****

 **ОГЛАВЛЕНИЕ**

**1.Целевой раздел**

1. 1Пояснительная записка……………………………………….. …………4

1.2 Актуальность программы…………………………………………………4

1.3 Новизна программы……………………………………………………….5

1.4. Цель и задачи программы ………………………………………………..5

1.5Принципы и подходы к формированию программы…………………...5

1.6 Возрастные и индивидуальные особенности детей 6 – 7 лет……….7-8

1.7Планируемые результаты освоения программы………………………...8

**2. Содержательный раздел**

 2.1 Сроки реализации программы……………………………………………..9

 2.2 Методы и приемы обучения степ-аэробике……………………..........10-11

 2.3 Виды занятий………………………………………………………………12

 2.4Структура занятий………………………………………………………12-13

 2.5 Основные шаги и элементы упражнений……………………………..13-15

 2.6 Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике………15

 2.7 Техника безопасности во время выполнения упражнений на степ-

 платформе…………………………………………………………………...15-16

 2.8 Основные правила техники выполнения степ-тернировки……………..16

 2.9 Основные этапы обучения степ-аэробики……………………………….16

 2.10 Примерный обьем дополнительной образовательной части

 программы……………………………………..............................................16-17

2.11Содержание дополнительной образовательной программы …………………………………………………………………………………17-28

 2.12 Взаимодействие с родителями…………………………………………...28

**3. Организационный раздел**

 3.1 Дидактический материал к программе…………………………………...28

 3.2 Техническое оснащение занятий…………………………………………28

 3.3 Спортивное оборудование………………………………………………...28

 **4. Мониторинг образовательных результатов**…………………………30-31

**5. Список информационных источников**………………………………..31-32

Паспорт программы

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | Дополнительнаяобщеобразовательная общеразвивающая программафизкультурно-спортивной направленностидля детей от 6 до 7 лет«Волшебные ступеньки» |
| Разработчик | Инструктор по физической культуре МБДОУ д/с №1 "Сказка" Илибаева Наталия Владимировна |
| Цель программы | Сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами аэробики с использованием степа. |
| Задачи программы | -формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;-формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ - платформах;-развивать физические качества детей (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость);-развивать координацию движений;-укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему;-формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;-вырабатывать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.-воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности. |
| Целевая группа | Дети старшего дошкольного возраста( 6-7 лет), не имеющие медицинских и иных противопоказаний. |
| Исполнители | Участники образовательного процесса |
| Ожидаемые результаты | -сформировано осознанное отношение к укреплению своего здоровья.-сформированы навыки правильной осанки, правильного речевого дыхания;-сформированы умения ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;-развиты двигательные способности и физические качества детей (быстрота, сила, ловкость, гибкость, координация движений)-воспитанники освоили все базовые шаги и могут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.- сформировано эмоционально-положительное отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности. |
| Сроки реализации программы | 9 месяцев |
| Контроль за реализацией программы | Контроль и координация деятельности по реализации программы осуществляется в установленном порядке администрацией МБДОУ д/с №1 "Сказка" |

**1.Целевой раздел**

**1.1.Пояснительная записка**

 Дополнительная общеобразовательная программа для дошкольников представляет собой модель организации образовательного процесса дополнительного образования детей дошкольного возраста, являющихся воспитанниками муниципального бюджетного дошкольного учреждения "Детский сад№1 "Сказка"

Направленность программы- физкультурно -спортивная.

Программа разработана в соответствии:
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.11.2018 года № 52831. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70424884/ (информационно – правовой портал «Гарант.ру»);
- [Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов /(СанПиН 2.4.4.3172 –14) М, 20.08.2014](http://www.ocvvr.ru/view_n_p_db.php?id=12).

Программа составлена с использованием методической литературы: Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016

 Программа дополнительного образования «Волшебные ступеньки»направленана всестороннее, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на год обучения для детей от 6 до 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

**1.2Актуальность программы**

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 6 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика. Степ- аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела,нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию. Стэп-аэробика существенно влияет на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому была разработана дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности - "Веселые ступеньки"

**1.3 Новизна программы**

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а так же логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но развивать координацию движений и речь. 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) Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

**1.4 Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами аэробики с использованием степа.

**Задачи:**

-формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;

-формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ - платформах;

-развивать физические качества детей (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость);

-развивать координацию движений;

-укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему;

-формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;

-вырабатывать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.

-воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

**1.5Принципы и подходы по формированию программы**

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

— рациональный подбор упражнений;

— равномерное распределение нагрузки на организм;

— постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

**Методические принципы:**

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

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

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

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

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

**Педагогические принципы:**

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

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

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

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

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

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

 **1.6. Возрастные и индивидуальные особенности детей 6 – 7 лет**

Дети 6-7 лет активны. Они умело пользуются своим двигательнымаппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеютих сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможностиразличения пространственного расположения движущихся предметов, в томчисле и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что икак меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п., они различают скорость, направлениедвижения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др., у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д., нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

**1.7 Планируемые результаты освоения программы**

-сформировано осознанное отношение к укреплению своего здоровья.

-сформированы навыки правильной осанки, правильного речевого дыхания;

сформированы умения ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;

-развиты двигательные способности и физические качества детей (быстрота, сила, ловкость, координацию движений)

-воспитанники освоили все базовые шаги и могут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

- сформировано эмоционально-положительное отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

**2. Содержательный раздел**

**2.1Сроки реализации программы «Волшебные ступеньки»:**

Занятия проводятся с сентября 2019 по май 2020 года 1 раз в неделю.
Продолжительность занятия: 30-35 мин.

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении. Дети занимаются на стэп - платформах (одеты по возможности легко, в кроссовках).
**Участники:** дети от 6 – 7 лет, не имеющие медицинских и иных противопоказаний.

**Форма подведения итогов:**досуг.
**Кол-во детей:** 12 - 15 человек.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сроки обучения | Продолжительностьзанятия (мин) | Количество занятий в неделю | Количество занятий в год |
| 9 месяцев |  25-30 мин./академический час | 1 | 36 |

**2.2Методы и приемы обучения степ-аэробике**

1.Основными средствами степ-аэробики являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами и на снарядах-степах. Все они выполняются под музыкальное сопровождение.

2. Наглядно-зрительные приёмы – правильная, чёткая демонстрация – показ воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов.

3. Тактильно-мышечная наглядность обеспечивается путём включения физкультурных пособий – степов в двигательную деятельность детей.

4. Непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребёнка.

 5. Наглядно – слуховые приёмы представляют собой звуковую регуляцию движений. Слуховой наглядностью является музыка.

6. Одновременное описание и объяснение детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления.

7.Пояснение сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы.

8.Указание необходимо при воспроизведении показанного педагогом движения.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.

 2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

 3. 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.

4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение 1 месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбивается на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих занятиях - разучиваются новые шаги, а на комбинированных - повторяются разученные и изучаются новые.

5. 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 используются следующие методы:

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.

**2.3 Виды занятий**

1.Диагностические - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

2. Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

 3. Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

4. 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.

**2.4Структура занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Части занятий** | **Длительность/мин.** | **Направленности упражнений** |
| 1. | **Вводня**-строевые упражнения; - логоритмика | 5-6 | -на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт |
| 2. | **Основная (аэробная)**-базовые и основные шаги; -стретч;-подвижная игра; | 20-25 | -для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта. |
| 3. | **Заключительная**-упражнения на расслабления; -релаксация; -дыхательные упражнения. | 4-5 | -на расслабление; -на дыхание. |

В первой **(вводной части)**необходимо подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентировки в пространстве, развития внимания. В водной части детям предлагается выполнить логоритмическое упражнение.

После вводной части следует **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. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретч.

В заключительной части занятия **(третьей)**:решается задача восстановления организма после физических нагрузок. Выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

**2.5 Основные шаги и элементы упражнений**

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Необходимо быть внимательным, не допускать свисания пятки или постановки стопы только на носок.

В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

**В степ - аэробике существует два вида шагов:**

• Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт.

• Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге нужно начинать движение уже с другой ноги.

**Шаги:**

Степ-тач (steptouch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basicstep (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степплатформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степплатформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

 Шаг-колено - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колено стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Stepkick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

 Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени).

 Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг выполняется следующим образом: поднимаемся на степ - платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turnstep (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Овезе топ (overthetop) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

**Основные элементы упражнений в степ – аэробике.**

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцык левой.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади.

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными. Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

**2.6Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике**

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.

2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.

3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.

4. Начинающим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.

5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.

 6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.

7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

**2.7Техника безопасности во время выполнения упражнений на степ-платформе**

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 кстеп - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;

 - держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

**2.8 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 отстеп – 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.

**2.9 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.

**2.10 Примерный объем дополнительной образовательной части программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов (блоков)** | **Общее количество часов** | **В том числе:** |
| **теоретических** | **практических** |
| 1 | Строевые упражнения | 2 | - | 2 |
| 2 | Логоритмическое упражнение  | 2 | - | 2 |
| 3 | Музыкально ритмическая композиция | 6 | 2 | 4 |
| 4 | Базовые и основные шаги | 14 | 2 | 12 |
| 5 | Подвижная игра | 4 | 2 | 2 |
| 6 | Стретчинг | 1 | - | 1 |
| 7 | Дыхательная гимнастика | 1 | - | 1 |
| 8 | Упражнение на расслабление | 2 | - | 2 |
| 8 | Игровое занятие | 4 | 2 | 2 |
|  | **Всего:** | **36** | **8** | **28** |

* 1. **Содержание дополнительной образовательной Программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **Количество занятий** | **задачи** | **содержание** |
| сентябрь | 1 | Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги) | 1.Разминка – разные виды ходьбы и бега. 2.Упражнение на равновесие «Фламинго», «Ровная дорожка» 3.Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег» 4.Игровые упражнение «Веселые шаги» 5.Упражнение на гибкость (стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях). |
| 2 |
| 3 | 1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 4. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 5. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве. | 1.Беседа с детьми «Степ-аэробика»2.Прсмотр презентации и видеоролика по теме.3. Показ комплекса степ-аэробики инструктором по физической культуре. |
| 4 | 1.Строевые упражнения.2.Логоритмическое упражнение «Осенью»3.Разучивание основных и базовых шагов.4. Подвижная игра «Разноцветные мячики»5.Упражнение на расслабление «На полянке» |
| октябрь | 5 | 1.Учить правильному выполнению степ - шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс № 3 на степ - платформах. | 1.Логоритмическое упражнение «Листья»2.Разминка3.Комплекс ОРУ на степах с малым мячом.4.Знакомство с техникой выполнения упражнений комплекса №3.5.Подвижная игра «Паук»6. Упражнение на расслабление «Облака»7. Дыхательное упражнение «Шарик лопнул» |
|  | 6 | 1.Логоритмическое упражнение «Листья»2.Разминка3.Комплекс ОРУ на степах с малым мячом.4.Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса №3.5.Подвижная игра «Паук»6. Упражнение на расслабление «Облака»7.Дыхательное упражнение «Шарик лопнул» |
|  | 7 | 1. Логоритмическое упражнение «Листья»2.Разминка3.Комплекс ОРУ на степах с малым мячом4.Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса №3.5.Подвижная игра «Баба Яга»6. Упражнение на расслабление «Отдых на море»7.Дыхательное упражнение «Рубим дрова |
|  | 8 | 1. Логоритмическое упражнение «Листья»2.Разминка3.Комплекс ОРУ на степах с малым мячом4.Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса №3.5.Подвижная игра «Баба Яга»6. Упражнение на расслабление «Отдых на море»7.Дыхательное упражнение «Рубим дрова» |
| ноябрь | 9 | 1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на степ -платформах. | 1.Логоритмическое упражнение "Снежная баба"2.ОРУ без предметов3. Знакомство с техникой выполнения упражнений комплекса №44.Подвижная игра "Пингвины на льдине"5.Упражнение на расслабление "Лентяи"6.Упражэнение на дыхание "Подуй на снежинку" |
| 10 | 1.Логоритмическое упражнение "Снежная баба"2.ОРУ без предметов3. Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса №44.Подвижная игра "Пингвины на льдине"5.Упражнение на расслабление "Лентяи"6.Упражэнение на дыхание "Подуй на снежинку |
|  | 11 | 1.Логоритмическое упражнение "Снежная баба"2.ОРУ без предметов3.Разучивание и повторение базовых и основных шагов комплекса№44.Подвижная игра "Мышка продай уголок"5.Упражнение на расслабление "Водопад"6.Упражэнение на дыхание "Параход" |
| 12 | - продолжать обучать технике степ -аэробики. -развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх , чувство равновесия, ориентировку в пространстве, чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой; -воспитывать интерес к занятиям физической культурой, морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов. | Игровое занятие «Веселая степ-аэробика» |
| декабрь | 13 | 1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами, гантелями3. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 4. Развивать умения твердо стоять на степе. 5. Разучить комплекс №5 на степ - платформах. | 1.Строевые упражнения2.Логоритмическое упражнение "Снеговик"3.ОРУ на степ-платформах с мячами4. Знакомство с техникой выполнения упражнений комплекса №55.Подвижная игра "Физкульт-Ура!"6.Упражнение на расслабление"Снежн6ая Баба"7.Упражнение на дыхание "Подуй на снежинку" |
| 14 | 1.Строевые упражнения2.Логоритмическое упражнение "Снеговик"3.ОРУ на степ-платформах с мячами4. Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса №55.Подвижная игра "Физкульт-Ура!"6.Упражнение на расслабление"Снежн6ая Баба"7.Упражнение на дыхание "Подуй на снежинку" |
| 15 | 1.Строевые упражнения2.Логоритмическое упражнение "Снеговик"3.ОРУ на степ-платформах с гантелями4. Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса №55.Подвижная игра "Лиса и тушканчик!"6.Упражнение на расслабление"Водопад"7.Упражнение на дыхание "Параход» |
| 16 |
| 1.Строевые упражнения2.Логоритмическое упражнение "Снеговик"3.ОРУ на степ-платформах с гантелями4. Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса №55.Подвижная игра "Лиса и тушканчик!"6.Упражнение на расслабление"Водопад"7.Упражнение на дыхание "Параход" |
| январь | 17 | 1. Закреплять ранее изученные шаги.2. Развивать выносливость, гибкость. 3. Развитие правильной осанки. 4. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 5. Разучить комплекс № 6 на степ-платформах | 1. Строевые упражнения2. Логоритмическое упражнение " С новым годом!"3.ОРУ с кубиками4. Знакомство с техникой выполнения упражнений комплекса №65.Подвижная игра "Быстро в домик"6.Упражнение на расслабление "Бубенчик"7.Упражнение на дыхание "Сдуем снежок" |
| 18 | 1. Строевые упражнения2. Логоритмическое упражнение " С новым годом!"3.ОРУ с кубиками4. Знакомство с техникой выполнения упражнений комплекса №65.Подвижная игра "Быстро в домик"6.Упражнение на расслабление "Бубенчик"7.Упражнение на дыхание "Сдуем снежок" |
| 19 | 1. Строевые упражнения2. Логоритмическое упражнение " С новым годом!"3.ОРУ с кубиками4. Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса №65.Подвижная игра "Разноцветный мячик"6.Упражнение на расслабление "Бубенчик"7.Упражнение на дыхание "Сдуем снежок" |
|  |  |
| 20 | - совершенствовать двигательные умения и навыки на степ – платформе;- упражнять в равновесии, воспитывать уверенность в себе, самостоятельность.- развивать координацию движений, ловкость, гибкость, выносливость, чувство ритма, мышечную силу; чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой.-воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях. | Игровое занятие «Путешествие в зимний лес» |
| февраль | 21 | 1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах | 1. Строевые упражнения2.Логоритмическое упражнение "Художник-Неведимка"3.ОРУ на степ-платформах с лентами4. Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса №75.Подвижная игра "Маланья"6.Упражнение на расслабление "Воздушные шары"7.Упражнение на дыхание "Задуй свечу" |
| 22 | 1. Строевые упражнения2.Логоритмическое упражнение "Художник-Неведимка"3.ОРУ на степ-платформах с лентами4. Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса №75.Подвижная игра "Маланья"6.Упражнение на расслабление "Воздушные шары"7.Упражнение на дыхание "Задуй свечу" |
| 23 | 1. Строевые упражнения2.Логоритмическое упражнение "Художник-Неведимка"3.ОРУ на степ-платформах4. Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса №75.Подвижная игра "Бездомный заяц"6.Упражнение на расслабление "Лентяи"7.Упражнение на дыхание "Мяч" |
| 24 | 1. Строевые упражнения2.Логоритмическое упражнение "Художник-Неведимка"3.ОРУ на степ-платформах4. Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса №75.Подвижная игра "Бездомный заяц"6.Упражнение на расслабление "Лентяи"7.Упражнение на дыхание "Мяч" |
| март | 25 | 1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 3. Воспитывать любовь к физкультуре. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах | 1.Логоритмическое упражнение "Веснянка"2.ОРУ на степ-платформах3. Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса №84.Подвижная игра "Космонавты"5.Упарожнение на расслабление "Птички"6.Упражнение на дыхание "Филин" |
| 26 | 1.Логоритмическое упражнение "Веснянка"2.ОРУ на степ-платформах3. Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса №84.Подвижная игра "Космонавты"5.Упарожнение на расслабление "Птички"6.Упражнение на дыхание "Филин" |
| 27 | 1.Логоритмическое упражнение "Веснянка"2.ОРУ на степ-платформах3. Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса №84.Подвижная игра "Пчелка"5.Упарожнение на расслабление "Птички"6.Упражнение на дыхание "Дерево на ветру" |
| 28 | - формировать потребность заботиться о своём здоровье, систематически заниматься физкультурой; - продолжать учить детей держать равновесие, при выполнении упражнений на нетрадиционном оборудовании (степ-платформах); - оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (правильной осанки, профилактика плоскостопия); - закрепить ранее изученные виды ходьбы, бега и основные виды движений; - развивать двигательную активность, скорость ловкость, гибкость силу; мышцы верхнего плечевого пояса, туловища, ног, внимание, координацию движений, функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, нервной системы, - прививать интерес, положительное отношение к физической культуре;- воспитывать общительность, взаимовыручку, положительные эмоции, желания заботиться о своём здоровье. | Игровое занятие «Встреча с друзьями мультяшками» |
| апрель | 29 | 1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. | 1.Строевые упражнения2.Логоритмическое упражнение "Радуга-дуга"3.ОРУ на степ-платформах с султанчиками4. Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса комплекса №95. Подвижная игра " Я люблю степ"6.Упражнение на расслабление "Медузы"7.Упражнение на дыхание "Запах цветка" |
| 30 | 1.Строевые упражнения2.Логоритмическое упражнение "Радуга-дуга"3.ОРУ на степ-платформах с султанчиками4. Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса комплекса №95. Подвижная игра " Я люблю степ"6.Упражнение на расслабление "Медузы"7.Упражнение на дыхание "Запах цветка" |
| 31 | 1.Строевые упражнения2.Логоритмическое упражнение "Радуга-дуга"3.ОРУ на степ-платформах4. Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса комплекса №95. Подвижная игра " Перелет птиц"6.Упражнение на расслабление "Облачка"7.Упражнение на дыхание "Потягушки" |
| 32 | 1.Строевые упражнения2.Логоритмическое упражнение "Радуга-дуга"3.ОРУ на степ-платформах4. Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса комплекса №95. Подвижная игра " Перелет птиц"6.Упражнение на расслабление "Облачка"7.Упражнение на дыхание "Потягушки" |
| май | 33 | 1. Упржнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. | 1.Строевые упражнения2.Логоритмическое упражнение "Радуга-дуга"3.ОРУ на степ-платформах4. Разучивание и повторение основных и базовых шагов комплекса комплекса №95. Подвижная игра " Перелет птиц"6.Упражнение на расслабление "Облачка"7.Упражнение на дыхание "Потягушки" |
| 34 | - формировать двигательные умения и навыки; - способствовать развитию всех групп мышц, формированию опорно – двигательного аппарата и развитие двигательного анализатора; - создавать благоприятные условия для воспитания волевых качеств личности (смелости, выдержки). | Игровое занятие «Путешествие в страну здоровья» |
| 35 | Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги) | 1.Разминка – разные виды ходьбы и бега. 2.Упражнение на равновесие «Фламинго», «Ровная дорожка» 3.Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег» 4.Игровые упражнение «Веселые шаги» 5.Упражнение на гибкость (стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях). |
| 36 |

**2.12 Взаимодействие с родителями**

Основные задачи в работе с родителями:
Познакомить с методикой стэп-аэробики на собрании.

Проводить консультации, индивидуальные беседы.

Освещать информацию на сайте детского сада, в информационном уголке.

Делать фоторепортажи.

Проводить открытые занятия и совместные занятия.

**3. Организационный раздел**

**3.1 Дидактический материал к программе**

* Специальная литература.
* Комплекты наглядно-дидактического материала.
* Компакт – диски современных композиторов, эстрадные мелодии, классические произведения.

**3.2 Техническое оснащение занятий**

* Спортивный зал
* компьютер
* аудиозаписи для музыкального сопровождения занятия
* переносной экран

**3.3 Спортивное оборудование:**

* стэп-платформы на каждого ребенка;
* гимнастические коврики, маты;
* батуты;
* мячи разного диаметра;
* султанчики, флажки, короткие ленты, кубики,гантели
* кочки;
* обручи разного диаметра
* массажные кольца и кочки, овалы, дорожки.

**4. Мониторинг образовательных результатов**

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

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

 1. Базовый шаг.

2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).

3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.

 4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).

5. Касание платформы носком свободной ноги.

6. Шаг через платформу.

7. Выпады в сторону и назад.

8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.

9. Шаги на угол.

10. В – степ.

11. А – степ.

12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).

13.Прыжки.

14.Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками. Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

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

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

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

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

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

**Диагностические методики.**

I. 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).

2.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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пол | 6 лет | 7 лет |
| Мальчики | 12,1-25,0 | 25,1-30,2 |
| Девочки | 10,7-23,7 | 28,3-30 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | уровни | 6-7 лет |
| мальчики | Высокий | 6 см |
| Средний | 3,5 см |
| Низкий | Менее 3 см |
| девочки | Высокий | 8 см |
| Средний | 4,7 см |
| Низкий | Менее 4 см |

III. 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.

 IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Быстрота

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | пол | 6 лет | 7 лет |
| 10 м/с | мальчики | 2,4-1,9 | 2.2-1,8 |
| девочки | 2,5-2,0 | 2.4-1,8 |
| 30 м/с | мальчики | 8,4-7.6 | 8.0-7.4 |
| девочки | 8.9-7,7 | 8,7-7,3 |

VI. Координационные способности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Пол | 6 лет | 7 лет |
| Челночный бег | Мальчики | 11,5 | 10,5 |
| Девочки  | 12,1 | 11,0 |

**6. Список информационных источников**

Нормативно - правовые акты

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.11.2018 года № 52831. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70424884/ (информационно - правовой портал «Гарант.ру»);
- [Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы /(СанПиН 2.4.4.3172 – 14) М, 20.08.2014](http://www.ocvvr.ru/view_n_p_db.php?id=12).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minobr.nso.ru/sites/minobr.nso.ru/wodby\_files/files/wiki/2015/09/ proektirovaniyu\_dopolnitelnyh\_razvivayushchih\_programm.pdf (официальный сайт Министерства образования и науки РФ)
- Разработка программ дополнительного образования детей. Часть I. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст]: методические рекомендации. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. – 60 с. – (Серия «Подготовка кадров для сферы дополнительного образования детей»);
- Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в условиях развития современной техносферы [Текст]: методические рекомендации / А.В. Золотарева, О.В. Кашина, Н.А. Мухамедьярова; под общ.ред. А.В. Золотаревой. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. – 97 с. – (Серия «Обновление содержания и технологий дополнительного образования детей»);
- Суворова Т.«Танцевальная ритмика для детей». СПб 2005 год;
- Сулим Е.В «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», М., Сфера 2012г. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016

Интернет – ресурсы:

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. // Бесплатная  Интернет  Библиотека [http://book.lib-i.ru/25pedagogika/902142-1-ld-glazirina-fizicheskaya-kultura-doshkolnikam-programma-programmnie-trebovaniya-posobie-dlya-pedag.php](https://www.google.com/url?q=http://book.lib-i.ru/25pedagogika/902142-1-ld-glazirina-fizicheskaya-kultura-doshkolnikam-programma-programmnie-trebovaniya-posobie-dlya-pedag.php&sa=D&ust=1561000931807000)
2. Картушина М.ЮЛогоритмические занятия в детском саду. [https://gigabaza.ru/doc/103937-pall.html](https://www.google.com/url?q=https://gigabaza.ru/doc/103937-pall.html&sa=D&ust=1561000931808000)
3. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009. https://e.stvospitatel.ru/search.aspx?st=0&sst=0&ipnpd=True&tx=0&xpid=316&sq=2009%20%u2116%207