



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
ДЕТСКИЙ САД № 384**

Тел.: 8(343) 300-65-31
E-mail: mdou384@eduekb.ru
Сайт: 384.tvoadik.ru
Адрес: г. Екатеринбург, ул. Корепина, 3

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий
_____ А.В. Зайцева
Приказ № 01-54 от 30.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СТЕП - АЭРОБИКА "ВЕСЕЛЫЕ СТУПЕНЬКИ"**

Возраст обучения: 4 - 7 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Пышминцева Е.А.,
педагог дополнительного
образования

1. Основные характеристики Программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи Программы	5
2. Содержание общеразвивающей Программы	6
2.1 Учебный план	6
2.2 Учебно — тематический план	6
2.3 Содержание учебно — тематического плана	7
2.4 Планируемые результаты освоения Программы	8
3. Организационно — педагогические условия	10
3.1 Календарный учебный график	10
3.2 Условия реализации Программы	10
3.3 Формы аттестации и оценочные материалы	11
Список литературы	14

1. Основные характеристики Программы

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста имеет центральное место в современном обществе. Именно в этот период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

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

Направленность. Дополнительная общеразвивающая программа «Веселые ступеньки» (далее Программа) имеет физкультурно - спортивную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста, реализуется за рамками ООП ДО МБДОУ детский сад № 384.

Актуальность. 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.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Степ - аэробика используется для профилактики заболеваний. Которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы.

Программа составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. No 1028)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «о внесении в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д.
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам"

- Устав МБДОУ детский сад № 384
- Положение об организации платных образовательных услуг.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию но и 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 здоровыми и бодрым.

Адресат. Программа рассчитана для детей дошкольного возраста 4 — 7 лет. Срок реализации программы – 3 года.

У детей **5 го года** жизни резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений — из области степ-аэробики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению.

У детей **6 го года** жизни совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в кружке ритмики, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость.

К **7 годам** у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Занятия проводятся с октября по май, 2 раза в неделю по 20 мин., 25 мин., 30 мин.

Перерыв между учебными занятиями — 10 минут

Объем общеразвивающей программы - 192 ак. часа, 1 год обучения — 64 ак. часа, 2 год обучения — 64 ак. часа, 3 год обучения — 64 ак. часа.

Формы обучения: групповые, индивидуально-групповые, фронтальные занятия.

Перечень видов занятий: практическое занятие, открытое занятие, беседа, мастер-

класс.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей Программы: итоговое занятие, открытое занятие для педагогов и родителей, показательные выступления, аналитический мониторинг достижения детей, анкетирование, фото и видео отчеты.

1.2 Цель и задачи Программы

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

Задачи:

1. Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.
2. Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ — платформах.
3. Развивать слуховое внимания и двигательную память, умение согласовывать движения с музыкой.
4. Развивать четкие, координированные движения во взаимосвязи с речью.
5. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

2. Содержание общеразвивающей Программы

2.1 Учебный план

№ п/п	Название раздела (модуля)	Количество часов (теория/практика)			Формы аттестации
		1й год обучения	2й год обучения	3й год обучения	
1	Теоретические знания	8	6	4	Вопросы
2	Общая физическая подготовка	18 (1/17)	12 (1/11)	10 (1/9)	Анализ мониторинга достижения детей
3	Специальная физическая подготовка	16 (2/14)	18 (1/17)	22 (1/21)	Анализ мониторинга достижения детей
4	Специальная техническая подготовка	14 (4/10)	20 (3/17)	20 (1/19)	Показательные выступления
5	Итоговые занятия	8 (1/7)	8 (1/7)	8 (1/7)	Открытые занятия для педагогов и родителей
Итого		64 (8/56)	64 (6/58)	64 (4/60)	

2.2 Учебно — тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов									Формы аттестации/контроля
		1й год обучения			2й год обучения			3й год обучения			
		Все го	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Все го	Теория	Практика	
1	Теоретические знания		8			6			4		Вопросы
1.1	Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»		4			3			2		
1.2	Понятие о гигиене отдыха и занятий спортом		4			3			2		
2	Общая физическая подготовка	18	1	17	12	1	11	10	1	9	Анализ мониторинга достижения
2.1	Понятие об общей физической подготовке. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития					1			1		
2.2	Терминология команд:		1								

	Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция»										детей
2.3	Строевые упражнения Упражнения в ходьбе и беге			7			5			4	
2.4	Упражнения для мышц туловища Упражнения для мышц ног Упражнения для мышц рук			10			6			5	
3	Специальная физическая подготовка	16	2	14	18	1	17	22	1	21	
3.1	Понятие о СФП		2			1			1		
3.2	Упражнения на развитие координационных способностей			7			8			10	Анализ мониторинга достижения детей
3.3	Упражнения на развитие скоростно — силовых качеств			7			9			11	
4	Специальная техническая подготовка	14	4	10	20	3	17	20	1	19	
4.1	Понятие о СТП		4			3			1		Показательные выступления
4.2	Изучение базовых шагов степ-аэробики			8			8			9	
4.3	Силовая гимнастика			2			9			10	
5	Итоговое занятия	8	1	7	8	1	7	8	1	7	
5.1	Знание техники степ-шагов на степ-платформе		1			1			1		Открытое занятие для педагогов и родителей
5.2	Сдача контрольных нормативов			7			7			7	

2.3 Содержание учебно — тематического плана

1. Теоретические сведения

1.1 Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»

1.2 Понятие о гигиене отдыха и занятий спортом

2. Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге

Теория: терминология команд: Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Практика: мониторинг. Анализ мониторинга.

2.2 Упражнения для мышц туловища, мышц ног, мышц рук

Теория: начальные знания о физиологии

Практика: комплексы упражнений

3. Специальная физическая подготовка

3.1 Упражнения на развитие координационных способностей

Теория: методика развития ловкости, равновесия. Терминология.

Практика: формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве

3.2 Упражнения на развитие скоростно — силовых качеств

Теория: методика развития быстроты, прыгучести, силы, выносливости. Терминология.

Практика: упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

4. Специальная техническая подготовка

4.1 Изучение базовых шагов степ-аэробики

Теория: понятие о специальной технической подготовке, знакомство со степ – платформой, мячом, гантелями.

Практика: Изучение базовых шагов степ-аэробики. Мониторинг.

4.2 Силовая гимнастика

Теория: методика развития двигательных качеств.

Практика: комплекс упражнений по силовой гимнастике

5. Итоговое занятие

Теория: знание техники «Step» шагов на степ-платформе.

Практика: сдача контрольных нормативов. Открытое занятие для педагогов и родителей.

2.4 Планируемые результаты освоения Программы

1. У детей сформированы начальные представления о здоровом образе жизни.
2. Правильное выполнение упражнений комплекса степ – аэробики, способность следить за своей осанкой, дыханием.
3. Повысятся показатели устойчивого равновесия, улучшение координации движений.
4. Повысится уровень развития физических качеств детей (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость).

5. Сформируется навык ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
6. Сформированы четкие, координационные движения во взаимосвязью с речью.
7. Отношение к занятиям степ – аэробики и физической культуры будет эмоционально-положительным.
8. Возрастет интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Личностные результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- сформированы эстетические потребности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками
- владеют знаниями о функциональных возможностях организма
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты освоения программы

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- сформировано умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации
- сформировано понимание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Предметные результаты освоения программы

Предметные результаты изучения программы отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности:

- сформировано знание о роли степ - аэробики в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)

- умеют организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, самостоятельные занятия.)
- развитие основных физических качеств
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3. Организационно-педагогические условия

3.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1й год обучения	1 октября	31 мая	64	64	21ч 20мин	2 занятия 2 раза в неделю
2й год обучения	1 октября	31 мая	64	64	26ч 40 мин	2 занятия 2 раза в неделю
3й год обучения	1 октября	31 мая	64	64	32ч	2 занятия 2 раза в неделю

3.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Немаловажную роль в реализации данной

Программы имеет наличие материально-технической базы:

- степ-платформы
- массажные коврики
- коврики индивидуальные
- гантели
- мячи
- ленты
- магнитофон
- музыкальный центр
- аудиокассеты, диски
- ноутбук
- интерактивная доска
- мультимедиапроектор. сканер, принтер, ксерокс.

Кадровое обеспечение. Занятия по дополнительному образованию воспитанников осуществляет педагогический работник — физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 21.).

Инструктор по физической культуре имеет: высшее образование в области физкультуры и спорта, стаж работы на 01.10.2022 г. – 8 лет, имеет первую квалификационную категорию в соответствии с квалификационным характеристикам, которые установлены в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»), утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г., № 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 г., регистрационный № 18638), с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г., № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384).

Педагогические работник: систематически повышает свой профессиональный уровень. Непрерывность профессионального развития педагога обеспечивается в процессе освоения им дополнительных профессиональных образовательных программ в установленном объеме.

У педагога сформированы профессиональные компетенции, необходимые для успешной реализации дополнительной образовательной программы.

Педагог умеет обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности в их тесной взаимосвязи.

Методические материалы.

Методическое обеспечение:

- подвижные игры, упражнения используются при разучивании основных движений
- комплексы дыхательной гимнастики – для восстановления дыхания
- карточки
- специальная литература

3.3 Формы аттестации и оценочные материалы

Полученные и усвоенные навыки воспитанников контролируются как на каждом занятии, так и на итоговых, контрольных занятиях.

Наряду с контролем знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, осуществляется диагностика развития физических качеств.

Определить уровень развития физических качеств детей, а также изменения под влиянием регулярных занятий можно при помощи специальных упражнений-тестов.

Форма подведения итогов: 2 раз в год (октябрь-май). Залог успеха в учебной работе – повышение двигательной активности детей в режиме дня, и популяризация данного вида спорта.

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. При проведении диагностики используются различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

№ п/п	Владеет упражнениями со степ - платформой	Знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле	Владеет техникой основных базовых танцевальных шагов	Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	Развито чувство равновесия	Всего баллов	Уровень усвоения

Оценка уровня развития

3 балла

- ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы;
- развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла

- ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие;
- делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия;
- иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл

- ребенок выполняет движения только с помощью взрослого;
- координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия;

- не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

Ранжирование успехов воспитанников

1. высокий уровень: 21 - 18 баллов
2. средний уровень: 17 - 11 баллов
3. низкий уровень: 10 - 7 баллов

Показатели успешности реализации Программы можем увидеть через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет соответствующими возрасту основными видами движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
Любознательный, активный	Участвуют в разговорах. Активен при создании индивидуальных и коллективных танцевальных композиций. Интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами.
Эмоционально отзывчивый	Умеет проявлять доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим. Проявляет эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения испытывает чувство радости.
Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Проявляет заинтересованность в общении со взрослыми и сверстниками. В случае затруднения обращается к взрослому за помощью. Охотно демонстрирует взрослым и сверстникам результаты своей практической деятельности.
Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Способен самостоятельно выполнить элементарные поручение (убрать инвентарь, разложить материалы к занятиям). Умеет занимать себя игрой, организовать игру. Способен ставить простые цели и при поддержке и помощи взрослого реализовывать их в процессе деятельности.
Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Умеет выполнять пошагово инструкцию взрослого. Начинает овладевать умением слушать взрослого и выполнять его инструкцию. Способен самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности. В случае проблемной ситуации обращаться за помощью. Испытывает положительные эмоции от правильно решенных познавательных задач и продуктивной (конструктивной) деятельности.
Овладевший необходимыми умениями и навыками	У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении //Дошкольное образование-2004.-№3-19 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для вузов / Б.А. Ашмарин. – М. «Баласс», 1999. – 345 с.
3. Белова Т.А. Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя - № 7, 2009 г
4. Бернштейн И.А. О ловкости и ее развитии. / М.: Физкультура и спорт, 1991 г.
5. Веракса Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Примерная общеобразовательная программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// МозайкаСинтез, М., 2014г.
6. Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. - 1976. - N 9. - С. 51 - 53.
7. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 г.
8. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
9. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
10. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна //Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 11. - с.20-25.
11. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
13. Пензулаева Л.П. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» комплексы оздоровительной гимнастики, МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2011.
14. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
15. Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
16. «Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11.
17. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детство-пресс., 2000 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510475

Владелец Зайцева Анжелла Викторовна

Действителен с 31.07.2023 по 30.07.2024