

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»

«Йошкар-Ола» № 47-ше №-ан  
«Ю орго» йочасады  
муниципальный бюджет  
школы для детей  
инвалидов

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 47  
«Чудо-остров» г. Йошкар-Ола»

424038, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Кирова, д. 15 б.  
тел. 8 (8362) 34-19-47, 8 (8362) 34-18-47, эл. почта: yola.ds47@mari-el.gov.ru

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
от 27 августа 2026 г.  
Протокол 1

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ «Детский  
сад № 47 «Чудо-остров»  
Е.Б.Еремина  
27 августа 2026 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела ДО  
УО администрации ГО «Город Йошкар-Ола»  
Ю.П. Соловьева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФИТНЕС-ДЕТКИ»  
(стен-аэробика для дошкольников)**

ID программы: 6626

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: старшая и подготовительная группа (5-7 лет)

Срок освоения программы: 2 года

Объем часов: 36

Фамилия И.О., должность разработчика(ов) программы: Беляева Юлия Анатольевна, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории

г. Йошкар-Ола  
2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 47 «ЧУДО-ОСТРОВ» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»,  
Еремина Елена Борисовна, Заведующий

Сертификат A23EF8BCAD95B98E67D53C4C10A1BEDF

**«Йошкар-Оласе47-ше №-ан  
«Ю орто» йочасад»  
муниципал бюджет  
школ дечончычсо  
туныктымотӧнеж**

**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 47  
«Чудо-остров» г. Йошкар-Олы»**

424038, Республика Марий Эл, г.Йошкар-Ола, ул. Кирова, д. 15 б,  
тел.8 (8362) 34–19–47, 8 (8362) 34–18–47, эл. почта: yola.ds47@mari-el.gov.ru

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
от 27 августа 2026 г.  
Протокол 1

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ «Детский  
сад № 47 «Чудо-остров»  
Е.Б.Еремина  
27 августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела ДО  
УО администрации ГО «Город Йошкар-Ола»  
\_\_\_\_\_ Ю.Н. Соловьева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФИТНЕС-ДЕТКИ»  
(степ-аэробика для дошкольников)**

ID программы: 6626

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: старшая и подготовительная группа (5-7 лет)

Срок освоения программы: 2 года

Объем часов:36

Фамилия И.О., должность разработчика(ов) программы: Беляева Юлия Анатольевна, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории

г. Йошкар-Ола  
2026 г.

## **Содержание**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи программы
- 1.3 Объем программы
- 1.4 Содержание программы
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1 Учебный план.
- 2.2 Календарный учебный график.
- 2.3 Условия реализации программы
- 2.4 Формы, порядок текущего контроля.
- 2.5 Оценочные материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7 Список литературы

Приложение

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1 Общая характеристика программы/пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-детки» составлена на основе законов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 47 г. Йошкар-Олы «Чудо-остров».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:** Актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий степ-аэробикой для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Занятия степ-аэробикой компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет. Развивают в ребенке гибкость и координацию.

**Отличительные особенности программы:**

Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.
- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость. - Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

**Адресат программы:** программа рассчитана на обучение детей.

**Срок освоения программы:** 2 года.

**Форма обучения:** очная.

**Уровень программы:** базовый

**Режим занятий:** периодичность 1 раз неделю во второй половине дня

| Возрастная группа                 | Продолжительность учебного часа |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 5-6 лет (старшая группа)          | 25 минут                        |
| 6-7 лет (подготовительная группа) | 30 минут                        |

**Особенности организации образовательного процесса:** Форма реализации образовательной программы подразумевает проведение групповых занятий в группах одного возраста, предполагаемая наполняемость групп 10-15 человек.

Особенности набора детей: набор детей производится на основании заявления родителей (законных представителей). А также допустимо принимать детей в течение учебного года по желанию родителей и исходя из возможностей

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** Обучение основным базовым шагам степ-аэробики.

**Основные задачи:**

1. Формировать технику выполнения упражнений на степе.
2. Развивать физические качества (гибкость, выносливость) и двигательные способности (координационные, к выразительности выполнения упражнений).
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать свои движения с музыкой.
4. Обучать умению анализировать свои действия и действия товарищей.
5. Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

## 1.3 Объем программы

| Возрастная группа       | Продолжительность учебного часа | Количество часов | Количество групп |
|-------------------------|---------------------------------|------------------|------------------|
| Старшая группа          | 25 минут                        | 37               | 2                |
| Подготовительная группа | 30 минут                        | 37               | -                |

## 1.4 Содержание программы

### Содержание программы для детей 5-6 лет (старшая группа)

| Месяц    | Виды занятий                 | Цель                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | № комплекса |
|----------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Сентябрь | Диагностическое 1-2 неделя   | 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          |
|          | Вводное 3-4 неделя           | 1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.<br>2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.<br>3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре.<br>3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.<br>4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве. | №2          |
| Октябрь  | Обучающее 1 неделя           | 1.Учить правильно выполнять степ - шаги на ступеньках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)<br>2.Разучивать аэробные шаги.<br>3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.<br>4. Развивать мышечную силу ног.<br>5. Разучить комплекс №3 на степ - платформах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | №3          |
|          | Комбинированное 2,3,4 недели |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |
| Ноябрь   | Обучающее 1 неделя           | 1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.<br>2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой.<br>3. Разучивать новые шаги.<br>4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.<br>5. Укреплять дыхательную систему.<br>6. Развивать уверенность в себе.<br>7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.                                                                                                                                                                                                                          | №4          |
|          | Комбинированное 2,3,4 неделя |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |
| Декабрь  | Обучающее 1 неделя           | 1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.<br>2. Развивать умение работать в общем темпе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Комплекс №5 |

|         |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
|---------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|         | Комбинированное<br>2,3,4 недели  | с предметами - мелкими мячами.<br>3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.<br>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.<br>5. Развивать умения твердо стоять на степе.<br>6. Разучить комплекс №5 на степ – платформах. |    |
| Январь  | Обучающее<br>1 неделя            | 1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.<br>2. Разучить новый шаг (тап даун).                                                                                                                                               | №6 |
|         | Комбинированное<br>2,3,4 неделя  | 3. Развивать выносливость, гибкость.<br>4. Развитие правильной осанки.<br>5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками.<br>6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.                                                                                    |    |
| Февраль | Обучающее<br>1 неделя            | 1. Продолжать закреплять степ шаги.<br>2. Учить реагировать на визуальные контакты                                                                                                                                                                                                 | №7 |
|         | Комбинированное<br>2,3,4 неделя  | 3. Совершенствовать точность движений<br>4. Развивать быстроту.<br>5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами.<br>6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.                                                                                            |    |
| Март    | Обучающее<br>1 неделя            | 1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.<br>2. Совершенствовать разученные шаги.                                                                                                                                                                                              | №8 |
|         | Комбинированное<br>2-3, 4 неделя | 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.<br>4. Воспитывать любовь к физкультуре.<br>5. Развивать ориентировку в пространстве.<br>6. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах                                                                                      |    |
| Апрель  | Обучающее<br>1 неделя            | 1. Упражнять в сочетании элементов.<br>2. Продолжать развивать мышечную силу ног.                                                                                                                                                                                                  | №9 |
|         | 2,3,4 неделя                     | 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту.<br>4. Развивать умение действовать в общем темпе<br>5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.                                                                                                            |    |
| Май     | Комбинированное 1-2<br>неделя    | Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств<br>такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).      | №9 |
|         | Диагностическое 3-4<br>неделя    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | №1 |

## Содержание программы для детей 6-7 лет (подготовительная группа)

| Мес<br>яц | Виды занятий                    | Цель                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | №<br>комплекса |
|-----------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Сентябрь  | Диагностическое<br>1 неделя     | 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             |
|           | Вводное<br>2,3,4 неделя         | 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.<br>2. Разучить комплекс № 10 на степ - платформах.<br>3. Развивать равновесие, выносливость.<br>4. Развивать ориентировку в пространстве.                                                                                                                                                                                                         | №10            |
| Октябрь   | Обучающее<br>1 неделя           | 1. Разучить комплекс № 11 на степ - платформах.<br>2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на ступеньках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)<br>3. Закреплять упражнения с различным подходом к платформе.<br>4. Развивать мышечную силу ног.<br>5. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.                                                                     | №11            |
|           | Комбинированное<br>2,3,4 недели |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
| Ноябрь    | Обучающее<br>1 неделя           | 1. Разучить комплекс № 12 на степ - платформах<br>2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.<br>3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.<br>4. Укреплять дыхательную систему.<br>5. Развивать уверенность в себе.<br>6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - кубиками .                                                                                                  | №12            |
|           | Комбинированное<br>2-3,4 неделя |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
| Декабрь   | Обучающее<br>1 неделя           | 1. Разучивать комплекс №13 на степ – платформах<br>2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.<br>3. Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.<br>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.<br>5. Развивать умения твердо стоять на степе.<br>6. Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции «Богатырская сила» | Комплекс №13   |
|           | Комбинированное<br>2,3,4 недели |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
| Январь    | Обучающее<br>1 неделя           | 1. Разучивать комплекс №14 на степ – платформах.<br>2. Продолжать закреплять степ шаги.<br>3. Учить реагировать на визуальные контакты.                                                                                                                                                                                                                                                                         | №14            |

|         |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |
|---------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|         | Комбинированное<br>2-3,4 неделя                       | 4. Совершенствовать точность движений.<br>5. Развивать быстроту.<br>6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - лентами.                                                                                                                                                                                                |     |
| Февраль | Обучающее<br>1 неделя                                 | 1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.<br>2. Совершенствовать разученные шаги.<br>3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.<br>4. Воспитывать любовь к физкультуре.<br>5. Развивать ориентировку в пространстве.<br>6. Разучивать связки из нескольких шагов.<br>7. Разучивать комплекс №15 на степ – платформах. | №15 |
|         | Комбинированное<br>2,3,4 неделя                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |
| Март    | Обучающее<br>1 неделя                                 | 1. Разучивать комплекс №16 на степ – платформах.<br>2. Упражнять в сочетании элементов.<br>3. Продолжать развивать мышечную силу ног.<br>4. Укреплять дыхательную систему.<br>5. Развивать уверенность в себе.<br>6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками.                                                 | №16 |
|         | Комбинированное<br>2-3,4 неделя                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |
| Апрель  | Обучающее<br>1 неделя                                 | 1. Упражнять в сочетании элементов.<br>2. Продолжать развивать мышечную силу ног.<br>3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту.<br>4. Развивать умение действовать в общем темпе.<br>5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.                                                                          | №17 |
|         | Комбинированное<br>2,3,4 неделя                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |
| Май     | Комбинированное<br>Диагностическое 1,2,3,<br>4 неделя | 1.Закрепить разученные ранее упражнения.<br>2.Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общих физических качеств<br>такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.<br>3.Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).       |     |

## 1.5 Планируемые результаты освоения программы

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

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-детки» (степ-аэробика) (старшая группа 5-6 лет)

| №<br>п/п              | Наименование раздела,<br>модуля, темы                           | Количество занятий |                          |                         | Формы<br>промежуточной<br>аттестации/<br>текущего<br>контроля |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                       |                                                                 | Всего              | в том числе              |                         |                                                               |
|                       |                                                                 |                    | теоретические<br>занятия | практические<br>занятия |                                                               |
| 1                     | Уровень сформированности<br>Основных элементов<br>базовых шагов | 2                  | 1                        | 1                       | Игровое занятие в<br>форме<br>тестирования .                  |
| 2                     | Вводное. Польза степ-<br>аэробики. Техника безопасно<br>сти     | 2                  | 1                        | 1                       | Практическое<br>нятие.                                        |
| 3                     | Развитие физических данных                                      | 4                  | 0                        | 4                       | Обучающее                                                     |
| 4                     | Шаги на платформу с<br>предметами (кубики,мячи)                 | 4                  | 0                        | 4                       | Обучающее                                                     |
| 5                     | Изучение базовых шагов на<br>степе                              | 4                  | 0                        | 4                       | Обучающее                                                     |
| 6                     | Развитие мышечной силы<br>ног                                   | 4                  | 0                        | 4                       | Наглядный показ                                               |
| 7                     | Комбинированные степ-шаги<br>с вариацией рук                    | 5                  | 1                        | 4                       | Обучающее                                                     |
| 8                     | Стретчинг                                                       | 4                  | 0                        | 4                       | Обучающее                                                     |
| 9                     | Музыкально-ритмические<br>упражнения                            | 4                  | 0                        | 4                       | Повторение                                                    |
| 10                    | Итоговое занятие                                                | 4                  | 0                        | 4                       | Итоговая<br>диагностика                                       |
| Итого объем программы |                                                                 | 37                 | 3                        | 34                      |                                                               |

## Учебный план (подготовительная группа 6-7 лет)

| №<br>п/п              | Наименование раздела,<br>модуля, темы                           | Количество занятий |                          |                         | Формы<br>промежуточной<br>аттестации/<br>текущего<br>контроля |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                       |                                                                 | Всего              | в том числе              |                         |                                                               |
|                       |                                                                 |                    | теоретические<br>занятия | практические<br>занятия |                                                               |
| 1                     | Уровень сформированности<br>Основных элементов<br>базовых шагов | 2                  | 1                        | 1                       | Игровое занятие в<br>форме<br>тестирования .                  |
| 2                     | Техника безопасности                                            | 2                  | 1                        | 1                       | Практическое<br>занятие.                                      |
| 3                     | Развитие физических данных                                      | 4                  | 0                        | 4                       | Обучающее                                                     |
| 4                     | Шаги на платформу с<br>предметами (ленты, гантели)              | 4                  | 0                        | 4                       | Обучающее                                                     |
| 5                     | Совершенствование базовых<br>шагов на степе                     | 4                  | 0                        | 4                       | Обучающее                                                     |
| 6                     | Развитие мышечной силы<br>ног и рук                             | 4                  | 0                        | 4                       | Наглядный показ                                               |
| 7                     | Комбинированные степ-шаги<br>с вариацией рук                    | 5                  | 1                        | 4                       | Обучающее                                                     |
| 8                     | Стретчинг                                                       | 4                  | 0                        | 4                       | Обучающее                                                     |
| 9                     | Музыкально-ритмические<br>упражнения                            | 4                  | 0                        | 4                       | Повторение                                                    |
| 10                    | Итоговое занятие                                                | 4                  | 0                        | 4                       | Итоговая<br>диагностика                                       |
| Итого объем программы |                                                                 | 37                 | 3                        | 34                      |                                                               |

## 2.2 Календарный учебный график (старшая группа 5-6 лет)

| №<br>п/п | Месяц    | Числ<br>о | Время<br>проведен<br>ия<br>занятия | Форма<br>занятия              | Колич<br>ество<br>часов | Тема занятия                 | Место<br>проведени<br>я | Форма<br>контроля                           |
|----------|----------|-----------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|
| 1        | сентябрь | 3.09      | 17.40-<br>18.05                    | Очное<br>занятие              | 1.                      | Комплекс №1<br>(знакомство)  | Спортивны<br>й зал      | Опрос ,<br>тестирован<br>ие в форме<br>игры |
| 2        | сентябрь | 10.09     | 17.40-<br>18.05                    | Очное<br>групповое<br>занятие | 1                       | Комплекс №1<br>(освоение)    | Спортивны<br>й зал      | Практичес<br>кое занятие                    |
| 3        | сентябрь | 17.09     | 17.40-<br>18.05                    | Очное<br>групповое<br>занятие | 1                       | Комплекс №1<br>(усложнение)  | Спортивны<br>й зал      | Обучающе<br>е                               |
| 4        | октябрь  | 24.10     | 17.40-<br>18.05                    | Очное<br>групповое<br>занятие | 1                       | Комплекс №1<br>(закрепление) | Спортивны<br>й зал      | Обучающе<br>е                               |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ 11

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 47 "ЧУДО-ОСТРОВ" Г. ЙОШКАР-ОЛЫ",**  
Еремина Елена Борисовна, Заведующий

Сертификат A23EF8BCAD95B98E67D53C4C10A1BEDF

|    |         |       |             |                         |    |                           |                |                           |
|----|---------|-------|-------------|-------------------------|----|---------------------------|----------------|---------------------------|
| 5  | октябрь | 1.10  | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №2 (знакомство)  | Спортивный зал | Обучающее занятие         |
| 6  | октябрь | 8.10  | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс №2(освоение)     | Спортивный зал | Наглядный показ           |
| 7  | октябрь | 15.10 | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс №2 (усложнение)  | Спортивный зал | Обучающее занятие         |
| 8  | октябрь | 22.10 | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс №2 (усложнение)  | Спортивный зал | Обучающее занятие         |
| 9  | октябрь | 29.10 | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс №2 (усложнение)  | Спортивный зал | Обучающее занятие         |
| 10 | ноябрь  | 5.11  | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №2 (             | Спортивный зал | Обучающее занятие         |
| 11 | ноябрь  | 12.11 | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс №3 (знакомство)  | Спортивный зал | Повторение                |
| 12 | ноябрь  | 19.11 | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс №3 (освоение)    | Спортивный зал | Обучающее занятие         |
| 13 | ноябрь  | 26.11 | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №3 (усложнение)  | Спортивный зал | Обучающее занятие         |
| 14 | декабрь | 03.12 | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс №3 (закрепление) | Спортивный зал | Тестирование в форме игры |
| 15 | декабрь | 10.12 | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс №4 (знакомство)  | Спортивный зал | Обучающее занятие         |
| 16 | декабрь | 17.12 | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс №4 (освоение)    | Спортивный зал | Обучающее занятие         |
| 17 | декабрь | 24.12 | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №4 (усложнение)  | Спортивный зал | Игровое занятие           |
| 18 | январь  | 14.01 | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс №5 (знакомство)  | Спортивный зал | Игровое занятие           |
| 19 | январь  | 21.01 | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс №5 (освоение)    | Спортивный зал | Практическое              |
| 20 | январь  | 28.01 | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №5 (усложнение)  | Спортивный зал | Игровое занятие           |
| 21 | февраль | 04.02 | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №5 (закрепление) | Спортивный зал | Проверочное занятие       |
| 22 | февраль | 11.02 | 17.40-18.05 | Очное групповое         | 1  | Комплекс №6 (знакомство)  | Спортивный зал | Обучающее занятие         |

|          |         |                |             |                         |    |                           |                |                           |
|----------|---------|----------------|-------------|-------------------------|----|---------------------------|----------------|---------------------------|
|          |         |                |             | занятие                 |    |                           |                |                           |
| 23       | февраль | 18.02          | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс №6 (освоение)    | Спортивный зал | Игровое занятие           |
| 24       | февраль | 25.02          | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №6 (усложнение)  | Спортивный зал | Игровое занятие           |
| 25       | март    | 04.03          | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс №6 (закрепление) | Спортивный зал | Тестирование в форме игры |
| 26       | март    | 11.03          | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс №7 (знакомство)  | Спортивный зал | Практическое занятие      |
| 27       | март    | 18.03          | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс №7 (освоение)    | Спортивный зал | Обучающее занятие         |
| 28       | март    | 25.03          | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №7 (усложнение)  | Спортивный зал | Игровое занятие           |
| 29       | апрель  | 01.04          | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №8 (знакомство)  | Спортивный зал | Игровое занятие           |
| 30       | апрель  | 8.04           | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №8 (освоение)    | Спортивный зал | Практическое              |
| 31       | апрель  | 15.04          | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс №8 (усложнение)  | Спортивный зал | Игровое занятие           |
| 32       | апрель  | 22.04          | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс №8 (закрепление) | Спортивный зал | Проверочное занятие       |
| 33       | апрель  | 29.04          | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс №8 (закрепление) | Спортивный зал | Проверочное занятие       |
| 34<br>35 | май     | 6.05<br>13.05  | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс №8 (закрепление) | Спортивный зал | Обучающее занятие         |
| 36<br>37 | май     | 13.05<br>27.05 | 17.40-18.05 | Очное групповое занятие | 1  | Показательные выступления | Спортивный зал | Итоговое занятие          |

### Календарный учебный график подготовительной группы 6-7 лет

| № п/п | Месяц    | Число | Время проведения занятия | Форма занятия   | Количество часов | Тема занятия             | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|-----------------|------------------|--------------------------|------------------|----------------|
| 1     | сентябрь |       | 18.00-18.30              | Очное занятие   | 1.               | Комплекс №1 (знакомство) | Спортивный зал   | Игровое        |
| 2     | сентябрь |       | 18.00-18.30              | Очное групповое | 1                | Комплекс №1 (освоение)   | Спортивный зал   | Практическое   |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ 13

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 47 "ЧУДО-ОСТРОВ" Г. ЙОШКАР-ОЛЫ",**  
Еремина Елена Борисовна, Заведующий

Сертификат A23EF8BCAD95B98E67D53C4C10A1BEDF

|    |              |  |                 |                               |    |                              |                   |                            |
|----|--------------|--|-----------------|-------------------------------|----|------------------------------|-------------------|----------------------------|
|    |              |  |                 | занятие                       |    |                              |                   | занятие                    |
| 3  | сент<br>ябрь |  | 18.00-<br>18.30 | Очное<br>групповое<br>занятие | 1  | Комплекс №1<br>(усложнение)  | Спортивный<br>зал | Обучаю<br>щее              |
| 4  | сент<br>ябрь |  | 18.00-<br>18.30 | Очное<br>групповое<br>занятие | 1. | Комплекс №1<br>(закрепление) | Спортивный<br>зал | Игровое<br>занятие         |
| 5  | октя<br>брь  |  | 18.00-<br>18.30 | Очное<br>групповое<br>занятие | 1. | Комплекс №2<br>(знакомство)  | Спортивный<br>зал | Игровое<br>занятие         |
| 6  | октя<br>брь  |  | 18.00-<br>18.30 | Очное<br>групповое<br>занятие | 1. | Комплекс<br>№2(освоение)     | Спортивный<br>зал | Практич<br>еское           |
| 7  | октя<br>брь  |  | 18.00-<br>18.30 | Очное<br>групповое<br>занятие | 1. | Комплекс №2<br>(усложнение)  | Спортивный<br>зал | Игровое<br>занятие         |
| 8  | октя<br>брь  |  | 18.00-<br>18.30 | Очное<br>групповое<br>занятие | 1. | Комплекс №2<br>(закрепление) | Спортивный<br>зал | Проверо<br>чное<br>занятие |
| 9  | нояб<br>рь   |  | 18.00-<br>18.30 | Очное<br>групповое<br>занятие | 1  | Комплекс.№3<br>(знакомство)  | Спортивный<br>зал | Обучаю<br>щее<br>занятие   |
| 10 | нояб<br>рь   |  | 18.00-<br>18.30 | Очное<br>групповое<br>занятие | 1. | Комплекс.№3<br>(освоение)    | Спортивный<br>зал | Игровое<br>занятие         |
| 11 | нояб<br>рь   |  | 18.00-<br>18.30 | Очное<br>групповое<br>занятие | 1. | Комплекс №3<br>(усложнение)  | Спортивный<br>зал | Игровое<br>занятие         |
| 12 | дека<br>брь  |  | 18.00-<br>18.30 | Очное<br>групповое<br>занятие | 1. | Комплекс №3<br>(закрепление) | Спортивный<br>зал | Проверо<br>чное<br>занятие |
| 13 | дека<br>брь  |  | 18.00-<br>18.30 | Очное<br>групповое<br>занятие | 1  | Комплекс.№4<br>(знакомство)  | Спортивный<br>зал | Обучаю<br>щее<br>занятие   |
| 14 | дека<br>брь  |  | 18.00-<br>18.30 | Очное<br>групповое<br>занятие | 1. | Комплекс №4<br>(освоение)    | Спортивный<br>зал | Практич<br>еское           |
| 15 | дека<br>брь  |  | 18.00-<br>18.30 | Очное<br>групповое<br>занятие | 1. | Комплекс.№4<br>(усложнение)  | Спортивный<br>зал | Игровое<br>занятие         |
| 16 | янва<br>рь   |  | 18.00-<br>18.30 | Очное<br>групповое<br>занятие | 1. | Комплекс.№4<br>(закрепление) | Спортивный<br>зал | Проверо<br>чное<br>занятие |
| 17 | янва<br>рь   |  | 18.00-<br>18.30 | Очное<br>групповое<br>занятие | 1. | Комплекс.№5<br>(знакомство)  | Спортивный<br>зал | Обучаю<br>щее<br>занятие   |
| 18 | янва<br>рь   |  | 18.00-<br>18.30 | Очное<br>групповое<br>занятие | 1. | Комплекс.№5<br>(освоение)    | Спортивный<br>зал | Практич<br>еское           |
| 19 | Фев<br>раль  |  | 18.00-<br>18.30 | Очное<br>групповое<br>занятие | 1. | Комплекс.№5<br>(усложнение)  | Спортивный<br>зал | Игровое<br>занятие         |
| 20 | фев          |  | 18.00-          | Очное                         | 1  | Комплекс.№5                  | Спортивный        | Проверо                    |

|       |         |  |             |                         |    |                           |                |                     |
|-------|---------|--|-------------|-------------------------|----|---------------------------|----------------|---------------------|
|       | раль    |  | 18.30       | групповое занятие       |    | (закрепление)             | зал            | чное занятие        |
| 21    | февраль |  | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс№6 (знакомство)   | Спортивный зал | Обучающее занятие   |
| 22    | март    |  | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс№6 (освоение)     | Спортивный зал | Практическое        |
| 23    | март    |  | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс№6 (усложнение)   | Спортивный зал | Игровое занятие     |
| 24    | март    |  | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс№6 (закрепление)  | Спортивный зал | Проверочное занятие |
| 25    | март    |  | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс№7 (знакомство)   | Спортивный зал | Обучающее занятие   |
| 26    | март    |  | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс№7 (освоение)     | Спортивный зал | Практическое        |
| 27    | апрель  |  | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс№7 (усложнение)   | Спортивный зал | Игровое занятие     |
| 28    | апрель  |  | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1. | Комплекс№7 (закрепление)  | Спортивный зал | Проверочное занятие |
| 29    | апрель  |  | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс№8 (знакомство)   | Спортивный зал | Обучающее занятие   |
| 30    | апрель  |  | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс№8 (освоение)     | Спортивный зал | Практическое        |
| 31    | май     |  | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1  | Комплекс№8 (усложнение)   | Спортивный зал | Игровое занятие     |
| 32-37 | май     |  | 18.00-18.30 | Очное групповое занятие | 1  | Показательные выступления | Спортивный зал | Итоговое занятие    |

## 2.3 Условия реализации программы.

### *Материально-техническое обеспечение.*

Учебные занятия проводятся с детьми в спортивном зале МБДОУ «Детский сад №47 «Чудо-остров» Помещение соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологического режима и правилам пожарной безопасности

- Степ-платформа на каждого ребёнка
- Гимнастические коврики
- Мячи

- Обручи
- Гимнастические палки
- Флажки, султанчики
- Гантели 0,5 кг.
- Музыкальное сопровождение
- Спортивная форма

### ***Кадровое обеспечение:***

Необходимые штатные единицы – 1 педагог

Реализация программы обеспечивается педагогом, имеющим высшее образование соответствующей направленности.

ФИО: Беляева Юлия Анатольевна

Место работы: МБДОУ «Детский сад №47 «Чудо-остров»

Должность: Инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории

Образование педагога: высшее (Марийский государственный педагогический институт им. Н.К. Крупской)

## **2.4 Формы, порядок текущего контроля**

Для оценки качества знаний, умений и навыков, обучающихся проводятся контрольно-проверочные мероприятия. Контроль осуществляется в виде педагогического наблюдения на занятии. Проводится два раза в год: начальный – октябрь, итоговый – май. Диагностическая методика разработана на основе цели и задач программы. По итогам результатов тестирования выводится общая оценка освоения программы. Данные наблюдения вносятся в протокол обследования, где фиксируется уровень освоения программы, в ходе которого учитывается качественный показатель.

- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня;
- Показ технического мастерства на соревнованиях;
- Фото-видеоотчет.

## 2.5 Оценочные материалы.

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

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

1. базовый шаг
2. шаг ноги врозь, ноги вместе. (страддел)
3. приставной шаг с касанием на платформе или на полу
4. шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед
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. подскоки, наскок на платформу на одну ногу.
11. прыжки
12. шасси (боковой галоп в сторону небольшими шапками)

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трех бальной системе:

**1 балл** – выполнение движений по показу, движения не уверенные. не четкие, скованные.

**2 балла** - выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные.

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

### **Знание базовых шагов.**

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

**Высокий уровень** - ребенок знает все базовые шаги, выполняет их самостоятельно, с интересом, четко и уверенно

### **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 пяткепереди 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 также оценивается характер балансировки.

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

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

## II. Гибкость.

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

|                 | Уровни  | 5-6       | 6-7       |
|-----------------|---------|-----------|-----------|
| <b>Мальчики</b> | Высокий | 7см       | 6см       |
|                 | Средний | 2-4см     | 3-5см     |
|                 | Низкий  | Менее2см  | Менее 3см |
| <b>Девочки</b>  | Высокий | 8см       | 8см       |
|                 | Средний | 4-7см     | 4-7см     |
|                 | Низкий  | Менее 4см | Менее 4см |

## 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.

## Карта диагностического обследования

| Фамилия, имя | Владение доской |    | Знание базовых шагов |    | Чувство ритма |    | Равновесие |    | Гибкость |    | Статическое равновесие |    | Уровень усвоения программы |    |
|--------------|-----------------|----|----------------------|----|---------------|----|------------|----|----------|----|------------------------|----|----------------------------|----|
|              | НГ              | КГ | НГ                   | КГ | НГ            | КГ | НГ         | КГ | НГ       | КГ | НГ                     | КГ | НГ                         | КГ |
| 1            |                 |    |                      |    |               |    |            |    |          |    |                        |    |                            |    |
| 2            |                 |    |                      |    |               |    |            |    |          |    |                        |    |                            |    |
| 3            |                 |    |                      |    |               |    |            |    |          |    |                        |    |                            |    |
| 4            |                 |    |                      |    |               |    |            |    |          |    |                        |    |                            |    |
| 5            |                 |    |                      |    |               |    |            |    |          |    |                        |    |                            |    |

|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 6  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 2.6. Методические материалы.

### **Методы обучения:**

Словесный метод: создает у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Этот метод помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Игровой метод: применяется при закреплении материала.

### Методическое обеспечение.

1. Программа дополнительного образования «Фитнес-детки».
2. Конспекты занятий
3. Картотека упражнений по степ-аэробике.
4. Схемы освоения техники степ-аэробики.
5. Наглядно-дидактические пособия: «Я и мое тело», «Режим дня», «Гигиена».

### **Формы организации учебного занятия:**

- Групповая
- В парах
- Индивидуальная
- Практическая
- комбинированная

### **Педагогические технологии:**

- здоровьесберегающие (формируют у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни)
- интегрированные (учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь)
- личностно-ориентированные (развивают интерес к спорту не только у высокомотивированных, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте)

### **Алгоритм занятия**

В занятии выделяются 3 части: **разминка, основная (аэробная), 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, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д

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.

### **Заключительный часть**

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

Из седа 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.

## 2.7. Список литературы

1. Ассиновская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград 2011г.
2. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2010г
3. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
6. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
7. Пензулаевой Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
8. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.
9. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
10. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детствопресс., 2000.
12. Шебеко В.Н «Физическое воспитание дошкольников»// Москва 1999г
13. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016