

**Степ-аэробика как нетрадиционная форма работы  
по развитию физических качеств детей дошкольного  
возраста**

Панченко Светлана Александровна,  
инструктор по физической культуре  
муниципального автономного  
дошкольного образовательного  
учреждения «Центр развития ребенка –  
детский сад №6 г. Шебекино  
Белгородской области»

Шебекино  
2023г.

**Содержание:**

Информация об опыте .....	3
Технология описания опыта .....	7
Результативность опыта .....	12
Библиографический список .....	15
Приложение к опыту .....	16

## Раздел I. Информация об опыте

### Условия становления и возникновения опыта

Педагогическая деятельность осуществляется в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Центр развития ребенка - детский сад №6», расположенном в одном из микрорайонов г. Шебекино, где функционируют 12 групп.

В учреждении реализуется основная образовательная программа дошкольного образования (далее - Программа). Содержательный раздел Программы включает описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в пяти образовательных областях – социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической, физической. В основу обязательной части Программы легла инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

Потребность в движении – одна из общебиологических особенностей организма, которая играет важную роль в его жизнедеятельности. В настоящее время двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития личности ребенка, поэтому педагоги все время ищут и пробуют новые традиционные и нетрадиционные формы занятий, которые были бы наиболее эффективными в области развития физических качеств детей. Одним из интересных направлений такого поиска является использование степ – аэробики в воспитательно-образовательной деятельности воспитателя по физической культуре ДООУ. Особенность использования степ – платформ на занятиях состоит в том, что у детей формируется устойчивое равновесие, развивается ориентировка в пространстве, общая выносливость, совершенствуется точность движений, воспитывается ловкость, быстрота, сила, выносливость.

Поэтому педагог определила для себя задачу развивать физические качества дошкольников посредством использования нетрадиционных форм работы.

Для определения перспектив работы было проведено входное тестирование детей группы по выявлению уровня их физической подготовленности «Определение физической подготовленности ребенка», по методикам В.И Ляха, М.А. Руновой, Э.Я. Степаненковой, В.Н. Шебеко, Так же были составлены индивидуальные карты, которые помогли более точно и правильно вести контроль динамики (**Приложение № 1**).

В результате проведенных мероприятий было выявлено, что 54% детей нуждаются в развитии скоростных способностей, 37% - координационных способностей, 33% - выносливости, 18% - гибкости. 46% - силовых способностей.

Таким образом, была выявлена необходимость активизации физической деятельности в направлении совершенствования физической подготовленности у детей дошкольного возраста посредством степ-

аэробики.

**Актуальность работы** обусловлена тем, что в соответствии с ФГОС ДО образовательной области «Физическое развитие» предусматривает приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности детей, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), овладение основными движениями, обучение общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, воспитание интереса к различным видам спорта.

Учитывая актуальность работы в этом направлении, автор предположил, что одной из главных задач физического развития является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности. В данном возрасте интенсивно развивается и созревает ряд морфологических, психологических, двигательных функций, происходят сохранение и развитие потребностей в активной деятельности, запуск механизмов развития всех способностей ребенка. Именно в этом возрасте периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для организованного физического воспитания детей, обеспечивая реализацию права каждого ребенка на полноценное становление, поскольку это обеспечивает будущее здоровье человека.

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 совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов.

Необходимо отметить и значимость инновационной деятельности в детском саду, направленной на повышение двигательной активности, укрепление физического и психического здоровья дошкольников. Становится приоритетным направлением разработка и реализация новых педагогических методик, технологий и альтернативных подходов к совершенствованию физического воспитания и образования детей.

В связи с этим актуальной становится поиск новых путей решения проблемы развития физических качеств дошкольников как основы подготовленности.

Условно все формы работы разделяют на традиционные и нетрадиционные. Традиционные формы работы достаточно изучены и широко применяются в образовательном процессе. В комплексе с ними эффективно используются и нетрадиционные формы.

Часто используемые формы работы не совершенны как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побудило к поиску новых форм

и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду, а также внедрение их в практику.

Влияние нетрадиционной формы работы, такой как степ - аэробика положительно отражается не только на общей физической подготовленности, но и способствует достижению планируемых результатов в образовательной области «физическая культура».

Таким образом, наряду с актуальностью можно выделить существующие **противоречия**:

– между необходимостью поддержки инициативы в двигательной деятельности у детей дошкольного возраста и повышением эффективности для успешного решения данной задачи;

– между необходимостью создания условий для развития самостоятельности у детей, их творческого самовыражения и отсутствием инструментария, стимулирующего проявление детской инициативы.

– между стремлением к повышению двигательной активности детей и применением традиционных методик;

Анализ выявленных противоречий позволил автору предположить, что использование нетрадиционных средств обучения, таких как степ-платформа на занятиях по физическому развитию будет способствовать развитию физических качеств дошкольников.

**Ведущая педагогическая идея опыта** - создание оптимальных условий для развития физических качеств дошкольников на занятиях по физической культуре с использованием нетрадиционных форм обучения.

**Длительность работы над опытом** составляет 4 года и разделена на несколько этапов.

*1. Этап – аналитико – диагностический* (сентябрь 2018 г. - август 2019 г.). – изучение психолого-педагогической и методической литературы, анализ опыта организации различных видов двигательной деятельности, подбор диагностического и мониторингового инструментария, подбор методов и приёмов для развития физических качеств у детей дошкольного возраста

*2. Этап – практический* (сентябрь 2019 г. - май 2022 г.) – проведена апробация системы физкультурных занятий и упражнений для совершенствования физической подготовленности воспитанников. Работа включала в себя средства оздоровительной физической культуры (физкультурно-оздоровительные методики) и внешней физкультурно-спортивной среды, с использованием степ-платформ, направленные на развитие физических качеств детей дошкольного возраста.

*3. Этап - аналитический* (июнь 2022 г. - август 2022 г.) диагностика, анализ результатов, подведение итогов работы.

**Диапазон опыта** представлен единой системой работы: педагог - ребёнок – родители, с использованием различных видов деятельности, таких, как специальные занятия, групповая и индивидуальная работа. Технология опыта включает разработку системы занятий по физическому развитию для детей дошкольного возраста, картотек подвижных игр и

игровых упражнений, сценариев спортивных праздников, рекомендаций и консультаций для родителей и педагогов дошкольного учреждения.

### **Теоретическая база**

Методологической и теоретической основой исследования являются:

- теоретические положения и исследования специалистов в области физического воспитания детей 5-7 лет М.А. Руновой [12]. Э.Я. Степаненковой [14]. В.Н. Шебеко [16];

- теоретические положения о развитии физических качеств Е.Н. Захарова [4], Г.В. Ильина [5];

- теоретических аспекты развития двигательных способностей, принимающихся как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека М.П. Асташиной [1], В.И. Ляха [8];

- медико-биологические и психолого-педагогические аспекты детей дошкольного возраста Казин Э.М. [6].

В специальной литературе до сих пор не найден единый термин для характеристики двигательных возможностей человека. Так В.П. Ашмарин – «Под физическими качествами понимают определённые социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность». Л.П. Матвеев употребляет термин «двигательные способности». «Физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности». Ю.Ф. Курамшин описывает физические качества как совокупность врождённых и приобретённых факторов, обеспечивающих такие свойства мышц, которые определяют силовые, временные и пространственные характеристики движений (быстрота, сила, выносливость, гибкость, координированность)» По мнению В.М. Зациорского под «физическими качествами» следует понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека. [9].

В настоящее время в научно-методической литературе по вопросам физической культуры детей дошкольного возраста, применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание», предполагая использование специальных средств и методов для их дальнейшего совершенствования в процессе занятий физическими упражнениями. Термин «воспитание» употребляется в педагогике по отношению к человеку в целом или к определенным чертам личности (нравственным, волевым), формирование которых происходит в процессе ее социализации. Однако качественная сторона двигательных действий уже проявляется в элементарной форме у грудных детей в безусловных рефlekсах, т. е. она в определенной степени «закодирована» у человека с момента его рождения. Поэтому, можно согласиться с утверждением Б.А. Ашмарина, что в этом случае более подходит термин «развитие», обозначающий в самом широком смысле

изменения, происходящие в организме, а в более узком – улучшение, развитие того чем обладает человек.

Идею комплексного междисциплинарного подхода к вопросу физического воспитания дошкольника определили В.Т. Кудрявцев - доктор психологических наук и Б.Б. Егоров - кандидат педагогических наук. В 2010 году на основе их подхода возникла развивающая педагогика оздоровления [6].

Ведущая цель данного программно-методического материала состоит в формировании двигательной сферы и создании психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности.

Так же были проанализированы методические пособия по исследуемой проблеме. Они достаточно широко представлены в педагогической теории. Наиболее ценными, являются пособия, содержащие подробные характеристики нетрадиционных способов организации двигательной активности дошкольников. К таким пособиям относятся работы Ю.Ф. Змановского и его коллег, методические рекомендации А.И. Баркан, Л.И. Латохиной, Б.В. Шеврыгина, Н.В. Цыбуля, Т.Д. Фершаловой и др. [12].

Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости.

**Новизна опыта** состоит в создании системы применения нетрадиционных форм на занятиях физической культуры, направленных на развитие физических качеств детей дошкольного возраста.

**Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта:** опыт имеет практическую направленность и может быть использован в дошкольных образовательных организациях, в которых реализуется основная образовательная программа дошкольного учреждения на основе инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, педагогами дополнительного образования, студентами педагогических колледжей и университетов, в различных видах деятельности (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физминутки, организация двигательной активности) с детьми 4 – 7 лет.

## **Раздел II**

### **Технология описания опыта**

**Целью** педагогического опыта является повышение уровня развития физических качеств (быстрота, гибкость, координация, выносливость, сила) у детей дошкольного возраста на основе проведения нетрадиционных форм занятий по степ-аэробике.

В соответствии с целью сформулированы следующие задачи:

- обеспечить условия для создания работы по развитию физической активности детей на занятиях физической культуры;
- формировать детскую инициативу в двигательной деятельности;
- раскрыть творческий потенциал каждого воспитанника;
- развить педагогические особенности, способствующие активному применению степ-аэробики в процессе развития физических качеств дошкольников.

Успешное решение задач развития физических качеств во многом зависит от возможностей осуществления своевременного и правильного контроля за подготовленностью занимающихся.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений на степ-платформах проводился небольшой инструктаж.

Обучение степ – аэробики направлено на развитие физических качеств и проходит на протяжении определенного периода времени. Были выделены четыре этапа обучения:

- этап ознакомления с основными движениями степ – аэробики;
- этап углубленного разучивания основных движений;
- этап закрепления изученных основных движений;
- этап совершенствования основных движений.

Занятия степ-аэробикой с детьми дошкольного возраста проходили в следующих формах:

- в форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера продолжительностью 20-30 мин.;
- как часть занятия от 10 до 15 мин.;
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях на праздниках;
- как степ-развлечение.

Реализация опыта была разделена на четыре модуля

### **Первый модуль «Подготовительный».**

Детский сад закупил степ-платформы. Педагог изучил и проанализировал литературные источники и интернет - ресурсы по данной проблеме. Были определены методы обучения детей по учебно-методическому пособию Кузиной И.А. «Степ-аэробика для дошкольников», Сайкина, Е.Г., Кузьмина, С.В. Степ-аэробика «Топ-топ».

Разработан перспективный план работы по обучению степ-аэробике, конспекты занятий и карточек-схем базовых шагов степ-аэробики (**Приложение 2**).

### **Второй модуль «Базовый»**

Изучение и совершенствование базовых шагов степ-аэробики. Чтобы привлечь детей к занятиям степ-аэробикой были проведены беседы: «Что такое степ-аэробика», «Степ-аэробика важна, для здоровья всем нужна!». Разучены подвижные игры: «Колобок», «Стойкий оловянный солдатик», «Путешествие в космос», «Физкульт-ура!», «Ромашка», «Дед Мазай», «Я



люблю степ» (**Приложение 3**).

Этапы обучения были разделены на три года.

В первый год обучения реализовывались этапы ознакомления.

Педагог дал представление об основных базовых упражнениях, разучил с детьми основные подходы к степ платформе. Для решения этой задачи использовались знакомые детям строевые упражнения: построение в шеренгу перед степами, ходьба по кругу, обходя степы, расположенные в две линии, передвижение по диагонали, ходьба противходом, змейкой, обходя степ-платформы, расположенные в две линии или по кругу: «квадратом» или «ромашкой».

Кроме этого, на этом этапе педагог использовал общеразвивающие упражнения без предметов, где степ-платформа выступала, как опора и ориентир.

Основной задачей было сохранение равновесия и создание «чувства платформы».

Второй год обучения - этап углубленного разучивание базовых шагов.

Для разучивания базовых шагов использовалась следующая методика обучения: сначала использовали выполнение базовых шагов под речитатив, в одном речитативе выполнялось не более двух видов базовых шагов. Далее, выполнение этих шагов происходило под легкое музыкальное сопровождение, и использование несложных танцевально-ритмических композиций («Дети встали по порядку», «Солнышко») и др.

Образные сравнения, используемые в объяснении того или иного движения, а также показ картинок-подсказок с изображением животных или предметов, помогали детям правильно его осваивать, так как создавали у детей особое настроение, что вызывало желание активно действовать.

Основным методом разучиваний комплексов упражнений стал метод образного сравнения. Сначала это были картинки и игрушки (например, V-степ-мишка, Кни-ап – цапля). Со временем, педагог стал изготавливать и применять авторские ролики с песнями-переделками. На фонограмму детских песен писала стихи, а затем создавала видеоряд с анимированными персонажами под текст песен. (**Приложение 4**). Конечно, для многих сложность составляло подчинение заданному ритму и темпу, но упражнения с сопровождением видеороликов вызывали у детей радость, положительные эмоции, образные сравнения помогали детям выполнить эти упражнения правильно и быстрее их запомнить.

Упражнения на степ-платформах, в своей работе активно использовал учитель-логопед, так как развитие координационных способностей способствует развитию речи ребенка. А в сопровождении роликов с песнями-переделками дети с интересом выполняли упражнения.

Третий год обучения - этап закрепления и совершенствования.

На данном этапе закреплялись и совершенствовались все изученные базовые шаги, дети сознательно воспринимали задания, целенаправленно действовали, внимание было сосредоточено на качестве движения, в движении детей появилась точность, красота, выразительность движения.

Выучив названия шагов, дети выполняли их по названию.

Занятия степ-аэробикой позволило повысить уровень развития физических способностей детей (быстрота, сила, координация, гибкость, выносливость). Как результат: спортивная команда детского сада «Ну, погоди», неоднократно становилась победителем и призером спортивных соревнований районного и регионального уровней.

Педагогом была собрана фонотека, включающая в себя песни-переделки собственного произведения, видеотека с музыкальными авторскими роликами.

С целью повышения педагогической просвещённости родителей были разработаны консультации: «Это уникальная степ-аэробика», «Степ-аэробика для детей дошкольного возраста», «Степ-аэробика как средство повышения культуры движений старших дошкольников», «Использование степ-аэробики в режимных моментах», «Здоровьесберегающие технологии», досуг с родителями совместно с детьми «Степ-аэробика для всех!» мастер–класс для родителей «Образные сравнения в степ-аэробике» и другие (**Приложение 5**).

Так же педагог подготовил буклеты-памятки для родителей «Степ-аэробика. Образное сравнение в работе с детьми дошкольного возраста» (**Приложение 6**).

#### **Третий модуль «Импровизационный».**

Данный этап направлен на развитие творческого потенциала дошкольников. Для этого использовались творческие задания для детей. Ребенок мог проявить самостоятельность, педагог предлагал внести изменение в упражнения; придумать, как его можно выполнить по-другому: сделать вместе, стоя, в колонне, шеренге, с предметами и без них.

Для активизации творчества дошкольники придумывали упражнения, в том числе имитационное. Играли в игру «Покажи движение», с использованием картинок с изображениями животных или предметов, которые ведущий (ребенок) предлагал сверстникам. Дети, с интересом создавали свои комплексы с использованием степ-платформ и выступали в роли тренера. Педагог поддерживал инициативу и на самые успешные композиции были написаны песни-переделки.

#### **Четвёртый модуль «Концертный».**

В программу праздников, сюжетных занятий и развлечений включались показательные выступления детей с итоговыми спортивными танцами на степ-платформах, что повышало интерес детей к физическим упражнениям и вызывало у них положительные эмоции. Дети демонстрировали композиции «Вместе весело шагать», «Лето красное» и другие танцы под музыкальное сопровождение (**Приложение 7**).

На данном этапе родители с энтузиазмом включались в работу, совместно выполняя композиции степ-аэробики совместно с детьми, в том числе те композиции, которые дети составили ранее самостоятельно.

В соответствии с поставленными целью и задачами данного опыта использовались разнообразные формы работы. Применялись различные

методы (наглядные и словесные, образного сравнения). Была обогащена развивающая предметно-пространственная среда в соответствии с реализованными задачами.

Был сделан вывод, что правильно спланированные физкультурные занятия с использованием степ-платформ, авторской технологии образного сравнения в системе физического воспитания дали положительную динамику в физическом развитии и двигательной активности детей, а также положительно повлияли на психофизиологическое развитие детей.

### **Раздел III. Результативность опыта**

В результате работы над опытом была создана система развития физических качеств у детей дошкольного возраста через использование нетрадиционного оборудования.

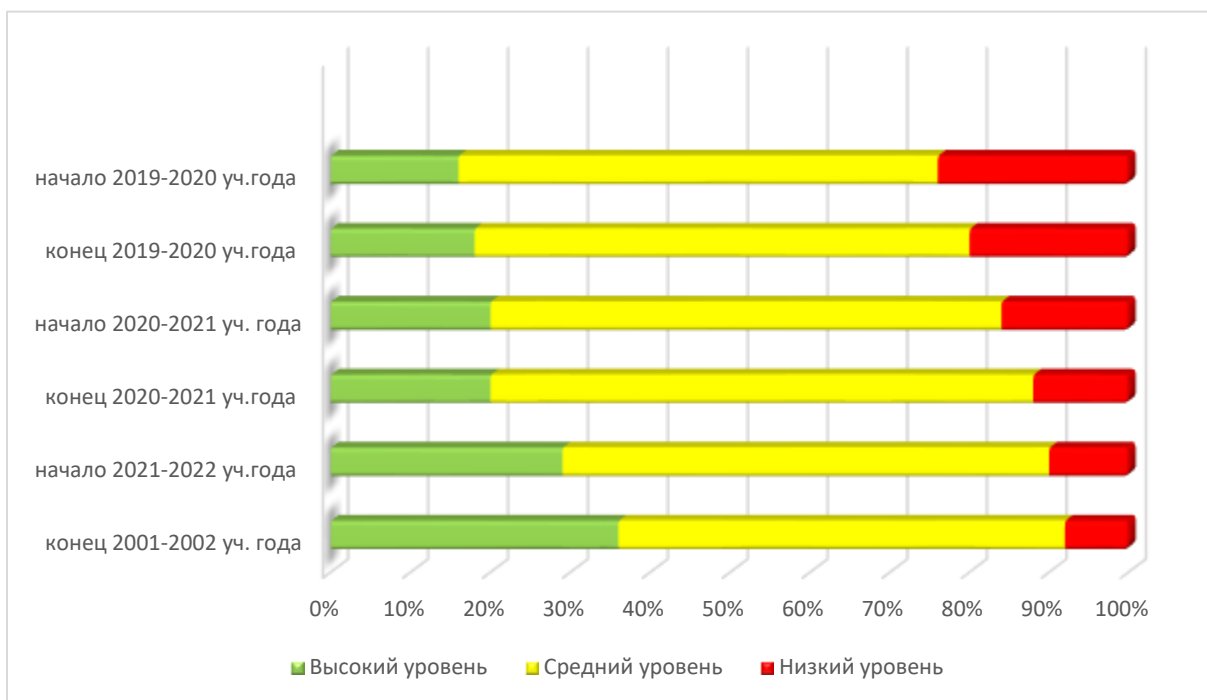
Критерием результативности опыта являются данные диагностики выявления уровня физической подготовленности по методикам В.И Ляха, М.А. Руновой, Э.Я. Степаненковой, В.Н. Шебеко.

В диагностическом обследовании приняли участие 25 воспитанников на разных этапах работы.

<b>Учебный год</b>		<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>
<b>2019-20200 уч.г. Средняя группа</b>	начало уч. г.	16%	60%	24%
	конец уч. г..	18%	62%	20%
<b>2020-2021 уч. г. Старшая группа</b>	начало уч. г.	20%	64%	16%
	конец уч. г.	20%	68%	12%
<b>2021-2022 уч. г. Подготовительная группа</b>	начало уч. г..	29%	61%	10%
	конец уч. г.	36%	56%	8%

Результат показал, что низкий уровень был 24% (6 чел.), стал 8% (2 чел.), средний уровень был 60% (15 чел.), стал 56% (14 чел.), высокий уровень на констатирующем этапе был 16% (4 чел.), стал 36% (9 чел.).

**Сравнительные результаты диагностики уровня физической подготовленности дошкольников**



Контрольное тестирование детей данного возраста позволяет констатировать выросший уровень их физической подготовленности:

На 31% вырос уровень скоростных способностей, на 44% - координационных способностей, на 38% - уровень выносливости, 52% - гибкости, 34% - силовых способностей.

Анализируя физическую подготовленность детей 6-7 лет, сфорсированность их спортивных умений, можно сделать вывод о развитии таких качеств как силы, быстроты, выносливости, гибкости, а также морально-волевых качеств: дошкольники стали более быстро и уверенно совершать действия в физических упражнениях, в случае неудачи не отступать от цели, а прилагать максимум усилий для достижения намеченного результата, развилась способность самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать при необходимости свои желания.

Таким образом, данные полученные в ходе исследования в определенной мере подтверждают эффективность использования степ-аэробики. Правильно спланированные физкультурные занятия с использованием степ-платформ в системе физического воспитания дали положительную динамику в физическом развитии и двигательной активности детей, а также положительно повлияли на психофизиологическое развитие детей. Использование степ-аэробики позволило сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, своим достижениям, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

По ходу реализации опыта была:

- обогащена развивающая предметно-пространственная среда за счёт аудиобиблиотеки песен-переделок собственного сочинения;

- созданием схем и картинок для обучения приемам базовых шагов степ-аэробики;

- созданы музыкальные видеоролики.

Педагог делилась опытом работы на конференциях, конкурсах и семинарах различного уровня:

- Межмуниципальный обучающий семинар-практикум «Анализ физического развития ребенка и помощь семье в организации проведения профилактических мероприятий», 2021г.;

- участник постоянно действующего семинара инструкторов по физической культуре «Внедрение новых комплексов упражнений по профилактике ОДА, соблюдение двигательного и ортопедического режимов в течение дня», (мастер-класс), 2021г.,

- Всероссийская научно-практическая конференция «Художественно-эстетическое образование в современном региональном пространстве как фактор социализации личности», 2022г.,

Педагог поделилась опытом своей работы в авторских публикациях:

- статья «Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата детей» (для среднего дошкольного возраста), Международный научно-методический журнал «Вопросы дошкольной педагогики» №9 Издательство «Молодой ученый», г. Казань; 2020г.;

- статья «Внедрение новых комплексов упражнений по профилактике ОДА по средствам степ-аэробики»» сборник статей «Наука XXI века», международный образовательный портал «Солнечный свет», г. Красноярск; 2022г.

### **Библиографический список**

1. Асташина, М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: учебно-методическое пособие / М.П. Асташина. - Омск: Издательство СибГУФК, 2009.
2. Белова, Т. А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми//Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2009 №7.
3. Долгорукова, О. Фитнес-аэробика // Обруч. - 2005. - №6.
4. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров - М.: Лептос,1994.
5. Ильина, Г.В., Овчинникова, М.В. Развитие физических качеств дошкольников в непрерывном образовании: учебно-методическое пособие / Г.В. Ильина, - Магнитогорск: МаГУ, 2011.
6. Казин, Э.М. Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты: монография / Э.М.Казин. - Кемерово: Изд-во КРИПКИПРО, 2010.
7. Лаптев, А. Д. Управление физическим развитием/ А.Д. Лаптев - М.: 2003.
8. Лях, В.И Координационные способности: диагностика и развитие/ В.И.

- Лях – М.: Дивизион, 2006.
9. Малозёмова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон.дан. – Екатеринбург. - 2018.
  - 10.Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. / Е.С. Крючек - М.: Terra- Спорт, Олимпия пресс, - 2001.
  - 11.Кузина, И.А. «Степ-аэробика для дошкольников»/ И.А. Кузина - М.: Дошкольное образование, 2008.
  - 12.Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду/ М.А.Рунова, - М.: Мозаика-Синтез, - 2006.
  - 13.Сайкина, Е.Г., Кузьмина, С.В. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие / Е.Г. Сайкина, - Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2021.
  - 14.Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития. Ребенка./ Э.Я. Степаненкова, Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006.
  - 15.Сулим, Е.В. «Детский фитнес» / Е.В. Сулим– М.: Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, 2014.
  - 16.Шебеко, В.Н. теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста/В.Н. Шебеко – Минск: Выш.шк.,2010

## Приложение

1. Приложение 1 – Показатели физической подготовленности детей.
2. Приложение 2 – карточки-схем базовых шагов степ-аэробики.
3. Приложение 3 – Подвижные игры с использованием степ-платформ.
4. Приложение 4 – Песня-переделка «Танцуй с нами».
5. Приложение 5 – мастер–класс для родителей «Образные сравнения в степ-аэробике».
6. Приложение 6 – буклет-памятка для родителей «Степ-аэробика. Образное сравнение в работе с детьми дошкольного возраста»
7. Приложение 7 – Конспект сюжетного занятия по оздоровительной степ-аэробике с детьми подготовительной группы «Путешествие звёздочки».