

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

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

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

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

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

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

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

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

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

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

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

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

Отсюда 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. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у

занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов, специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

Особенности методики проведения занятий оздоровительной (степ) аэробикой.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного 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. 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.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. 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.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 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 или др.).

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. «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

Правила, которые необходимо выполнять, занимаясь, степ – аэробикой:

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;

- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню; пятка не должна свисать;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе.

Планируемый результат

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

- сформированность навыков правильной осанки;
- 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;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе

показатели	ФИ ребёнка	
	Октябрь	Май
• Ребенок правильно выполняет все виды основных движений. • Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. • Сохраняет правильную осанку. • Активно участвует в играх. • Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность.		

Критерии оценки:

3 балла – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.

2 балла – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.

1 балл – проявляет слабый интерес, не обходиться без помощи взрослого.

Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры

- Физкультурный зал
- Мячи малого размера
- Гантели
- Степ – платформы
- Ноутбук
- Дезар
- Аудио материал

Наглядный материал

Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты; стихи, загадки;

4. Учебно-тематический план

Месяц	Задачи	Количество часов
Октябрь	Разучить комплекс №1 на степ – платформах.	6
Ноябрь	Совершенствовать комплекс №1;	7
Декабрь	Разучить комплекс №2 на степ – платформах;	8
Январь	Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах;	7
Февраль	Разучить комплекс №3 на степ – платформах;	8
Март	Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах;	8
Апрель	Разучить комплекс №4;	9
Май	Совершенствовать комплекс №4	8

5. Комплексно-тематическое планирование

Месяц	Задачи	Количество часов	План	Факт
Октябрь	1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки; 2. Разучивание аэробных шагов; (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов); 3. Развивать равновесие, выносливость; 4. Развивать ориентировку в пространстве; Познакомить со степ-дорожкой; 5. Разучить комплекс №1 на степ – платформах.	6	15.10.2018 17.10.2018 22.10.2018 24.10.2018 29.10.2018 31.10.2018	15.10.2018 17.10.2018 22.10.2018 24.10.2018 29.10.2018 31.10.2018
Ноябрь	Совершенствовать комплекс №1; 2. Учить правильному выполнению степ шагов на степах; (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка); 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе; 4. Развивать мышечную силу ног; 5. Развивать умение работать в общем темпе; 6. С предметами - мелкими мячами.	7	07.11.2018 12.11.2018 14.11.2018 19.11.2018 21.11.2018 26.11.2018 28.11.2018	07.11.2018 12.11.2018 14.11.2018 19.11.2018 21.11.2018 26.11.2018 28.11.2018
Декабрь	1. Разучить комплекс №2 на степ – платформах; 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук; 4. Разучивание новых шагов; 5. Развивать выносливость, равновесие, гибкость; 6. Укреплять дыхательную систему; 7. Развивать уверенность в себе.	8	03.12.2018 05.12.2018 10.12.2018 12.12.2018 17.12.2018 19.12.2018 24.12.2018 26.12.2018	03.12.2018 05.12.2018 10.12.2018 12.12.2018 17.12.2018 19.12.2018 24.12.2018 26.12.2018

Январь	1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах; 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук; 3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в рону; 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке; 5.Развивать умения твердо стоять на степе.	7	09.01.2019 14.01.2019 16.01.2019 21.01.2019 23.01.2019 28.01.2019 30.01.2019	09.01.2019 14.01.2019 16.01.2019 21.01.2019 23.01.2019 28.01.2019 30.01.2019
Февраль	1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах; 2.Закреплять ранее изученные шаги; 3.Разучить новый шаг; 4.Развивать выносливость, гибкость; 5.Развитие правильной осанки.	8	04.02.2019 06.02.2019 11.02.2019 13.02.2019 18.02.2019 20.02.2019 25.02.2019 27.02.2019	04.02.2019 06.02.2019 11.02.2019 13.02.2019 18.02.2019 20.02.2019 25.02.2019 27.02.2019
Март	1.Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах; 2.Продолжать закреплять степ шаги; 3.Учить реагировать на визуальные контакты; 4.Совершенствовать точность движений; 5.Развивать быстроту; 6.Комплекс №3 с гантелями.	8	04.03.2019 06.03.2019 11.03.2019 13.03.2019 18.03.2019 20.03.2019 25.03.2019 27.03.2019	04.03.2019 06.03.2019 11.03.2019 13.03.2019 18.03.2019 20.03.2019 25.03.2019 27.03.2019
Апрель	1.Разучить комплекс №4; 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой; 3.Совершенствовать разученные шаги; 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног; 5.Воспитывать любовь к физкультуре; 6.Развивать ориентировку в пространстве; 7.Разучивание связок из нескольких шагов.	9	01.04.2019 03.04.2019 08.04.2019 10.04.2019 15.04.2019 17.04.2019 22.04.2019 24.04.2019 29.04.2019	01.04.2019 03.04.2019 08.04.2019 10.04.2019 15.04.2019 17.04.2019 22.04.2019 24.04.2019 29.04.2019

Май	1.Совершенствовать комплекс №4; 2.Разучивание прыжков; 3.Упражнять в сочетании элементов; 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов; 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.	8	06.05.2019	06.05.2019
			08.05.2019	08.05.2019
			13.05.2019	13.05.2019
			15.05.2019	15.05.2019
			20.05.2019	20.05.2019
			22.05.2019	22.05.2019
			27.05.2019	27.05.2019
			29.05.2019	29.05.2019

6. Методическое обеспечение:

1. Анисимова Т.Г. Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
5. Каштанова Г.В. Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.
9. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татарина, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.
13. <http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html>.
14. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat<http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfL>

