

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 1» Г.ТОБОЛЬСКА
(МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 1» Г. ТОБОЛЬСКА)**

7 микрорайон, дом 49, г. Тобольск, Тюменская обл. 626157, тел. 8 (3456) 22-70-04, E-mail: tobds1@obl72.ru

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад № 1»
г. Тобольска
Протокол № 1 от 28.08.2026г.



УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАДОУ
«Детский сад № 1»
г. Тобольска
от 28.08.2026 г. № 124 - А

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровячок»
«Аэробика для малышей»**

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Уровень программы: разноуровневая

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок освоения программы: 3 года
Объем программы: 72 часа

Автор - составитель:
Слинкина Марина Геннадьевна,
воспитатель

Содержание

№ п.п.	Наименование разделов программы	Страница
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы «Здоровячок. Аэробика для малышей»	3-5
1.1	Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ	3
1.2	Направленность Программы	3
1.3	Актуальность Программы	3
1.4	Отличительные особенности Программы	4
1.5	Цель и задачи программы	4
1.6	Категория обучающихся по Программе	4
1.7	Сроки и объём Программы	5
1.8	Формы организации и режим занятий	5
1.9	Планируемые результаты освоения Программы	5
2	Раздел 2. Содержание Программы	5-16
2.1	Учебный план	5
2.2	Содержание учебного плана	5
3	Раздел 3. Оценочные материалы	16
3.1	Виды и форма контроля, фиксация результатов	16
4.	Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий реализации Программы	17
4.1	Материально- техническое обеспечение	17
4.2	Кадровое обеспечение	17
4.3	Учебно- методическое обеспечение	17
4.4	Список литературы	17-18

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы «Здоровячок. Аэробика для малышей»
Подготовка к школе»**

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительной общеобразовательной программы «Подготовка к школе» (далее Программа) Программа Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №1» г. Тобольска (далее Организация) основывается на следующих нормативных документах:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: (ст. 12, п.5; ст. 75, п.4); (ст. 75, п.4); (ст.2, п.14); (ФЗ ст. 75, п. 1); (ст. 75, п. 2); (ст. 75, п. 3); (ст. 55, п. 5);(ст. 29, п. 2/д).

2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)

3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрированного от 18.12.2020 №61573).

4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

5. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.

6. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и методические рекомендации по их применению (ИМЦ РМЦ реализация приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» на территории Тюменской области. /Автор-составитель: Хóхлова Светлана Викторовна, к.п.н., заместитель директора по дополнительному образованию ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер», Тюмень, 2017).

Дистанционная форма работы предусмотрена в соответствии со следующими нормативными документами:

7. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

1.2. Направленность Программы: физкультурно-оздоровительная.

1.3. Актуальность программы

Вид детского фитнеса – степ-аэробика, это современный и достаточно эффективный инструмент в пропаганде здорового образа жизни. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее оздоровительный эффект. Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле -это общая физическая подготовленность организма человека. В программе применена комбинация методики детского фитнеса - степ-аэробика в сочетании с оздоровительными технологиями: логоритмика, игровая гимнастика, дыхательная гимнастика, координационно подвижная игра, релаксация.

1.4. Отличительные особенности Программы

Возможности применения степ-аэробики широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и воспитательном направлении развития личности человека. Занятия оздоровительной направленности с использованием степ платформ не ставят задачу достижения каких-либо спортивных результатов и доступны практически всем детям.

Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Первый плюс — это огромный интерес детей 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. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Исходя из главной цели физического воспитания дошкольников, направленной на сохранение и укрепление здоровья, определена цель программы.

1.5. Цель и задачи программы

Цель программы - укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом (степ-аэробикой).

Задачи программы:

Обучающие:

- Формирование стойкого интереса к занятиям физической культуры.
- Расширять представления детей о занятиях степ – аэробикой – это здоровье, бодрость, радость, фантазия, творчество и совершенство тела.

Развивающие:

- Развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- Развивать точность и координацию движений;
- Развивать гибкость, пластичность;
- Развивать умение ориентироваться в пространстве; - обогащать двигательный опыт ребенка;
- Развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память;
- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление; - тренировать подвижность и гибкость нервных процессов;

Воспитывающие:

- воспитывать выносливость;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.
- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.6. Категория обучающихся по Программе

Программа «Аэробика для малышей» с использованием степ-платформ предназначена для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) и старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

1.7. Сроки и объём Программы

Срок реализации программы – 1 учебный год (9 месяцев). Объём Программы - 72 часа.

1.8. Формы организации и режим занятий

Группа по степ - аэробике формируется из детей 4-5 лет (средняя группа детского сада), из детей 5-6 лет (старшая группа), 6-7 лет (подготовительная группа).

Минимальная наполняемость групп — 12 человек.

Количество тренировочных занятий - 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия — 20-25 мин (для детей 4-5 лет), 30-35 мин (для детей 5-7 лет).

Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от индивидуального психофизиологического и физического состояния.

Место проведения - спортивный, музыкальный зал ДОО.

1.9. Планируемые результаты освоения Программы

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

-Сформированность навыков правильной осанки;

-Сформированность правильного 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 степ - шаги под музыку;

-Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Мониторинг проводится два раза в год.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1. Учебный план

В первый год обучения дети знакомятся с техникой, основами аэробики, развивая основные физические умения необходимые для различных направлений.

Второй год – ребенок знакомится с техникой простых базовых шагов классической аэробики, знакомится с различными видами аэробики, знакомится с степ-платформой, техникой безопасности.

На третий год обучения совершенствуются навыки выполнения аэробных комбинаций, совершенствуются умения из простых базовых комбинаций строить ритмический танец.

2.2. Содержание учебного плана

Средняя группа (4-5 лет)

Месяц	Тема вид ОД	Задачи	Всего часов	Длительность одного занятия в минутах	Оборудование
Сентябрь	Основы аэробики	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении,	4	25 минут	Мячи по количеству детей, дуга гимнастическая скамейка, игрушечная лисичка

		подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами.			
Октябрь	Основы классической аэробики	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	4	25 минут	Кубики, обручи, пластмассовые мячи, три корзины для игры «Салют», аудио запись для ритмичного танца «Ковбои»
Ноябрь	Основы степ - аэробики	Учить ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки.	4	25 минут	Степ – платформы, гимнастические палки
Декабрь	Танцевальная аэробика	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования	4	25 минут	Коврики гимнастические
Январь	Силовая аэробика	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с гимнастическими палочками; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и	3	25 минут	

		напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.			
Февраль	Степ-аэробика	Учить сохранять равновесие на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закреплять умение прыгивать с высоты 30-50 см; совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.	4	25 минут	
Март	Степ - аэробика	ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ -аэробикой; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ - платформах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	4	25 минут	
Апрель	Танцевальная аэробика	Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка. Развивать у детей чувство ритма и двигательных	4	25 минут	

		способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.			
Май	Силовая аэробика	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с гимнастическими палочками; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичность.	3	25 минут	
	Всего	71	1775 минут		

Учебно-тематический план для старшей группы (5-6лет)

Месяц	Тема вид ОД	Задачи	Всего часов	Длительность одного занятия	Оборудование
Сентябрь	Силовая аэробика	-освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с гимнастическими палочками; - разучивание связок, блоков и программ с использованием	8	30 минут	Муз. центр, коврики маты, Гимнастические палки, мячи, ленты

		основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.			
Октябрь	Степ - аэробика	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ - платформах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	8	30 минут	Муз. центр, коврики маты, степ-платформы.
Ноябрь	Танцевальная аэробика	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа	8	30 минут	Муз. Центр, коврики, маты

		музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;			
Декабрь	Степ-аэробика	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память		30 минут	Муз. Центр, коврики, маты, степ-платформы
Январь	Силовая аэробика	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и	7	30 минут	Аудиоаппаратура, коврики, маты, гантели, гимнастические палки

		плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.			
Февраль	Степ -аэробика	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ -аэробикой; - изучение комбинаций и упражнений на степах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины	8	30 минут	Аудиоаппаратура, степ платформы мячи, маты
Март	Танцевальная аэробика	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного	8	30 минут	Аудиоаппаратура, маты, коврики

		мышления.			
Апрель	Степ-аэробика	ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом; - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	8	30 минут	Аудиоаппаратура, коврики, маты, степ-платформы
Май	Совместно	- повторение комбинаций степ-аэробики; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма;	8	30 минут	Аудиоаппаратура, коврики, степ-платформы.
		Всего	71	2130 минут	

Учебно-тематический план для подготовительной группы (6-7лет)

Месяц	Тема вид ОД	Задачи	Всего часов	Длительность одного занятия	Оборудование
Сентябрь	Степ-аэробика	- повторение общей структуры и содержания занятий степ-аэробикой; - повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-	8	30 минут	Муз. центр, коврики маты

		платформах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом; - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.			
Октябрь	Степ -аэробика	- повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом; - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	8	30 минут	Муз. центр, коврики, степы.
Ноябрь	Силовая аэробика	-Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; - о с в о е н и е упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой	8	30 минут	Муз. Центр, коврики, гимнастические палки, мячи

		и словом. - учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции; - развивать способность к импровизации			
Декабрь	Степ-аэробика	- совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память	8	30 минут	Муз. Центр, коврики, маты, степ-платформы
Январь	Степ - аэробика	- совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память	7	30 минут	Аудиоаппаратура, степ - платформы
Февраль	Степ-аэробика	- совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	8	30 минут	Аудиоаппаратура, степы.
Март	Силовая аэробика	- Овладение техникой сочетания	8	30 минут	Аудиоаппаратура, коврики,

		связок и комбинаций; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции; - развивать способность к импровизации			гимнастические палки, гантели, мячи
Апрель	Ритмическая аэробика	- Учить передавать в движении характер музыки; - повторение комбинаций и упражнений на степах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - совершенствовать различные виды прыжков;	8	30 минут	Аудиоаппаратура, коврики, маты

		- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;			
Май	Совместно	- умение передавать в движении характер музыки; - умение сочетать движения с музыкой и словом; - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног, плечевого пояса; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;	8	30 минут	Аудиоаппаратура, коврики, степ-платформы.
		Всего	71	2130 минут	

Раздел 3. Оценочные материалы

3.1. Виды и форма контроля, фиксация результатов

Диагностика проводится два раза в год по критериям:

1.Грაციозность.

(высокий уровень-3б.: ребенок выполняет все упражнения красиво, грациозно; средний уровень - 2б: ребенок выполняет упражнения с помощью педагога; низкий уровень -1б.: ребенок не может повторить упражнения за педагогом)

2.Показатели гибкости

(высокий уровень-3 б.: при наклоне у ребенка ладошки рук тянуться ниже скамейки; средний уровень – 2б; ребенок достает скамейку ладошками; низкий уровень -1б.: ребенок не может дотянуться до скамейки)

3. Скоростно – силовые качества

(высокий уровень-3 б.: ребенок подвижен, быстро выполняет упражнения; средний уровень - 2б: ребенок менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога; низкий уровень - 1б.: ребенок медлителен, требуется постоянно помощь педагога)

4. Диагностика дыхательной системы

(высокий уровень-3 б.: ребенок выполняет все упражнения; средний уровень - 2б: ребенок выполняет упражнения с помощью педагога; низкий уровень -1б.: ребенок не может повторить упражнения за педагогом)

5. Заболеваемость

(высокий уровень-3 б.: ребенок болеет в год 0-1 раз; средний уровень- 2б: ребенок болеет в год 1-3 раз; низкий уровень -1б: ребенок болеет в год 3 и более раз)

№	Фамилия, Имя ребенка	Грაციозность	Показатели гибкости	Скоростно – силовые качества	Диагностика дыхательной системы	Заболеваемость
1.						
2.						

Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий реализации Программы

4.1. Материально- техническое обеспечение

Занятия по Программе проводятся в помещении музыкального или физкультурного зала на степ-платформах. Помещение, освещение, воздушный режим, должны отвечать всем требованиям СанПиН. Для занятий используются комплексы гимнастик в соответствии с возрастом детей.

4.2. Кадровое обеспечение

Программа может быть реализована педагогом с педагогическим образованием, обладающим теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области дошкольного образования, прошедшим курсы повышения квалификации по занимаемой должности.

4.3. Учебно- методическое обеспечение

1. Степ-платформы.
2. Массажные мячи, мячи разных размеров.
2. Гимнастические коврики.
3. Обручи, скакалки, ленты, гимнастические палки.
4. Подбор музыкальных произведений для занятий и отдыха.
5. Аудиоаппаратура.

Список литературы

1. Асташина, М.П. Современные подходы к физкультурно - оздоровительной деятельности дошкольников: учебно-методическое пособие / М.П. Асташина. -- Омск: Изд- во СибГУФК, 2019. - 68 с.
2. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2015. - № 1. – С. 40
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. Тм I. 2012. - 230 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. Том II. М. 2002. - 216 с.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
6. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – С.33
7. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
8. Стрельникова Н.В. «Степ-данс – шаг навстречу здоровью». Дошкольная педагогика 2012г. № 5
9. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2018.
10. RMS [Электронный ресурс] / Здоровый образ жизни, здоровье и красота. Фитнес. - Режим доступа: <http://www.rusmedserver.ru/beauty/fitnes/10.html>.

11. Атрепьева, Л. В. Степ - аэробика для детей дошкольного возраста. Физическое и эмоциональное развитие ребенка через занятия на степ-платформе. - Режим доступа: <http://rud.exdat.com/docs/index-705119.html>.
12. Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс] / Степ-аэробика и ее методики. - Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=479992>.
13. Кузина Ирина. Будь здоров, расти большой. Степ-аэробика для дошкольников. - Режим доступа: <http://dob.1september.ru/articlef.php/id01127>.
14. Спорт и цель [Электронный ресурс] / Степ-аэробика. - Режим доступа: <http://sportaim.ru/index.php/fitnes-club/1892-step-aerobika>.
15. Иванова, О.А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / Иванова О.А., Дикаревич Л.М. // Здоровье. - 1993. - N 1. - С.42-43.
16. Планета фитнеса [Электронный ресурс] / Методика проведения занятий степ - аэробикой. - Режим доступа: [http:// www.planetafitness.ru/](http://www.planetafitness.ru/) Методика проведения занятий степ-аэробикой