

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 17»

РАССМОТРЕНО:
на заседании Педагогического
совета
Протокол № 1 от 28.08 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ «Д/с № 17»
М.В. Бондаренко



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Степ-аэробика»
для детей 6 -7 лет**

Направление программы: физкультурное

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Бахметова О.О.
Физ. инструктор

Коркино, 2019 г.

Содержание

I Раздел

Пояснительная записка.....3

1 Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы Степ – Аэробики.....4

1.1 Принципы5

1.2 Планируемые результаты освоения программы.....7

II РАЗДЕЛ. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ7

2.1. Возраст детей и срок реализации программы.....7

2.2. Формы организации образовательной деятельности кружка.....8

2.3. Методические рекомендации.....8

2.4. Структура занятий.....10

2.5. Особенности методики проведения занятий.....11

2.6. Мониторинг освоения познавательной деятельности детьми.....12

III РАЗДЕЛ. Методическое обеспечение14

3.1. Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной общеразвивающей программы Степ- аэробика14

3.2. Перспективное планирование занятий по степ-аэробике.....14

Список используемой литературы.....16

Приложение

1 Раздел. Пояснительная записка

Традиционные формы физической культуры в детском саду (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и его составляющих? Первостепенное значение в решении этого вопроса имеет научно – обоснованная организация системы физического воспитания дошкольников. Физическое воспитание в нашем ДОУ осуществляется по программе М.А.Васильевой «Программа воспитания и обучения в детском саду». В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, которое осуществляется как в специально организованной педагогом деятельности (занятия), так и в совместной деятельности педагога с детьми (игровая деятельность, режимные моменты, досуги, спартакиады, развлечения, динамические часы и т.д.), а также в самостоятельной деятельности воспитанников. Учитывая интерес детей к физкультурным занятиям с музыкальным сопровождением и то обстоятельство, что с каждым годом все больше детей имеют проблемы со здоровьем. Мы решили ввести в систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ кружок «Степ – аэробика» для детей подготовительного дошкольного возраста, так как именно этот возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети этого возраста обладают большим творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. Занятия аэробикой способны эффективно удовлетворить эту потребность в доступной и интересной для детей форме. Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников. - **Программа развития и воспитания детей в детском саду «От рождения до школы»** / Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. и др., изд. «Мозайка-Синтез», М., 2010г. 4

- **Федеральные государственные образовательные стандарты к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования** Приказ от 17 октября 2013г. N 1155, - **Методическое письмо** «Рекомендации по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений Российской Федерации» (Методическое письмо Министерства образования РФ от 24.04.95г.№46/19-15) -**Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении от 27 октября 2011 г. N 2562 г. Москва (Постановление Правительства РФ) - СанПиН 2.4.1.2660-10** «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.08.2010, регистрационный номер 18267) **В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:**

- Физкультурно-оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

- Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому

1. Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи: *I. Укрепление здоровья:* - развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника; - формировать правильную осанку, стопу; - стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма; - приобщать к здоровому образу жизни. *II. Развитие двигательных качеств и умений:* - развивать точность и координацию движений; - развивать гибкость, пластичность; - воспитывать выносливость; - развивать умение ориентироваться в пространстве; 5

- обогащать двигательный опыт ребенка. *III. Развитие музыкальности.* - развивать способность слушать и чувствовать музыку; - развивать чувство ритма; - развивать музыкальную память. *IV. Развитие психических процессов* - развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление; - тренировать подвижность и гибкость нервных процессов. *V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности* - воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость.

1.1. Принципы

В соответствии с ФГОС Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;

соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

— признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

— признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

— уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями.

Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Принцип- развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей

1.2. Планируемый результат

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки ;
- сформированность правильное речевого дыхания.

- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять шаг - шаги под музыку.
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью.
- воспитывать чувство уверенности в себе.

II Раздел. Содержание реализации программы.

Содержание программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте, и обеспечивать в целом: сохранение и укрепление здоровья воспитанников; развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека; развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

2.1. Возраст детей и срок реализации программы.

Программа «Шаг за шагом» рассчитана *на 1 год* для детей старшего дошкольного возраста, реализуется через кружковую деятельность в форме занятий (*2 занятие в неделю по 30 минут*), занятия проводятся во вторую половину дня, с применением фронтального способа организации группы. Общий объём – *66 занятий в год*.

2.2 .Формы организации образовательной деятельности кружка

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

Тематическая

Индивидуальная

Круговая тренировка

Подвижные игры

Интегрированная деятельность

Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

Показательные выступления

2.3.Методические рекомендации.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся только те

циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий с степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата. Содержание занятий степ-аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы: - рациональный подбор упражнений; - равномерное распределение нагрузки на организм; - постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки. Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе. Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми: 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 ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений. Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому возникла

необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей. Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин. Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение. Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Комплексы упражнений рассчитаны на детей 6 – 7 лет (под. гр.). Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Занятия проводятся в спортивном зале

2.4. Структура занятия:

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
1. Вводная: Строевые упражнения Игроритмика	5 мин	8 упр.	На осанку, Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт.
2. Основная: Танцевальные шаги; Акробатические упражнения; Гимнастический этюд	22 мин 6 мин 10 мин 6 мин	9 упр. 6 упр. 10 упр.	Для мышц шеи, Для мышц плечевого пояса, Для мышц туловища, Для ног, Для развития мышц силы, Для развития гибкости, Для развития ритма, такта
3. Заключительная: Самомассаж; Дыхательные упражнения	3 мин	2 упр. 2 упр.	Массаж рук; На дыхание; Расслабление

2.5. Особенности методики проведения занятий степ - аэробикой.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые детьми. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации.

1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами)

2.6 .Мониторинг.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей. Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги): 1. Базовый шаг. 2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел). 3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. 4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). 5. Касание платформы носком свободной ноги. 6. Шаг через платформу. 7. Выпады в сторону и назад. 8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами. 9. Шаги на угол. 10. В – степ. 11. А – степ. 12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу). 13. Прыжки. 14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками. **Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:** 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные; 2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные; 3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные. В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне: *Высокий*. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно. *Средний*. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки. *Низкий*. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы.

Диагностические методики.

I. Равновесие.

1. Упражнение «**Фламинго**». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).
2. Упражнение «**Ровная дорожка**» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в

секундах, а так же оценивается характер балансировки. Элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

пол	5	6	7
мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30,2
девочки	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 лет	6-7 лет
мальчики	высокий	7см и более	8см и более
	средний	2-4см	3-5см
	низкий	Менее 2см	Менее 3см
девочки	высокий	8см и более	9см и более
	средний	4-7см	5-8см
	низкий	Менее 4см	Менее 5см

III. Чувство ритма. Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется. *Низкий* – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов. *Высокий* – свободно воспроизводит базовые шаги. *Средний* – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога. *Низкий* – затрудняется в выполнении базовых шагов.

III. Раздел. Методическое обеспечение программы.

3.1. Материально – технические (пространственные) условия организации кружковой деятельности

1. Музыкальный зал
2. Мячи малого размера
3. Разноцветные платки
4. Степ – платформы
5. Магнитофон;
6. CD и аудио материал
7. Наглядный материал

3.2. Перспективное планирование занятий по степ - аэробике в подготовительной группе

Месяцы	Задачи	Приемы
октябрь	1.Мониторинг 2. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 3. Разучивание аэробных шагов: ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу - без степен. 4. Развивать равновесие, выносливость. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Познакомить со степ-платформой.	Наблюдение и тестирование. Показ, объяснение, похвала, поощрение
	1.Разучить комплекс №1 на степ – платформах. 2.Учить правильному выполнению степ шагов на степен (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка) 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног 5.Развивать умение работать в общем темпе 6.С предметами – массажными мячами.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
ноябрь	1.Разучить комплекс №2 на степ – платформах. 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4.Разучивание новых шагов (кни-ап, шаг-кик) 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6.Укреплять дыхательную систему. 7. Совершенствовать разученный гимнастический этюд «Грибочки».	Показ, объяснение, похвала, поощрение
декабрь	1. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке в комплексе № 3. 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). 4. 5. Развивать умение твердо стоять на платформе	Показ, объяснение, похвала, поощрение
январь	1.Разучить комплекс №4 на степ – платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Разучить новый шаг мамба. 4.Развивать выносливость, гибкость. 5. Развитие правильной осанки.	Показ, объяснение, похвала, поощрение

февраль	1.Совершенствовать комплекс №4 на степ –платформах с гантелями. 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту. 6.Комплекс№5 разучить.	похвала, поощрение
март	1. Совершенствовать комплекс № 5 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7.Разучивание связок из нескольких шагов в комплексе № 6	Показ, объяснение, похвала, поощрение
апрель	1.Совершенствовать комплекс №6 2.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) 3.Упражнять в сочетании элементов 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног. 6. Разучить комплекс № 7	Показ, объяснение, похвала, поощрение
май	1. Мониторинг. 2. Повторение комплексов 3. Закреплять разученное 4. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту в комплексе № 8 5. Развивать умение действовать в общем темпе.	Наблюдение и тестирование

3.3 Список литературы.

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
4. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
5. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
6. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
7. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
8. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007
9. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009
10. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
11. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
12. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
13. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
14. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7