Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад с.Лидога»

Описание опыта инновационной педагогической деятельности

Тема: «Развитие двигательной активности старших дошкольников посредством

степ-аэробики»



 Пильщикова Е.А. – старший воспитатель

 МАДОУ «Детский сад с.Лидога»

2016г

Оглавление:

1. Целостное описание опыта инновационной педагогической деятельности ……………………………...3
2. Список используемой литературы………………… ………15
3. Приложения…………………………………………………..17

 **1.Актуальность**

На протяжении подавляющего времени существования человека на Земле сами условия жизни требовали от него реализации генетически предопределенного требования к движению, так как для сохранения жизни ему приходилось набирать эволюционно обоснованную норму двигательной активности в поиске пищи, защите от врагов и т.д. В последние же десятилетия, особенно в период активного внедрения в производство и быт автоматов и механизмов, человек освободил себя от необходимости двигаться . Благоустроенные жилища, развитие сети транспортных коммуникаций и многие другие достижения цивилизации привели в конечном итоге к такому низкому уровню двигательной активности современного человека, что дало основание называть его “деятельным бездельником”: он работает не своей мускульной энергией, а преимущественно силой своего ума.

Гиподинамия становится отличительной чертой современного поколения.

 Нехватка движений и низкая их интенсивность:

* негативно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата;
* создает проблемы для нормальной работы сердечно-сосудистой системы. В некоторых случаях она может проявляться в негативных реакциях сердца на физическую нагрузку ;
* ограничивает совершенствование возможностей дыхательной системы и уменьшает жизненную емкость легких (т.е. количество воздуха, которые ребенок может вдохнуть и выдохнуть);
* замедляет моторное развитие, а также развитие физической и умственной работоспособности (появляются проблемы с координацией движений, более отчетливо проявляются признаки утомления и переутомления, снижается внимание, увеличивается время мышления, ухудшается память). Особого внимания заслуживает роль движений в предупреждении простудной заболеваемости у детей. Известно, что у маленьких детей терморегуляция работает за счет высокого уровня их двигательной активности. Однако произвольное ограничение последней заставляет в целях профилактики переохлаждения повышать внешнюю температуру, что в свою очередь через снижение мышечного тонуса как адаптивной реакции предупреждает перегревание организма. В результате терморегуляция смещается в сторону теплоотдачи даже у человека, находящегося в состоянии относительного мышечного покоя. Если учесть, что теплая одежда и температура 22–24 градуса С уже вызывают потоотделение, то резкий переход из теплого помещения на морозный воздух при низком уровне двигательной активности вызывает переохлаждение человека с развитием простуды. Но именно так – искусственным повышением внешней температуры, а не через активизацию движений – и пытаются, к сожалению, чаще всего решать проблемы предупреждения простуд в семьях.

 Кроме того, нехватка движений в жизни дошкольников является одной из причин появления лишнего веса, провоцирует снижение и так недостаточно развитой иммунной активности организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

 Именно дошкольный возраст является наиболее благоприятным для развития физических качеств. Именно в этот возрастной период закладываются основы управления движениями, формируются умения и навыки, отсутствие которых зачастую не удаётся восполнить в более позднем возрасте. В результате, дети менее успешно справляются с программным материалом, двигательными задачами, не могут быстро и качественно выполнить технику упражнений, и, как следствие, имеют недостаточный уровень развития физической подготовленности. Именно в детском возрасте потребность в движении особенно велика, поэтому чрезвычайно важно привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой. Двигательные навыки, сформированные у детей до семи лет, составляют фундамент для дальнейшего их совершенствования, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов.

 Дошкольный возраст является сензитивным для развития ряда физических качеств: ловкости, быстроты, координационных способностей, что позволяет при рациональной методике обучения легко овладевать разнообразными двигательными навыками. В связи с этим актуальной становится проблема поиска эффективных путей для развития двигательной активности у дошкольников.

 Противоречие между необходимостью развития двигательной активности детей дошкольного возраста и традиционными формами и методами обучения позволило обозначить проблему, которая заключается в выявлении условий, обеспечивающих развития физических качеств через использование степ-аэробики.

 *Актуальность проблемы обусловила выбор темы: «Развитие двигательной активности старших дошкольников посредством степ-аэробики».*

Цель: развитие двигательной активности старших дошкольников посредством «степ-аэробики»

Задачи:

1.Привлекать воспитателей и родителей к проблеме развития двигательной активности дошкольников нестандартным оборудованием (степ-платформой).

2.Расширять двигательный опыт детей.

3. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, координацию движений).

4. Улучшать двигательную и музыкальную память детей (Соблюдение темпа и ритма при выполнении упражнений).

5. Формировать у детей устойчивый интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

6 формировать у детей коммуникативные навыки, уважительное отношение к сверстникам.

**2. Главная идея опыта и его теоретическое обоснование**

Развитие интереса к физическим упражнениям, обеспечение более дифференцированного подхода к подбору движений, повышению двигательной активности способствует *использование нестандартного оборудования.* Целесообразный подбор и рациональное использование такого оборудования и пособий способствует формированию разнообразных двигательных умений и навыков, развитию физических качеств и творческих способностей, воспитанию нравственно – волевых качеств, повышению интереса к разным спортивным играм и физическим упражнениям. Наряду с этим решаются задачи, направленные на укрепление здоровья детей и их полноценное психофизическое развитие. С.Я. Файнштейн утверждал, что ни имитация, ни образы не дают такого положительного результата при выполнении двигательных заданий, как оборудование и пособия.

Нестандартное спортивное оборудование, применение которого решает задачи качественной физической подготовки детей дошкольного возраста - это снаряд « Степ-платформа». Степ-платформа – это ступенька высотой 8 см, шириной 22 см, длинной 40 см. Платформа позволяет выполнять различные шаги («степ» в переводе с английского «шаг»), ее можно использовать для выполнения различных упражнений. Это нестандартное оборудование способствует формированию осанки, костно–мышечного корсета; развитию физических качеств, развитию координации движений; укреплению сердечно – сосудистой и развитию дыхательной системы, умению ритмически согласовано выполнять простые движения. Использование степ-платформ позволяет сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, что является одним из условий формирования мотивации здорового образа жизни, способствует повышению эффективности процесса физического воспитания и развития физических качеств детей дошкольного возраста Простые движения на степ - платформах помогают убрать напряжение, снимают умственную усталость. Они способны улучшить физическое развитие, а значит развить ребенка физически. Степ - платформа является универсальным средством физического развития и оказывает разностороннее воздействие на детский организм, способствуя укреплению опорно-двигательного аппарата, совершенствованию функциональных возможностей, развитию физических качеств и психических процессов.

Степ-платформа используется разнообразно:

 • в качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание;

• для подвижных игр для детей старшего возраста,

 • для проведения эстафет,

• для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений;

• для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

 Также занятия на степ - платформе развивают у детей физические качества и двигательную активность, способствуют умению ориентироваться в пространстве, произвольному расслаблению мышц, повышают интерес к выполнению движений в заданном ритме.

**Степ-аэробика** — вид аэробики с использованием специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять базовые движения вкупе с шагами и подскоками на неё и через неё в различных направлениях.

**Спортивная аэробика** — вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском реестре видов спорта (ВРВС). Спортивная Аэробика является одним из пяти видов гимнастики (наряду со спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой и прыжками на батуте), признанным и пропагандируемым FIG. Спортивная аэробика — как один из видов гимнастики, развивающийся под руководством Международной федерации гимнастики (*FIG*), существует с 1995 года.

**Степ-аэробика** появилась в 90-х годах XX в. и быстро завоевала популярность. В США, Германии, Дании степ-аэробика составляет около 50% от всех видов. Ее особенностью является использование специальной степ-платформы. Она позволяет выполнять шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, а также использовать платформу при выполнении упражнений для брюшного пресса, спины и др..

Степ аэробика - один из самых простых и эффективных стилей в аэробике."Step" в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джин Миллер разработала новую методику - степ-аэробику. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлёк миллионы людей. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

 Степ-аэробика — одна из форм проведения занятий по физической культуре, способствующая воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений. И существенным достоинством степ-аэробики является то, что она ориентирована на развитие координационных способностей детей, как базовых. Таким образом, использование — степ-аэробики в дошкольном учреждении, способствует повышению двигательной деятельности, эффективности процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.

 **3.Технология реализации идеи**

Работа по данной теме проводилась в три этапа.

Первый этап – изучение и анализ литературы по проблеме;

Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движения - важным средством воспитания.

Ещё Ж.-Ж. Руссо писал о движении как  средстве познания окружающего мира. Он указывал, что без движений немыслимо условие таких понятий, как пространство, время, форма. К.Д. Ушинский неоднократно подчёркивал роль движений в овладении ребёнком родного языка.

По мнению Е.А. Аркина, интеллект, чувства, эмоции возбуждаются в жизни движениями. Он рекомендовал предоставить возможность детям двигаться как в повседневной жизни, так и на занятиях.  Академик Н.Н. Амосов назвал движения « первичным стимулом» для ума ребёнка..

Ребёнок 21 века, по мнению академика Н.М. Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации: накапливанием отрицательных эмоций без физической разрядки, неправильным питанием и гиподинамией.

Два последних обстоятельства, по мнению учёных, ведут к акселерации - ускоренному развитию ребенка, и в первую очередь – увеличению роста и массы тела. Внутренние органы в своём развитии отстают от роста, поэтому возникают различные заболевания и отклонения.

О значении двигательной активности ребенка говорится в трудах выдающихся педагогов: Я. А.Каменского, Е. А.Покровского, Л. Ф.Лесгафта, К. Д.Ушинского, А. С.Макаренко.

Н.А.Фомин,  Ю.Н.Вавилов предлагают определить двигательную активность как естественную основу накопления резервов здоровья человека. Э.А.Степанкова  определяет  двигательную активность как «основу индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребёнка». Исследователи (С.Д.Поляков, Т.И.Осокина, Ю.Ф.Замановский) *одним из основных условий организации двигательной активности ребёнка считают систематическое использование циклических упражнений в ходьбе, беге, прыжках. Длительные равномерно повторяющиеся циклические упражнения рассматриваются как наиболее важный компонент двигательного режима растущего организма.*

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что двигательная активность рассматривается как:

1)главное проявление жизни, естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию (Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева);

2)основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка; она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя (И.А. Аршавский);

3)кинетический фактор, определяющий развитие организма и нервной системы наряду с генетическим и сенсорным факторами (Н.А. Бернштейн, Г. Шеперд);

4)удовлетворение собственных побуждений ребенка, внутренней необходимости в виде инстинкта «радость движения» (Ю.Ф. Змановский и др.).

Широкую популярность степ-аэробики в работе с детьми дошкольного возраста подтверждает большое количество публикаций педагогов дополнительного образования, инструкторов физкультуры ,воспитателей: Г.Н.Голубева, А.А.Пехова, Г.А.Петрова И. Кузина и другие.

В журнале «Обруч» №1 2005года, опубликован опыт работы инструктора физкультуры ДОУ № 21, г. Липецк И.Кузиной « Степ-аэробика - не просто мода».

Автор статьи указывает на положительные стороны использования степ-платформы: «Первый плюс — это огромный интерес ребятишек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

### Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.»

 Второй этап – работа с родителями

Работу с родителями по ознакомлению с новым видом спорта автор начал с беседы, просмотра мотивирующих видеофильмов о степ-аэробике в исполнении детей дошкольного возраста представленные в сети интернет (Приложение №1) После просмотров видео, родители решили разучивать с детьми элементы и комплексы степ-аэробики. Занятия степ-аэробики внесли в сетку образовательной деятельности старшей группы. Занятия по степ-аэробике автор проводит 1 раз в неделю во второй половине дня с детьми старшего дошкольного возраста.

 При помощи родителей было изготовлено 20 платформ. Поверхность платформы обшили мягким резиновым покрытием для того чтобы нога ребенка не скользила. Получились яркие и устойчивые платформы с которыми можно было начинать работу с детьми.

(Приложение №2, №3)

 Третий этап – работа с детьми

Знакомство детей со степ-аэробикой автор начал также с просмотра видеофильма. Детям понравился данный вид спорта, и они захотели познакомиться с «шагами» степ-аэробики.

Прежде чем приступить к проведению организованной деятельности автор провел инструктаж для детей по технике безопасности работы на степ платформах.

 Техника безопасности:

 Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо: - держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными; - избегать перенапряжения в коленных суставах;

- избегать излишнего прогиба спины; - не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом; - при подъеме или опускании со степ - доски всегда использовать безопасный метод подъема; - стоя лицом к степ - доске, подниматься, работая ногами, а не спиной; - держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Затем автор показал детям основные правила выполнения техники шагов на степ платформе.

Основные правила выполнения техники:

- выполнять шаги в центр степ - доски;

 - ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ - доски;

- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног,

 - не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;

- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

*На начальном этапе* обучения автор дал детям общее представление о степ - аэробике, объяснял и демонстрировал базовые шаги. Дети повторяли увиденное. Сначала с детьми изучали движение только ногами, затем руками, далее соединяли эти движения вместе. Если упражнение не делились на составные части автор применял целостный метод. Например, выполняя упражнение в медленном и четком ритме, без музыкального сопровождения. Помогали на этом этапе образные сравнения, приводимые автором в объяснении того или иного движения, так как иностранные названия базовых шагов детям непонятны.

*Этап углубленного разучивания* характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

 Количество повторений в одном занятии увеличили по сравнению с предыдущим этапом. Здесь автор использовал звуковые ориентиры (хлопки, отражающие ритмическую характеристику упражнения).

 Другой метод - это запоминание упражнения с помощью представления. Дети создавали двигательные представления сначала под музыку, а затем и без неё.

*Этап закрепления и совершенствования.* На этом этапе по мере многократного повторения упражнения двигательный навык переходит в умение высшего порядка. Задача автора состояла в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно использовать в комбинации с другими упражнениями. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной отдачей. Только после этого стали применять данные упражнения в различных комбинациях, комплексах, танцах, выступлениях (Приложение 2)

Методы и приемы, используемые автором на занятиях степ - аэробикой: объяснение, показ упражнений взрослым, ребенком, использование наглядных пособий, имитация, звуковые ориентиры, индивидуальная работа, игровые методы.

*Структура занятия*

Основными средствами физической деятельности являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности

- физические упражнения на гимнастических снарядах (степ платформах)

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности детей.

Упражнения специальной направленности включают степ – аэробику.

 I часть. Подготовительная. Упражнения в ходьбе, беге. Перестроения, «разминочные шаги». Дыхательные упражнения (по мере необходимости). II часть. Основная: - упражнения стоя; - базовые шаги, прыжки; бег на месте - упражнения в партере; - упражнения на расслабление; Подвижная игра или образно-игровые упражнения.

 III. Заключительная часть Игровой самомассаж, дыхательные упражнения. Подведение итогов занятия.

В структуру любой организованной деятельности по физическому развитию входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация детей сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Во время вводной части должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног, здесь используются традиционные строевые упражнения: построения, перестроения, ходьба, бег, а также специфические разминочные "шаги": касание степ-платформы пяткой и касание степ-платформы носком. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 4-5 минут от общего времени.

 Основная часть занимает большую часть времени и длится 20- 24 минуты. В ней решаются задачи специальной направленности средствами степ – аэробики.

В содержание входят разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений – прогон. Темп движения преимущественно быстрый или средний.

Далее партерная часть, где используются упражнения из исходных положений сидя и лёжа. В этой же части организуется подвижная игра с использованием степ досок.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 2-3 минуты. Нагрузка здесь снижается, используются упражнения - стретч, который включает в себя растягивающие упражнения для всех групп мышц, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения самомассажа в игровой форме. Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры (Приложение №4)

**4. Условия обеспечивающие наибольшую эффективность**

Достижению высоких результатов развития двигательной активности детей дошкольного возраста способствует личный пример воспитателя и родителей. Важную роль играет создание развивающей предметно пространственной среды в дошкольном учреждении и дома.

Автор предлагает включить использование степ - платформы в образовательную самостоятельную деятельность и образовательную деятельность в ходе режимных моментов. В знакомые упражнения дети смогут добавлять творческие элементы, использовать дополнительное спортивное оборудование-ленты, гантели, мячи и др. Используя видеозаписи комплексов степ-аэробики дети самостоятельно и вместе с родителями будут знакомиться с новыми элементами степ-аэробики затем разучат их с детьми в группе. Также автор отмечает, хорошим стимулом будет просмотр фотографий и иллюстраций с изображением спортсменов представляющих данный вид спорта. Просмотр репортажей с соревнований и олимпиад по спортивной аэробике будет способствовать развитию интереса к спорту и физическим упражнениям. Степ-аэробика это не только движение это еще и ритм. Хорошо проводить с детьми такие музыкально-ритмические игры как «Угадай что звучит», «Повтори ритм» (песенку ,стук дятла…), логоритмические игры с движением рук и ног (Приложения №5-10).

 **5.Результативность опыта**

**Система мониторинга планируемых результатов**

Мониторинг уровня развития детей проводится два раза в год (в сентябре и мае).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий; беседы с детьми и родителями.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – *гибкости, быстроты*, *координационных способностей, чувства ритма;*

- способности детей к использованию двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

*Диагностические тесты:*

Оценка уровня физической подготовленности детей 4-7 лет

1.*Быстрота*: Бег 30 м со старта (сек)

2.*Гибкость*: Наклон вперёд из положения, стоя (см)

3.*Координационные способности*: отбивание мяча на месте; челночный бег 3\*10 (сек);

4.*Чувство ритма*. Ребенок слышит смену музыкального ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

5.*Знание базовых шагов*

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей): высокому, среднему , низкому.

Высокий уровень – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний уровень – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий уровень – ребенок затрудняется в выполнении базовых шагов (Приложение №11)

**Тезаурус**

**Аэробика** – это сочетание базовых упражнений с элементами танцев различных стилей, тесная связь движений с музыкой и ритмами, высокая динамичность и разнообразие движений и, следовательно, обогащение двигательного опыта и повышение культуры движений.

**Степ – аэробика** – это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ – платформы с регулируемой высотой.

**Двигательная активность** – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

**Здоровье** – способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды.

**Физи́ческое разви́тие**

1) процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма в процессе его индивидуального развития;

2) совокупность морфологических и функциональных свойств организма, определяющих запас его физических сил, выносливость и дееспособность; оценивается методом антропометрии, обобщенные данные которой служат одним из показателей состояния здоровья населения.

**Физические упражнения** – специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности.

**Физическая культура** – часть общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенк

**Используемая литература**

1.«Обруч» № 2/2003

2.«Обруч» №1/2005 Кузина И. Степ-аэробика – не просто мода. -с.40-42.

3. Дошкольное образование. №5/2008 Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников

4.Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе.-Ростов – на Дону.:Феникс.

5.Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду.- М.: Скрипторий, 2003

6. Белова Т.А. "Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми" (Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, 2009).

7. Кузина И. "Степ-аэробика для дошкольников" (Дошкольное образование, 2008).

8. Сулим Е.В. "Детский фитнес" (Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, 2014).

9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.

10.Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.

11.Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986, 109с.

12. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004, 211с.

13. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997, 124с.

14. Кечеджиева Л.Д., Ванкова М.И.: Обучение детей художественной гимнастике, - М., 1995, 95с.

15. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987, 59с.

16. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982, 95с.

17. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993, 81с.

 18. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995. 118с.

19. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данце»: Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000, 350с.

20. Барабаш Т. Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов //Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, - 2011. - №12

 Интернет ресурс: Дроздова М. Степ - аэробика в детском саду. http://www.maaam.ru/detskijsad/step-ayerobika-v-detskom-sadu.html

